



noname **inov** **SPORT & NO**



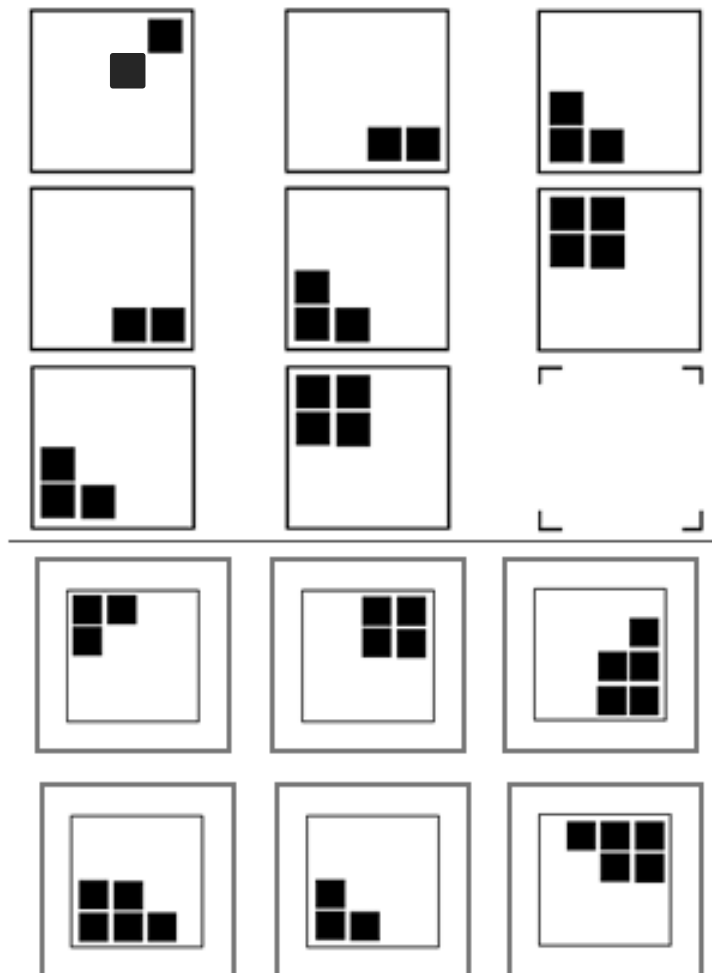
Kenneth Buch, landslagssjef NOF

Hvorfor testing?



IQ-test

Oppgave 9



Dit tankesett avgjør hvordan du ser på en test

Fiksert tankesett

- Feedback på noe som ikke kan endres!
- Unngå utfordring
- Bli defensiv/gi opp
- Se innsats som meningsløst
- Føle seg truet av anders suksess

Utviklende tankesett

- Feedback på noe som kan endres!

Hva hvis det var et riktig svar?

- Søke utfordring
- Stå på i motgang
- Se på innsats som veien til mestring
- Lære av kritikk
- Inspireres av andre

Hva hvis dere fikk en ny mulighet?



Dit tankesett avgjør hvordan du ser på en test

Fiksert tankesett

- Forklarer ofte feil med andre saker, unnskyldninger – kartfeil
- Ofte mer nervøs, tør ikke stille

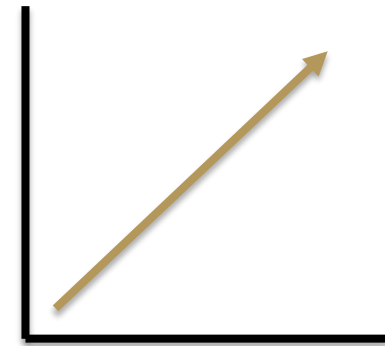
Utviklende tankesett

- Leter etter grunnen til at det gikk feil – løper gjerne ut i terrenget igjen
- Ivrig på å komme ut å bevise at det en fikk vist kan gjøre bedres – går hjem og gjør noe med det som skal endres



Hvordan oppstår utvikling?

- Fra nå til.....?
- I hvilke retning vil jeg bevege meg?
- Hvordan bruker jeg feedbacken rundt meg?
 - Bekrefter positivt
 - Bekrefter negativt
 - Hvordan påvirker dette meg?





Hvorfor bør du teste?



Hvorfor bør du teste? (fra nå-status til...)

- Stille de rette spørsmål for å kunne forbedre seg (hvor er jeg nå?, hvor skal jeg?, hvordan kommer jeg dit?)
- Få svar på de spørsmål en stiller (blir jeg bedre?)
- Få bekreftet dine spørsmål (er jeg på rett vei?)

Testen skal hjelpe deg å stille spørsmål og gi svar!

Hva for spørsmål ønsker du å stille?

Hvor er mine muligheter til å skape utvikling?

Om du har riktig tankesett skaper du utvikling!



Hvorfor bør du teste? (fra nå-status til...)

- Blir jeg bedre, er jeg på rett vei?
 - Motivasjon (stille de rette spørsmål)
- Dele opp kapasiteter som ikke o-løpet synliggjør
 - O-løypa sier ikke alt, men er den viktigste test
- Systematisering (hva skal systematiseres, opprettholdes ,skape nysgjerrighet)
 - Målsetting
 - Planlegging
 - Gjennomføring
 - Evaluering
 - Justering

Om du har riktig tankesett skaper du utvikling!



Hvor starter jeg?

- Kravs analyse av orientering (hvor god skal en være?)
- Kapasitets analyse av nå nivå (hvor god er jeg?)
- Hva er det viktigste jeg jobbe med?
 - Kutte ned til det essensielle
- Få, men tydelige mål som er målbare
 - Sette opp en plan for tester
- Generelle eller spesifikke egenskaper?





Hvordan tester vi landslaget?



Fysisk testing

Genrelle egenskaper

- O-løpet fysiske del (gps – strekktider)
 - Terrenegløype
 - Banetest
 - Standard økt

 - Styrke
 - Spenst
-

Spesifikke egenskaper

- I kortere perioder for utvikling av enkelte områder



Andre typer målinger

- Kvalitet i trening
- Søvn
- Mentale tester

5	9
9	8
5	7
6	10
7	6
3	7
4	8
6	5
7	4





O-teknisk testing



