

Talangutveckling och selektering inom idrotten

Tommy Lundberg



1

Vem är jag?

- Tommy Lundberg
- Åland
- Fotbollsgymnasium
- Fotboll – IFK Mariehamn
- Ålands Fotbollförbund
- MSc Exercise Physiology, UK (2009)
- PhD Sport Science (2014) - Östersund
- Docent i fysiologi Karolinska Institutet
- Forskning och undervisning
- Konsultarbete: SvFF, Svenska ishockeyförbundet

2

Översikt av föreläsning

1. Introduktion och kontext
2. Forskning
3. Ramverk för hållbar talangutveckling

3

1. Introduktion och kontext
2. Forskning
3. Ramverk för hållbar talangutveckling

4



Debatt / Ungdomsfotboll

Hård press knäcker barn som idrottar

Debattörerna: Om unga ska vara aktiva måste idrottsrörelsen skapa miljöer som främjar glädje

Blågul framtid - om krisen i svensk fotboll: "Bredden ser inte bra ut"

DN DEBATT

***DN Debatt.** "Sluta välja bort barn som inte tros platsa i A-laget"*



5

En fight mellan två modeller?



Tidig elitsatsning



Breddvägen

6

Elit, bredd eller ett livslångt idrottsengagemang?

Ja tack, ALLT

7

"If we understand the mechanisms driving positive and negative outcomes in both specialised and non-specialised environments, we can improve how sport is delivered in all settings."



8

1. Introduktion och kontext
2. Forskning
3. Ramverk för hållbar talangutveckling

9

Talang-ID – utmaningen

Idrottslig utveckling är
extremt komplext och en rad
olika faktorer samverkar

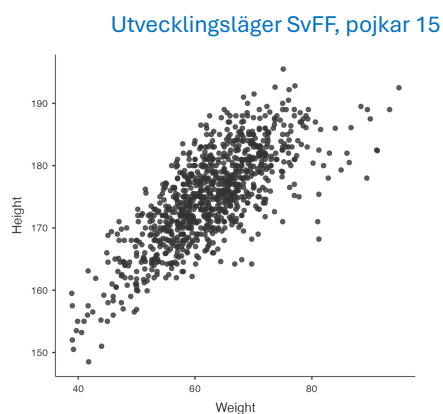
Finns inga säkra markörer för
vem som kommer att lyckas

Därför selekterar vi i praktiken
baserat på nuvarande
prestation



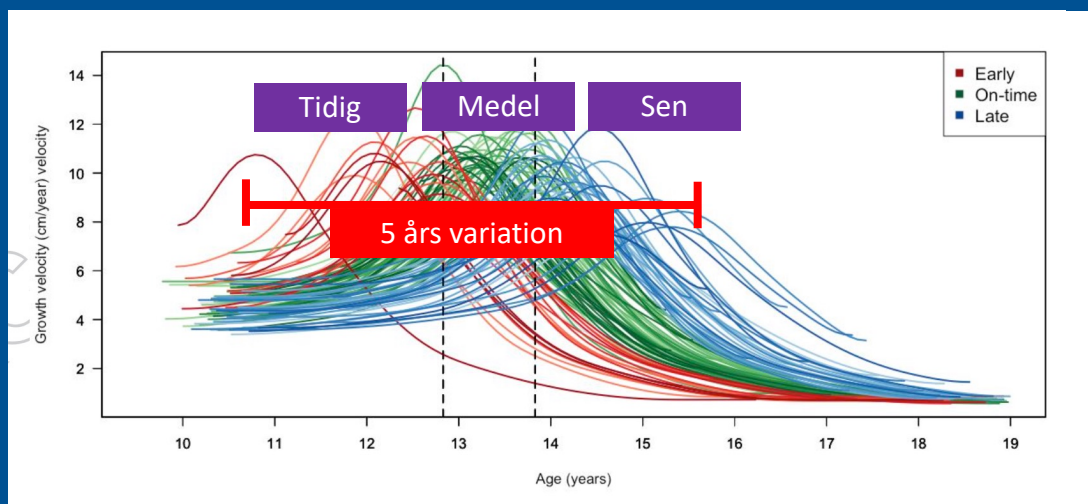
10

Stor variation i kroppslig mognad gör urval ännu svårare



11

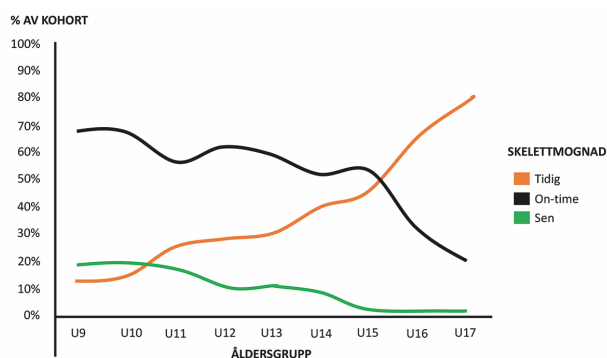
Individuell variation i mognad hos pojkar



Xabier Monasterio et al. 2021

12

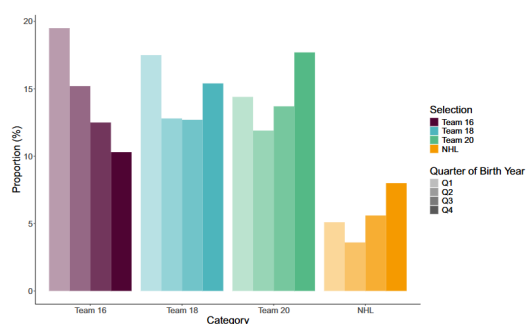
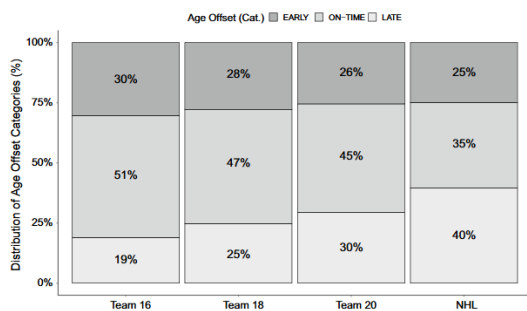
Selektion på nuvarande prestation accentuerar mognadseffekter



Amanda Johnson et al. 2017

13

Mognadsbias minskar kontinuerligt över tid



14

Junior vs. seniorprestation

- N = 13 392 idrottare
- olympiska sporter, 62 % män och 38 % kvinnor, från 2006 till 2021.

Key Points

Junior performance has very little predictive value for later senior performance.

The finding is robust across different populations (e.g., types of sports, sexes, geographical regions).

Effects vary across junior age categories: The younger the junior age category, the lower the correlation between junior and senior performance.

Barth M, Güllich A, Macnamara BN, Hambrick DZ. Quantifying the Extent to Which Junior Performance Predicts Senior Performance in Olympic Sports: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med. 2024 Jan;54(1):95-104. doi: 10.1007/s40279-023-01906-0. Epub 2023 Sep 7. PMID: 37676619; PMCID: PMC10799111.

15

Prediktorer för junior vs. seniorframgång

- 71 studier som inkluderade 685 effektstorlekar och en total urvalsstorlek på 9241 idrottare
- 67 % från "spelsporter" (t.ex. basket, fotboll, tennis)

- (1) Jämfört med idrottare på *nationell nivå* hade vuxna *världsklassidrottare* mer tränarledd multi-idrottsträning i barndomen/ungdomen, men en senare start i huvudsporten, mindre huvudsportträning och långsammare initiala framsteg
- (2) Det motsatta var sant för prediktorer för prestationer i junioråldern
- (3) Resultaten var robusta för alla typer av sporter.

Barth M, Güllich A, Macnamara BN, Hambrick DZ. Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. Sports Med. 2022 Jun;52(6):1399-1416. doi: 10.1007/s40279-021-01625-4.

16

De omstridda Gullich-studierna

*Det är omöjligt att säga vem som blir bra – selektering funkar inte
vs.
De som blir bäst har nästan alltid varit bra*

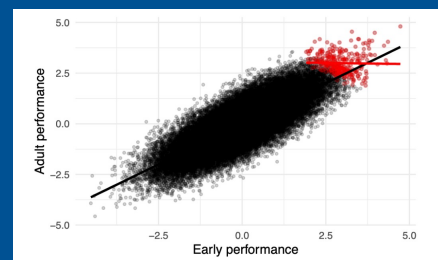
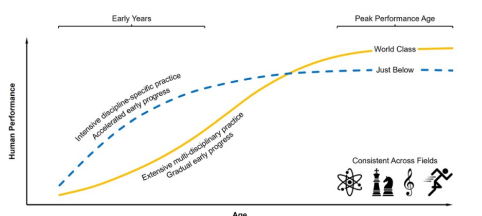
REVIEW SUMMARY

SCIENCE OF SCIENCE

Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance

Arne Güllich*, Michael Barth, David Z. Hambrick, Brooke N. Macnamara

The development of the highest levels of human achievement. Across domains, world-class performers, compared with peers performing just below this level, engaged in more multidisciplinary practice and showed more gradual performance progress through their early years.



17

Varför är multisport-bakgrund positivt associerat med framgång?

Kanske:

- Genetiska faktorer – idrottstyperna testar flera sporter
- Bättre matchning mot "rätt" idrott
- Bred kompetens- och erfarenhetsbas
- Bas för bättre framtida inläring/utveckling
- Undvikit riskfaktorer i tidiga elitsystem



18

Karriärvägar akademispelare i Nederländerna: "the typical pathway to the top is atypical"

- Alla akademispelare födda mellan 1988–1999 mellan 2010–2021 (n=3451)
- Möjliggjorde analys av karriärväg till +23 års ålder
- 7,7% av alla akademispelare totalt (oavsett rekryteringsålder) nådde elitnivå vid 23 års ålder.
- Av de som nådde landslaget (52 st) hade 96% blivit de-selektad någon gång på vägen.

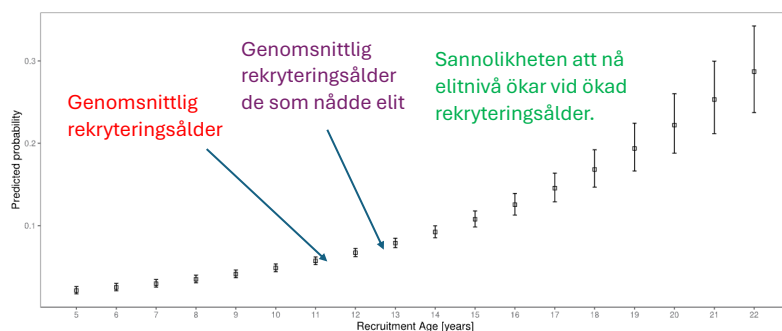


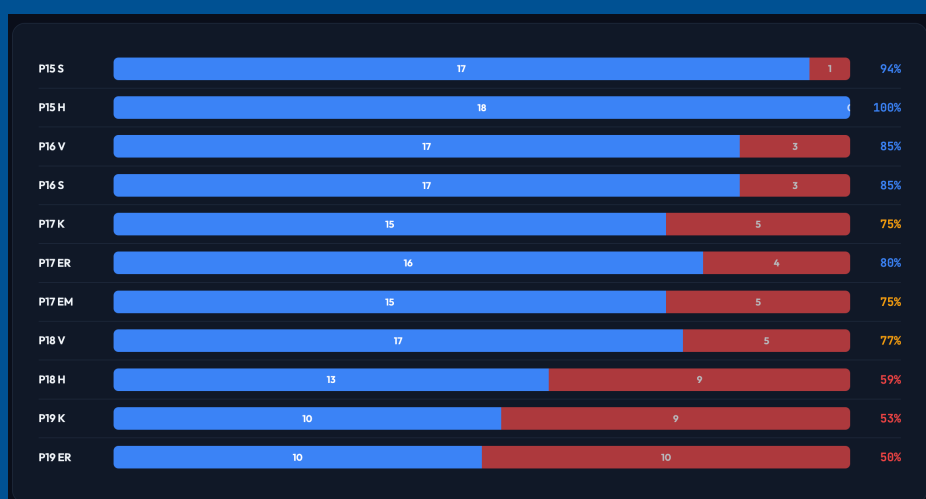
Figure 3. Estimated probability of attaining senior elite soccer based on recruitment age in a soccer academy.

"While most soccer talent systems expect early recruitment to provide a superior advantage for uninterrupted development towards elite soccer, we did not find empirical support for this assumption."

Verbeek et al (2025). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1–17.

19

Hur många var med på riksläggret?



20

Verkligheten till toppen



A groundbreaking 2025 study has just again shaken one of football's biggest assumptions about talent development.

Researchers traced the complete career journeys of all 313 players who represented Sweden's senior men's national team (2011–2023) and/or the U21 side. The findings are as revealing as they are provocative.

The three (almost equal) pathways to the Top:

- ✓ 34% — Early developers: First selected for national youth teams at U15–U16
- ✓ 33% — Mid developers: First selected at U17–U19
- ✓ 33% — Late developers: First selected at U21 or debuted directly with the senior team

40% of senior internationals developed primarily outside elite or premier division academies



21

En relevant konklusion?

Again, if the theory that these experiences were so valuable in the development of youth players were true, it would be impossible for the majority of top international players to have missed this "important experience".



+ •

22

1. Introduktion och kontext
2. Forskning
3. Ramverk för hållbar talangutveckling

23

Åtta rekommendationer

- **Håll deltagande tillgängligt** – minimera kostnader och barriärer
- **Inkluderande färdighetsutveckling i barndomen** – undvik tidig selektion (barn)
- **Balansera specialiserade program** med bredare möjligheter
- **Uppmuntra multisport** och diversifiering
- **Flexibla, permeabla system** – många ingångar, icke-linjära vägar
- **Säkerställ kvalitetscoaching** – tränarutbildning
- **Främja inre motivation** – autonomi, kompetens, samhörighet
- **Integrera evidensbaserad praktik**

Evidence-Based Framework for the Development of Young Athletes in a National Sports Context

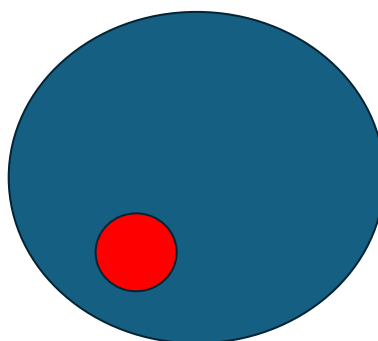
Authors:

Tommy R. Lundberg ^{1,2}, John Lind ³, Joseph Baker ⁴, Erik Lundkvist ^{5,6}, Alex Lascu ⁷, Kathryn Johnston ⁴, Jean Côté ⁸, Job Fransen ⁹, Andreas Ivarsson ^{10,11}

24

Genetik och idrottsval “Klicken”

- Långt ifrån alla har de kombinationer av genetiska anlag som krävs för att bli världsklassidrottare i en specifik idrott
- Vi vet inte vilka dessa är i förväg
- Behöver bred bas och självsorterande system för att hitta "rätt match"



25

Bred deltagarbas nödvändigt i stora idrotter

"A broad participation basis should be considered as a policy determinant for developing elite sporting success"

Varför?

- Ju större global spridning av idrotten desto högre standard på elitnivå

→ ***"Blomstrande gräsrotsidrott"***

26

Potentiella ”Riskfaktorer” i tidiga elitsystem

- Fel idrottsmatchning
- Ökad press och stress
- Överdriven fotbollsidentitet
- Skador
- Prestationsacceleration
- Mindre tid för andra aktiviteter
- ”Tröttnar”

→ Riskfaktorer kan finnas i alla system – men ”breddens” riskfaktorer ser delvis annorlunda ut

27

Lösningen: Inte en fight mellan två modeller

- Fokus på BRA barn- och ungdomsidrott
- Blomstrande gräsrotsidrott
- Samma faktorer för blivande elit som för andra i barnåren - fungerar i alla system
- Självsortering, ganska passiv process



28

- Varför idrottar barn – och varför slutar barn och unga idrotta?

- Det är roligt
- Det är inte roligt längre

29

Vad är det som gör det roligt att idrotta...

Göra sitt bästa

- Göra ditt bästa
- Jobba hårt
- Få röra på sig
- År i form
- Spela bra under match
- Spela med gott självförtroende
- Tävla
- Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning etc.)
- Sätta och nå sina mål
- Spela fysiskt/tuft
- Röra sig i hög fart (åka skridskor, springa)
- När jag utmanar mig själv

Bra lagsammanhållning

- När laget spelar bra ihop
- När spelare beter sig sportsligt/schysst på plan
- Värma upp tillsammans
- När laget samarbetar
- Vinster och förlorar tillsammans som ett lag

Bra tränare

- När tränaren behandlar spelare med respect
- En tränare som kan mycket om sporten
- Ha en tränare som är en bra förebild
- När en tränare uppmuntrar/peppar laget
- När tränaren pratar på ett sätt som du förstår
- En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter
- En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv
- En tränare som är lätt att prata med
- En schysst och förstående tränare
- Få beröm av tränare
- När en tränare deltar i spelet på träning
- När en tränare skojar
- När tränaren håller ordning på träningen

Lärande och utveckling

- Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
- Lära sig av sina misstag
- Känna att du blir snabbare/starkare
- Ha puckkontakt eller bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv)
- Lära sig nya saker
- Använda det du lärt dig på träning under match
- Spela på olika positioner
- Vara med på träningsläger och campar
- Hämta saker som proffsen gör

Matcher

- Få speltid
- Spela på din favoritposition
- Spela jämna matcher
- Andra vet vem du är för att du är bra på din sport
- Spela i en bra hall/på en bra plan
- Spela cuper
- Spela i högt tempo

Träning

- Ha välplanerade träningar
- Ta vattenpauser på träningen
- Ha frihet att vara kreativ på planen
- Göra olika typer av övningar på träning
- Spela match/smålagsspel under träning
- Parövningar eller stationsträning
- Träna med tränare som har ansvar för specifika saker i spelet
- Välja övningar på träning

Lagkamrater

- Att komma överens med lagkamrater
- Göra något tillsammans med kompisar
- Att umgås med lagkamrater vid sidan av match och träning
- Spela med samma lagkamrater år efter år
- Träffa nya människor
- Prata och skämta tillsammans med lagkamrater

Mental Bonus

- Ha en positiv attityd
- Vinna tillsammans
- Får mig att koppla av
- Struntar i vad det står i matchen

Matchmiljö

- En domare som håller en jämn bedömningsnivå
- När föräldrar beter sig sportsligt (stöttar och inte skäller)
- Få beröm för att du spelar bra
- Ha publik som hejar på matcherna
- Att dina föräldrar tittar på dina matcher
- Få beröm av andras föräldrar
- Att kompisar kommer och tittar på matcherna

Lagritualer

- Visa laganda/klubbanda (t.ex. genom likadana klubbkläder)
- High five, fist bump, kramar osv
- Gör aktiviteter med laget (t.ex. äta pizza, bowl, filmkväll)
- Gå ut och äta som ett lag
- Ha lagrutiner (t.ex. någon tackrams eller dans)
- Åka tillsammans till träning och match

Livsstil

- Ha bra utrustning (t.ex. klubb, boll, skor)
- Vinna medaljer och pokaler
- Resa och spela på nya ställen
- Ha snygga matchdräkter
- Äta snacks/godis efter matchen
- Bo i skolasal, vandrarhem eller hotell vid matcher/cuper
- Ta lagfoton

Forskningen bedrivs i samarbete med Svenska Ishockeyförbundet & Svenska Basketbollförbundet

84 faktorer

Insamlad av U9-U19-idrottare, tjejer och pojkar, i storstads- och glesbygdsmråden

#SWE #funmaps

©Visek et al. 2021. Alla rättigheter förbehållna.
Infografik baserad på data från Visek, Ivarsson et al. (2020). Mot utvecklingen av Sveriges egna FUN MAPS: En tvärkulturell applikation för att informera ungdomssportprogrammering.

30

Bra idrottsmiljöer och bra tränare – ”intresse, ”motivation”, ”roligt”, ”kompetent”

Vad som anses roligt stämmer överens med etablerade psykologiska koncept:

- **Autonomi:** viljan att delta är min egen och jag känner kontroll
- **Kompetens:** tro på sin egen förmåga och att känna sig kompetent och att man utvecklas
- **Samhörighet:** känna sig uppskattad, accepterad, betydelsefull och samhörighet med lag/träningsgrupp – uppleva positiv coaching

→ *Idrottsmiljöer och tränare som främjar dessa behov är mer benägna att utveckla idrottare med en hög nivå av inre motivation som är relaterad till andra viktiga aspekter för att främja idrottslig utveckling*

31

Utveckling vs. Resultat

Utmaningen när tränare fokuserar på att **vinna**:

- Accentuerar mognads- och åldersbias
- Använder tid för snabb **prestationsacceleration**
- Ger för mycket instruktioner → dependency
- Minskar speltid för de som behöver det mest

→ *Långsiktig utveckling kräver tålamod*

32

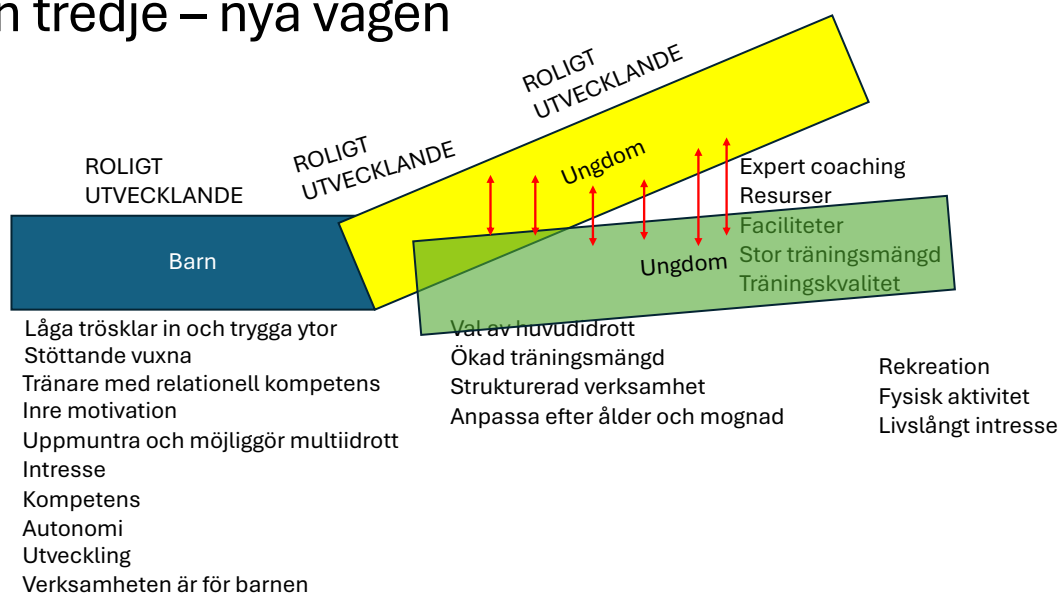
Konkreta råd till er tränare

- Fokusera på **lärande**, inte bara prestation
- Se träningen som en möjlighet att göda **intresse** och **motivation**
- Anpassa träning till **individuella behov** så gott det går
- Balansera **repetition** med **variation** och **nyckelelement** från idrotten
- Ge **mindre instruktioner** → självständighet och lära sig inifrån sporten
- Var **tålmodig** med utvecklingen
- **Observera och anpassa** kontinuerligt
- Se alla!



33

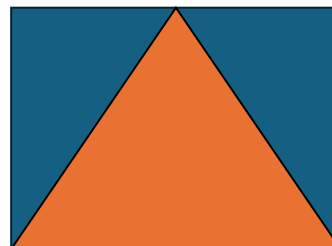
Den tredje – nya vägen



34

Ett sunt idrottsramverk ger möjlighet till:

- Världsklassidrott
- Livslångt intresse för idrott
- Ökad folkhälsa
- Hållbara idrottsorganisationer
- **Hela idrottsrörelsen tjänar på det livslånga intresset för idrott**



35

Tack!

Tommy Lundberg



@TLexercise



tommylundberg21



Tommy.Lundberg@ki.se

36