



Hållbar, idrottslig utveckling

*Långsiktighet ger snabbare
resultat än du tror*

Gällivare SK - 21/1 2025

PG Fahlström

Linnéuniversitetet, Campus Växjö

pergoran.fahlstrom@lnu.se



Upplägg

Några begrepp – liten ordlista

Gruppindelning – selektering – toppning...

Det här med talang

Idrottslig utveckling – *Vägarna till eliten*

Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer

Ledarnas roll – Ledarskap och lärande

*Väcka tankar
Inspirera
Förvirra?
Exempel
Konsekvenser...*

A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net's mesh. The net is made of a light-colored material, possibly white or light gray, and is stretched across the frame. The background is a blurred, dark gray, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing the text "1. Några viktiga begrepp".

1. Några viktiga begrepp



Några begrepp...

- Specialisering
- Sampling
- Elitsatsning
- Relative Age
- 10 000 timmar
- Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.
- OBS!
 - Innehåll – tränarkompetens
 - Idrottsgrenars/discipliners karaktär
- *Tidig specialisering*
- Resultat – Skaderisk – Avbrott – Fel idrott?
- *Social specialisering*



Några begrepp...

- Specialisering
- Sampling
- Elitsatsning
- Relative Age
- 10 000 timmar
- Innebär att prova många idrotter för att eventuellt specialisera senare
 - -> Långsiktig utveckling
 - -> Bestående



Några begrepp...

- Specialisering
- Sampling
- Elitsatsning
- Relative Age
- 10 000 timmar
- Innebär (krävande) specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.



Några begrepp...

- Specialisering
- Sampling
- Elitsatsning
- Relative Age
- 10 000 timmar

*Selektering
Matchning
Toppning*

- Kronologisk ålder – Biologisk ålder
- Selektion:
 - Ålder, kriterier
 - Födelsemånad
 - Genus
- *Relativ ålderseffekt:*
 - En överrepresentation av deltagare födda under första kvartalet/första halvan av året,
 -medan denna snedfördelning ofta (?!) försvunnit eller blivit mindre markant på seniorelitsnivå.



Några begrepp...

- Specialisering
- Sampling
- Elitsatsning
- Relative Age
- 10 000 timmar
- Det krävs 10 000 timmar av målinriktad för att bli bli
 - ...bäst/så bra som möjligt
 - ...så tidigt som möjligt
 - ...av vad?
- 20 x 50 x 10
- Inget (vetenskapligt) stöd
- *En metafor.....*

A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net. The net is made of a white, diamond-shaped mesh. The background is a blurred, overcast sky. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the bottom half of the image, containing the text "2. Gruppindelning – selektering – toppning...".

2. Gruppindelning – selektering – toppning...

Selektering – Matchning/toppning

- **Selektering**

- Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till
- matcher, läger, lag eller träningsgrupper
- *Lika barn leka bäst?!*
- *Bättre* – för vem?
- Färdighetsnivå?!
- Ändrade gruppindelningar är ”känsliga”

- **Toppning**

- En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Leder inte till långsiktiga
resultat
RAE

Gruppindelningar – Anpassning

- **Nivågruppering**

- Indelning (träning/match) utifrån (framtida?) (färdighets-) nivå
- Lika barn leka bäst?! – Bättre – för vem?

- **Individanpassning**

- (Delar av) träningen anpassas till individens färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.
- Kan genomföras oavsett träningsgrupp/lag – håller ihop grupperna socialt, ålder
- Tränarnas engagemang och kompetens

Ändrade gruppindelningar
är "känsliga"

A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net's mesh. The net is made of a light-colored material, possibly white or light gray, and is stretched across the frame. The background is a blurred, overcast sky. A semi-transparent white rectangular box is overlaid horizontally across the middle of the image, containing the text "3. Det här med talang".

3. Det här med talang

Talang – olika perspektiv

Vad vi menar med talang

Social konstruktion

- ✓ synsätt på/värdering av förmågor och egenskaper
- ✓ i ett särskilt sammanhang
- ✓ *den där kan bli något*
- ✓ *den största talang jag sett*

(Csikszentmihalyi, 1993, Krogh-Christensen, 2009)

Evolution – Darwin

- ✓ utveckling av medfödda kapaciteter
- ✓ i ett evolutionärt samspel
- ✓ många som konkurrerar – ”så många som möjligt så länge som möjligt”
- ✓ de bästa kommer att ”slå sig fram”

(Simonton, 1999)



RAE
Uttagningar
Bakgrund-Stöd



Talang/talangutveckling – ett helhetsperspektiv

En person...

...med medfödd/medfödda potential(er) som, genom omfattande träning kan genomgå en långsiktig utveckling till idrottare på högsta elitnivå genom mångårig interaktion med en god miljö – träning och tävlingar – och som förmår att tillgodogöra sig miljöns styrkor och kompensera dess svagheter och att själv bidra till miljöns utveckling.



Talang/talangutveckling – ett helhetsperspektiv

Många medfödda förmågor kan inte upptäckas förrän "senare" i livet.

Don't confuse talent and maturity

De söker talang men finner fysisk mognad.

There will always be kids who are better than other kids of the same age but that does not indicate anything else than that they are better than the other kids of the same age at that specific time.

- **OBS! De som blir bra – slutar inte, de fortsätter!!**

**Så många som möjligt, så länge som möjligt...
....är ett "elitargument"**

Lågt/inget samband mellan tidiga framgångar - framgång som senior

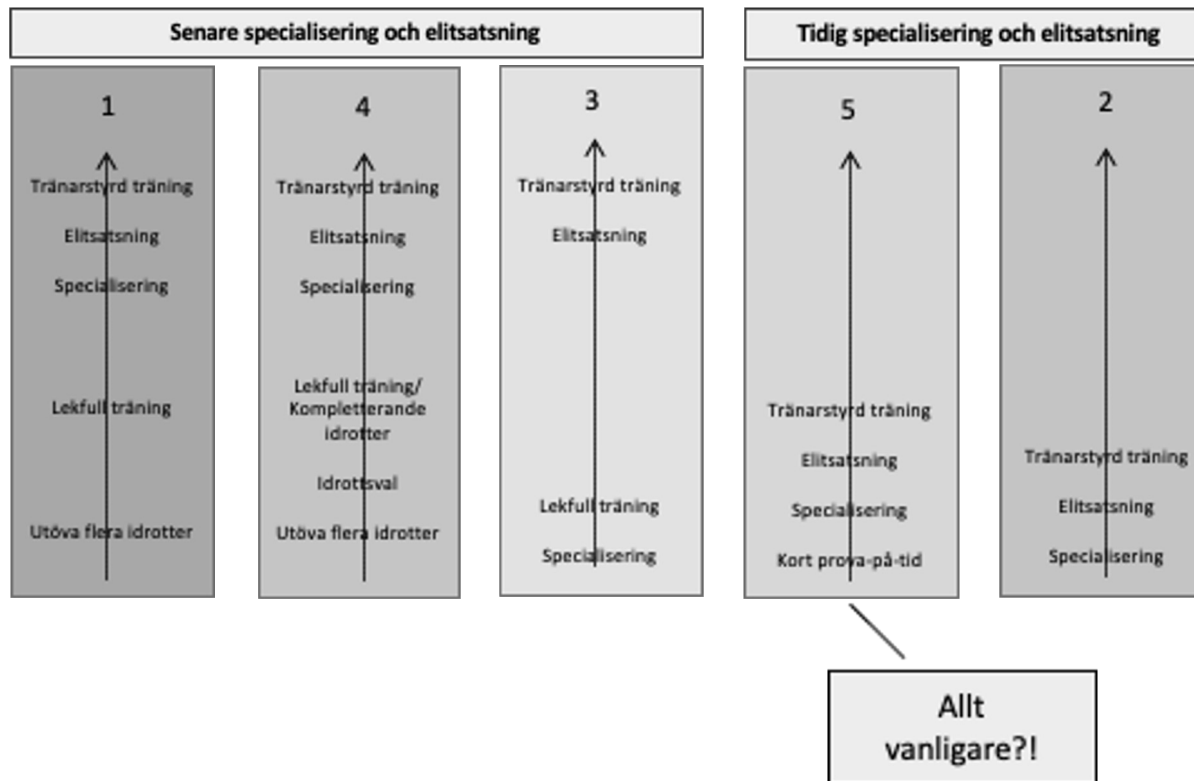


A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net's mesh. The net's lines create a complex, overlapping pattern across the image. A semi-transparent horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text.

4. Idrottslig utveckling – *vägarna till eliten*

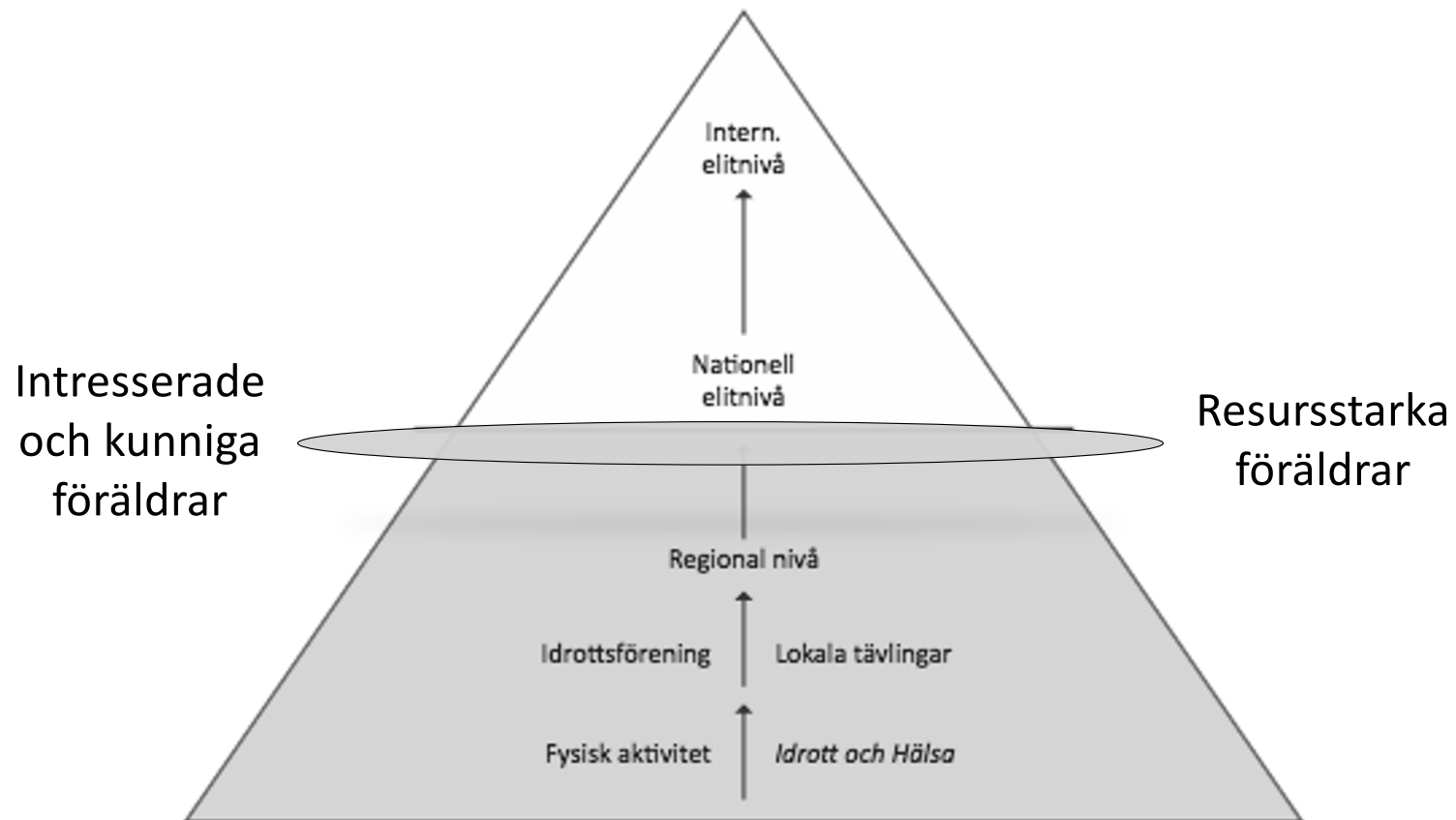
Flera vägar till framgång

Utveckling av DMSP-modellen

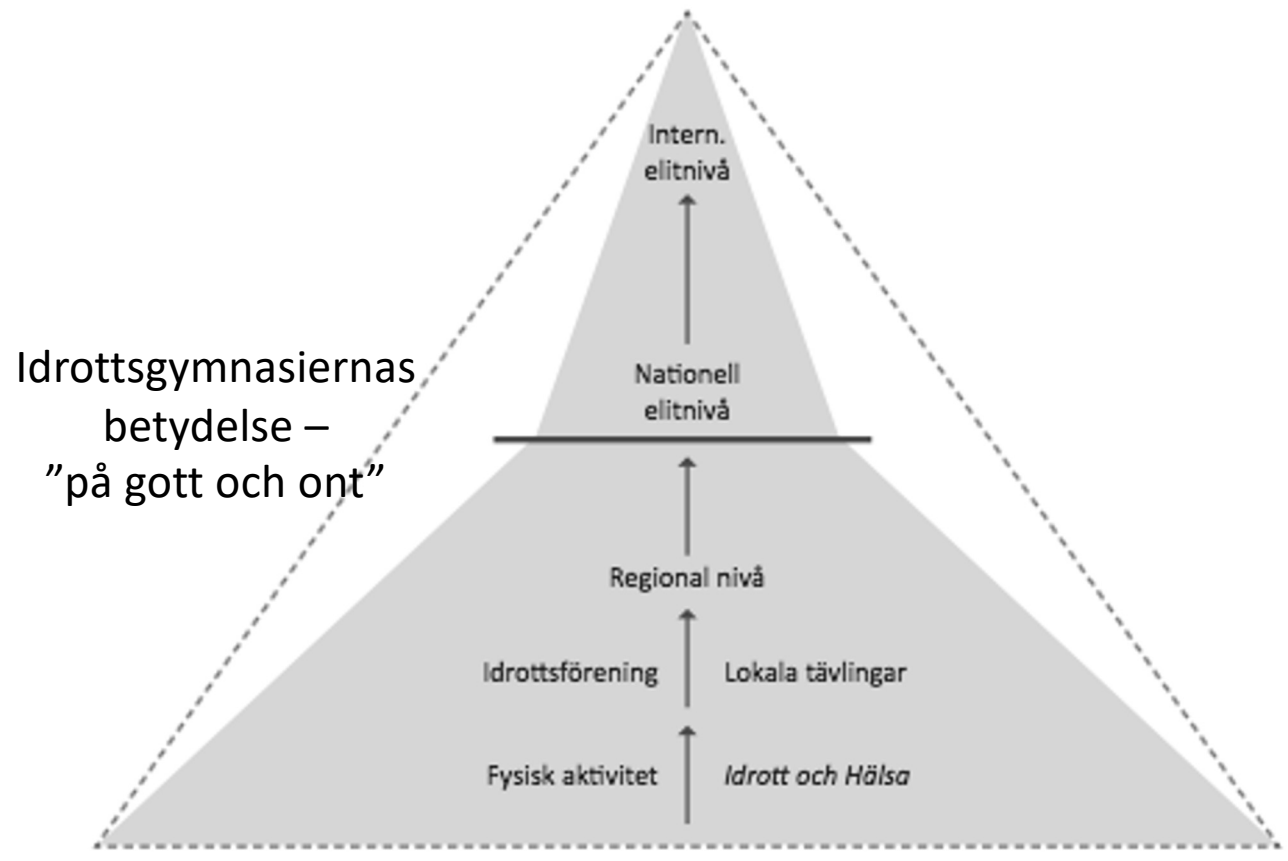


OBS! Så många som möjligt, så länge som möjligt – elitargument!!

Talangpyramidens "glastak"



Talangpyramidens ”midja”





*Idrotterna
äger inte
verksamheten*

Tendenser och konsekvenser

Tendenser

- Tidigare specialisering?!
 - Högstadielklasser – Idrottsgymnasier – Akademier – tidigare selektering
 - Idrotterna flyttar inomhus, bedrivs året runt....
 - Men:
 - Triangel – Rektangel.....
 - Din andra idrott

Konsekvenser – några goda råd

- Vänta med gallring och selektering: bra för elit och *hela livet*
- Långsiktighet – träning, matcher – tävlingar – *maratonlopp med mellantider*
- Tävling och matcher är en del av utvecklingen – anpassa matcher/tävlingar och uttagningar
- Man tränar inte unga fotbollsspelare – utan ungdomar som spelar fotboll
- Alla vill lära/bli bättre <-> Att vilja elitsatsa?!
- Uppmuntra och stöd involvering i flera idrotter <-> Säsonger/perioder?!
- ***Tidig diversifiering***

A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net's mesh. The net is made of a light-colored material, possibly white or light gray, and is stretched across the frame. The background is a blurred, dark gray, suggesting an outdoor setting. The text "En övergång....." is overlaid on the image, centered horizontally and slightly below the middle vertically. The text is in a simple, black, sans-serif font.

En övergång.....

Ett spännande aktuellt exempel



Exempel på en vägen till framgång över ett stort folkligt påvecklingstjänstgör

Haalands-exemplet

Martin Erikstad, m.fl., 2021



Mindre stad (Bryne), 12 000 invånare

40 spelare vid 6 års ålder, 35 spelare som junior, **6 nu proffs**

Stimulerat glädje, kamratskap, hålla ihop gruppen, individuell utveckling, ej framgång i tidig ålder

10 år – en formell träning per vecka, andra aktiviteter

Alla har från tidig ålder haft tillgång till idrottshall för spontanspel

Mycket spel i träningen – kunde tillvaratas i den spontana verksamheten

13-14 år – välja 2 eller 4/5 träningar per vecka (90 min), eget val, två gemensamma träningar

Fanns flera förebilder och en fotbollskultur i staden

God fotbollskunskap hos huvudtränaren

A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is on the right side of the frame, partially obscured by the net. The net is made of a white, diamond-shaped mesh. The background is a blurred, overcast sky. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing the text "5. Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer".

5. Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer



Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer

En studie av miljöer som är framgångsrika
i att utveckla elitidrottare

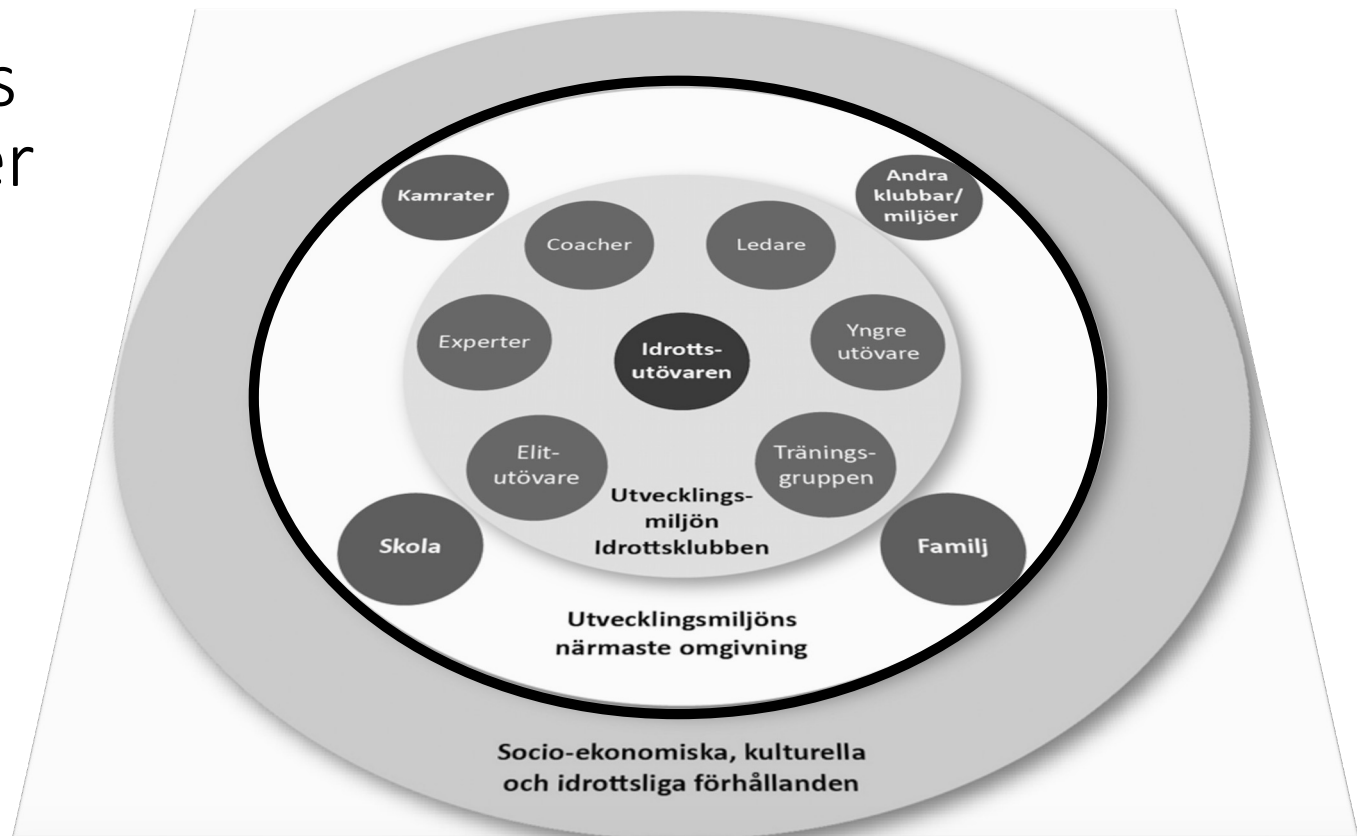
Syfte

...att studera framgångsrika
svenska talangmiljöer

och

försöka identifiera **likheter** och
skillnader i de framgångsrika
miljöer

Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer





RESULTAT – faktorer i tre övergripande tema

TEMA 1

Organisation, kultur och materiella resurser

TEMA 2

Sociala faktorer

TEMA 3

Ledarnas specifika (idrottsliga) och pedagogiska kompetens

TEMA 1 –

Organisation, kultur och materiella resurser



Organisation och kultur

Strukturerad och väl organiserad verksamhet – ***en röd tråd***

Förankrad värdegrund, ***positiv tröghet, inga egna race***

Tydliga informationsvägar



Organisation och kultur

LÅNGSIKTIGHET

verksamhetens strategi, mål och utveckling

LÅNGSIKTIGHET

aktivas utveckling

Ett maratonlopp – med många mellantider

Långsiktighet ger snabbare resultat än du tror

Resultaten visar att särskilda ledare kan ha stor betydelse för att det ska bli en långsiktighet och tydlighet.



Materiella resurser

Ändamålsenliga lokaler och utrustning – både för ordinarie verksamhet och kompletterande träning

Tillgängligheten – **närhet** och **flexibilitet**

Kompetensen hos ledare – använda de materiella resurserna på rätt sätt



TEMA 2 – Sociala faktorer



Sociala faktorer – helhetssyn

Helhetsperspektiv på den aktiva
en tjej som spelar fotboll

Verksamheten är utformad utifrån ett
helhetsperspektiv –
idrott/skola/fritid/familj/vänner

Inte enbart fokus på det idrottsliga – hänsyn tas
till andra faktorer som berör de aktiva

Skyddsnät när allt inte går som det är tänkt





Jämförelse med
fotboll!?
Gällivare SK

Sociala faktorer – gruppens betydelse

God social, stödjande och motiverande miljö –
träningskamrater, oavsett prestationsnivå

Lämplig sparring – positiv konkurrens och betydelse
för utveckling

Öppenhet mellan olika träningsgrupper – särskilt
från junior till elitutövare

Samspel mellan etablerade och yngre aktiva – goda
förebilder

TEMA 3 –

Ledarnas idrottsliga
och pedagogiska
kompetens



Ledares/tränares idrottsliga och pedagogiska kompetens

God kompetens i ledar-/tränargruppen,
inte personbundet

Bra samarbete – öppenhet, utan prestige

Utveckling av ledare/tränare – planerad,
återkommande





Pedagogisk ledar-/tränarroll ↔ Pedagogisk ansvarsroll



Den "normala" pedagogiska ledar- och tränarrollen

Skicklig på att organisera utbildningstillfällena

God förståelse för de aktivas **lärande** och
förmåga att anpassa målen utifrån deras nivå

Fallenhet att skapa tilltro till att man kan
lyckas och utvecklas

Förmåga att åstadkomma en god social miljö



Tränares/ledares kompetens

—

Pedagogiska ansvarsroll

Bidrar till att skapa god struktur och organisering av verksamheten

Ser till att verksamheten präglas av en "röd tråd" och långsiktighet

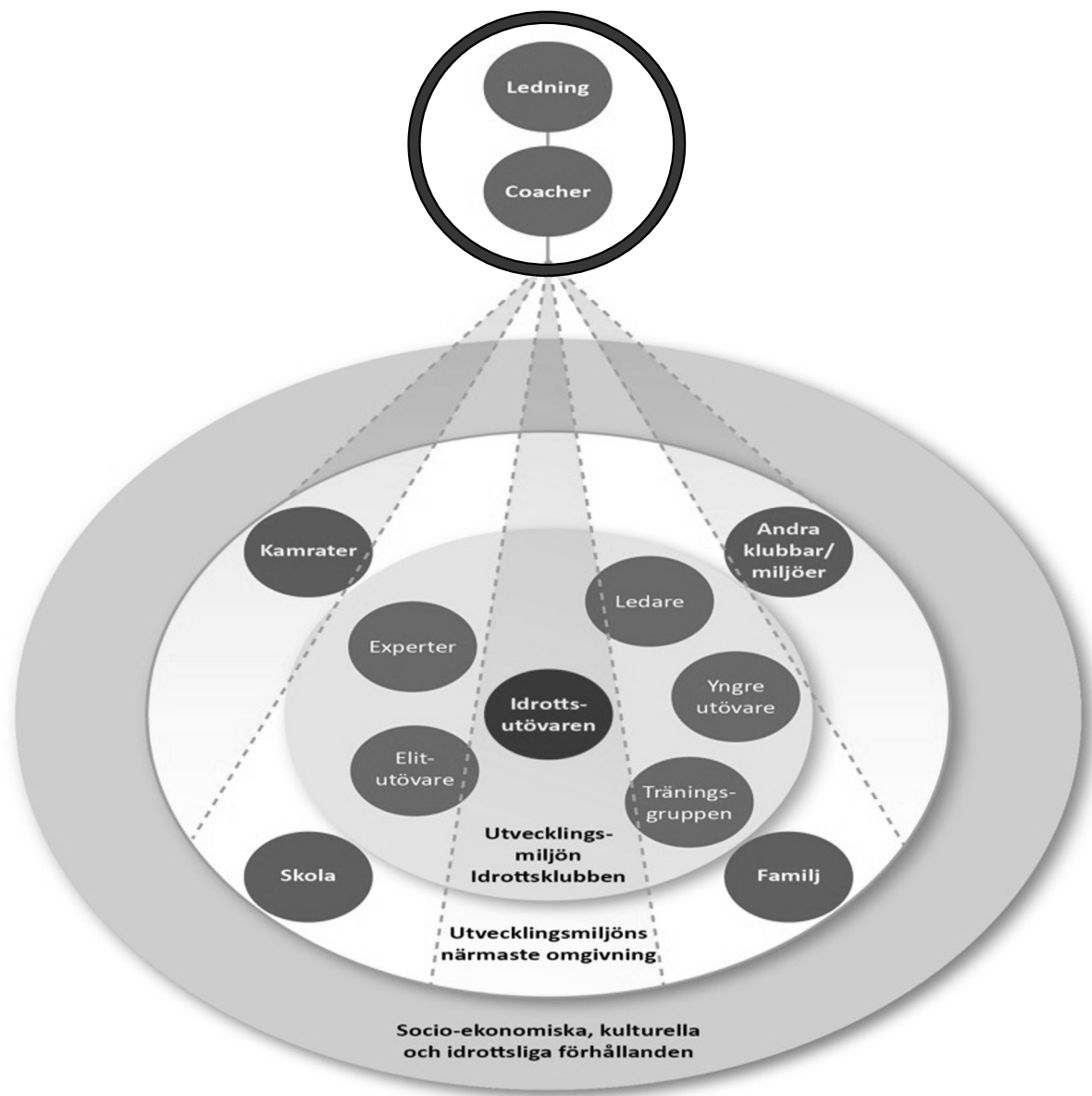
Förankrar och ser till att verksamhetens värdegrund genomsyrar det som görs

Förstår vikten av, och verkar för, helheten kring de aktiva

**Kom ihåg maratonloppet – med mellantider*



Hur kan
denna/dessa
"nyckelroller"
stärkas, stödjas
etc. i din/er
förening?



A black and white photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is positioned on the right side of the frame, partially obscured by the net's mesh. The net is made of a light-colored material, possibly white or light gray, and is stretched across the frame. The background is a blurred, dark gray, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing the text "6. Ledarnas roll – ledarskap och lärande".

6. Ledarnas roll – ledarskap och lärande



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- Visa – imitation
- Rikta uppmärksamheten, med ord
- Fördelar med att visa själv



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- En hel rörelse är mer än summan av en massa delar.
- Koordinationen är kanske det viktigaste.
- Man tränar de signaler som ska starta CP.
- Alltså: så stora delar som möjligt – skillnad nybörjare – övade



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- Bra prestation - bra känsla
- Man skall utforma övningar där spelarna får lyckas – *Stegra lagom*
- Skillnad i träning av
- Nybörjare – framgångsupplevelse
- "Övade" – mera långsiktig framgång



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- Undvik negativa blockeringar:
 - Det här är svårt
 - Det här går inte
 - Detta brukar många ha svårt med
- Förklara varför det är viktigt – *Locket på puzzlet*



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- Inläring pågår
 - under träning
 - under icke-träningstid
 - under spel
 - under lek
 - På gott och ont
 - Förebilder
- Organiserat – Spontan
- Ge det omedvetna en chans:
 - "Utnyttja" leken till inläring
 - Leken kan förstärka men också förstöra det som inlärt



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- Meningsfull
- Direkt
- Nära i tid
- Positiv – konstruktiv
- Syfte – Fokus



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning

- Rikta uppmärksamheten
 - *i tid och rum*
- Korta koncentrerade pass
- Man kan träna på att vara koncentrerad.



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Avkoppling
- 9 Inledning och avslutning

- Återhämtning/avkoppling
 - Mellan passen
 - Under passen
- Nödvändigt för att hålla koncentration
- Låt koncentrationen gå upp och ner under passet
- Skillnad nybörjare – övade



En god lärandemiljö

- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Avkoppling
- 9 Inledning och avslutning

- *i dag skall vi...*
- *idag har vi....*
- *nästa gång skall vi...*
- Underbygg viljan att lära sig
- Ge utövarna en chans att förbereda sig för det som skall ske och efteråt bearbeta dess innehåll.
- Inläringen förlängs och förstärks.
- Inläring pågår nämligen inne i utövaren, tränarens uppgift är att:
 - inte var hinder för inläring
 - bidra till en miljö där spelare kan och vill lära sig
 - skapa en *utvecklingsstämning*



En god lärandemiljö



- 1 Bilder
- 2 Helhet
- 3 Positiv inlärningsmiljö
- 4 Förutsättningslös inläring
- 5 Omedveten inläring
- 6 Feedback
- 7 Koncentration
- 8 Återhämtning
- 9 Inledning och avslutning