



Vägarna till elitnivå  
Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer  
Presentation – Diskussion

BTH Idrottsakademi, Karlskrona  
29 Maj, 2018  
PG Fahlström  
pergoran.fahlstrom@lnu.se

Linneuniversitetet Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

Det här med talang....

News rankar: Han är Jönköpings hetaste idrottstalang

TV: Bara 14 supertalang som lysande framtid

Reslig supertalang med idrott i blodet

En procent är talang, resten är träning

Skylt inte på gata: Talang är en myt

...ning i 10 000 timmar slår medfödd begåvning

"Vem som helst kan bli vad som helst"

Linneuniversitetet Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---


---

---

Talang – vår arbetsdefinition

"Talang är en medfödd potential som kan ge individen möjlighet till exceptionellt hög prestationsnivå inom ett område som kräver speciella färdigheter och omfattande träning."

Detta innebär att det för att bli "riktigt bra" krävs:  
...främst målmedveten kvalitativ träning...  
...i en god utvecklingsmiljö...  
...men också medfödd talang  
...Talent in not enough



Linneuniversitetet Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

### Talang – begrepp

<b>Specialisering</b> att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin	<b>Sampling</b> att prova många idrotter för att senare specialisera
<b>Elitsatsning</b> krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål	
<b>Deliberate practice</b> välstrukturerad, målinriktad, (tränar-)ledd träning för att höja utövarens prestationsförmåga	<b>Deliberate play</b> självmotiverande, självorganiserade aktiviteter, så roliga som möjligt, hög aktivitet

Linnéuniversitetet Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

### Triangel <-> Rektangel

0.05-1.5%

Att vara –  
Att bli

Engelsk fotboll 60/12500 = 0,5%  
 NCAA: 1-4 %  
 USA: 35 000 000 barn idrottare - 18 000 professionella idrottare  
 Hockey Canada: 30 000 – 48 – 39 – 15 – 6 = 0.02-0.05%  
 Halmstadlägret fotboll: <1% när de högsta två divisionerna

Linnéuniversitetet Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vägarna till elit kan se olika ut

Linnéuniversitetet Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

Några studier som utgångspunkt för dagens diskussioner

Att finna och utveckla talang

Vägarna till landslaget

Vägarna till landslaget

Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer

Linneuniversitetet Kalmar Vågar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Syfte och perspektiv

<http://www.rf.se/globalassets/upplands-idrottsforbund/idrott-och-studier/vagarna-till-landslaget.pdf>

Linneuniversitetet Kalmar Vågar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Två vägar till elitprestation  
(The Developmental Model of Sport Participation, Coté m. fl., 2007)

År	A. Senare specialisering och elitutövning		B. Tidig specialisering och elitutövning		D R O P  O U T
	Sannolikt utfall Måttlig delaktighet Förhöjrad fysisk hälsa och godkänd utveckling	Sannolikt utfall Elitprestation Glädje Förhöj hälsa	Sannolikt utfall Elitprestation Restorad glädje Restorad hälsa	Sannolikt utfall Elitprestation Restorad glädje Restorad hälsa	
17	Rekreativt	Investeringar	Tidig specialisering och utövning		
16		Stor mängd planerad träning Lite lek och spel Fokus på en idrott			
15	Stor mängd lek/spel				
14		Specialiseringsår	Stor mängd planerad träning		
13	Lite planerad träning	Balans lek och spel / planerad träning Mindre engagemang / flera idrotter			
12					
11			Stor mängd planerad träning		
10			Lite lek och spel Fokus på en idrott		
9		Prele			
8		Mycket lek och spel Lite planerad träning Aktivitet i många idrotter			
7		Rekreativt/måttlig delaktighet	Elitprestation genom tidig specialisering		
6					

Idrottsdebut

Linneuniversitetet Kalmar Vågar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Idrottsinvolvering/Karriärsteg i andra idrotter + huvudidrotten

Vanligt att elitidrottarna började med idrott i 7 års åldern, män något tidigare än kv.

- ✓ 80 % har hållit på med minst en annan idrott
- ✓ Drygt 60 % med minst två andra idrotter
- ✓ 40 % med minst tre andra idrotter

Vid cirka 8,5 år började de med huvudidrotten, kv. något tidigare än män

Vid dryga 15 års ålder skedde specialiseringen, kv. något tidigare än män

För de yngre elitidrottarna har specialiseringen skett tidigare än för de äldre

**Linnéuniversitetet** Kultur & Vård

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Flera vägar till framgång

År	Senare specialisering och ellsatsning			Tidig specialisering och ellsatsning	
	1	2	3	4	5
18 år	Deliberate practice ↑ Eltillsättning ↑ Specialisering	Deliberate practice ↑ Eltillsättning ↑ Specialisering	Deliberate practice ↑ Eltillsättning	Deliberate practice ↑ Eltillsättning ↑ Specialisering	Deliberate practice ↑ Eltillsättning ↑ Specialisering
4-6 år	Deliberate play ↑ Sampling av flera idrotter	Deliberate play/ Kontrollerade idrotter ↑ Idrottsval ↑ Sampling av flera idrotter	Deliberate play ↑ Specialisering	Deliberate practice ↑ Eltillsättning ↑ Specialisering ↑ Kort Sampling	Deliberate practice ↑ Eltillsättning ↑ Specialisering
	Idrottsdebut				

Studien visar på att det finns flera vägar till eliten (1-5). Jämför med tidigare forskning om två uttalade vägar.

**Linnéuniversitetet** Kultur & Vård

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Familjebakgrund Socioekonomisk bakgrund

- ✓ 97 % är födda i Sverige, 90 % har föräldrar där båda är födda i Sverige
- ✓ Övervägande delen bodde med båda sina föräldrar under barn- och ungdomstiden
  - ✓ 84 % bodde i hus/radhus (riksgenomsnittet är 63 %)
  - ✓ 9 % bodde i hyresrätt (riksgenomsnittet är 21 %)
  - ✓ Övervägande delen hade minst en bil i familjen
- ✓ 50 % av föräldrarna har högskoleutbildning (riksgenomsnittet är 35 %)

**Linnéuniversitetet** Kultur & Vård

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Familjebakgrund Familjens idrottsbakgrund

- ✓ 30 % (34 % kv., 28 % män) har en mor som har utövat samma idrott
- ✓ 47 % (36 % kv., 54 % män) har en far som har utövat samma idrott
  - ✓ Idrottsutövandet har ofta varit på en relativt hög nivå
- ✓ Flertalet av föräldrarna har varit engagerade som ledare i idrott – tränare, ledare, styrelse etc. – mammorna mer organisationsledare, papporna mer aktivitetsledare

**Linnéuniversitetet** Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

### Talangpyramidens "glastak"

Intern elitnivå  
↑  
Nationell elitnivå  
↑  
Regional nivå  
↑  
Idrottsförening Lokala tävlingar  
↑  
Fysisk aktivitet Idrott och Hälsa

Intresserade och kunniga föräldrar      Resursstarka föräldrar

**Linnéuniversitetet** Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

### Talangpyramidens "midja"

Intern elitnivå  
↑  
Nationell elitnivå  
↑  
Regional nivå  
↑  
Idrottsförening Lokala tävlingar  
↑  
Fysisk aktivitet Idrott och Hälsa

Idrottsgymnasiernas betydelse – "på gott och ont"

**Linnéuniversitetet** Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---



**Syfte**

...att studera framgångsrika svenska talangmiljöer  
och  
försöka identifiera **likheter** och **skillnader** i de framgångsrika miljöer

[http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/goda-idrottsliga-utvecklingsmiljoer-fou-2016\\_6-webversion.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/goda-idrottsliga-utvecklingsmiljoer-fou-2016_6-webversion.pdf)

**Linnéuniversitetet** Kalmar Värje

---

---

---

---

---

---

---

---

Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer



**Linnéuniversitetet** Kalmar Värje

---

---

---

---

---

---

---

---

Studiens genomförande

**STEG 1**

- Intervjuer med representanter från 12 idrotter: Badminton, Basket, Fotboll, Friidrott, Handboll, Innebandy, Ishockey, Konsttäkning, Orientering, Simning, Sportskytte och Tennis.

**STEG 2**

- Intervjuer på nationell/regional/lokal nivå inom sex idrotter: Basket, Fotboll, Friidrott, Ishockey, Simning och Tennis

**STEG 3**

- Sammanställning av intervjuerna
- Analys utifrån tidigare forskning och teoretiska perspektiv
- Rapportering

**Linnéuniversitetet** Kalmar Värje

---

---

---

---

---

---

---

---

Resultat – faktorer i tre övergripande tema

TEMA 1  
Organisation, kultur och materiella resurser

TEMA 2  
Sociala faktorer

TEMA 3  
Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens



---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 1  
**Organisation,  
kultur och  
materiella resurser**



---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 1 Organisation och kultur - Långsiktighet

- ✓ Långsiktighet när det gäller verksamhetens strategi, mål och utveckling
- ✓ Långsiktighet när det gäller de aktivas utveckling

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



---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 1 Organisation och kultur

- ✓ Tydligt strukturerad verksamhet präglad av en genomtänkt utveckling, en **röd tråd**
- ✓ Förankrad värdegrund, tydlig vision, **positiv tröghet**, bra organisering, överenskommelser följs – inga "egna race"
- ✓ Kultur som präglas av en tilltro till att man kan lyckas och nå framgång
- ✓ Tydliga informationsvägar, rätt information till rätt grupp




---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 1 Ändamålsenliga materiella resurser

- ✓ Ändamålsenliga lokaler och utrustning: för både ordinarie verksamhet och kompletterande träning
- ✓ Tillgängligheten har också betydelse
  - kommunikation – lätt kunna komma till träningsanläggningen
  - möjligheten att kunna träna när man så önskar
- ✓ Minst lika viktigt: kompetensen hos tränarna att använda de materiella resurserna på rätt sätt




---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 2  
Sociala faktorer




---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 2 Sociala faktorer – helhetsyn

Helhetsperspektiv på idrottaren: se det ex. som *en kille som spelar ishockey*

- ✓ Den samlade verksamheten är utformad utifrån ett helhetsperspektiv – idrott/skola/fritid/familj/vänner
- ✓ Inte enbart fokus på det idrottsliga – hänsyn tas till andra faktorer som berör utövarna och som bidrar till en god samlad situation
- ✓ Socialt skyddsnät när allt inte går som det är tänkt




---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 2 Sociala faktorer – träningsgruppens betydelse

- ✓ **God social, stödjande och motiverande miljö** – träningskamraterna är viktiga, oavsett prestationsnivå
- ✓ **Lämplig sparring** – ger en positiv konkurrens och kan bidra till en utmanande träning och utveckling
- ✓ **Öppenhet mellan olika träningsgrupper** – särskilt betydelsefullt när det gäller utvecklingen från junior till elitutövare
- ✓ **Samspel mellan etablerade och yngre** – inte minst viktigt för de yngre utövarnas utveckling, betydelsen av goda förebilder




---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 3  
Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens




---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 3 Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens

- ✓ Strategi för rekrytering av "tränar-/ledartaler"
- ✓ Utveckling av tränare – planerad, återkommande
  
- ✓ God kompetens i tränargruppen, inte personbundet
- ✓ Bra samarbete – öppenhet, utan prestige




---

---

---

---

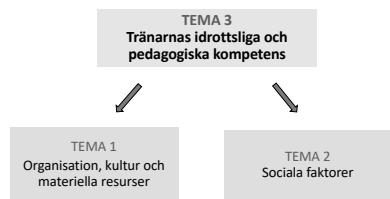
---

---

---

---

MEN!  
tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens är också en förutsättning för de andra framgångsfaktorerna




---

---

---

---

---

---

---

---

Vår arbetsmodell – Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer




---

---

---

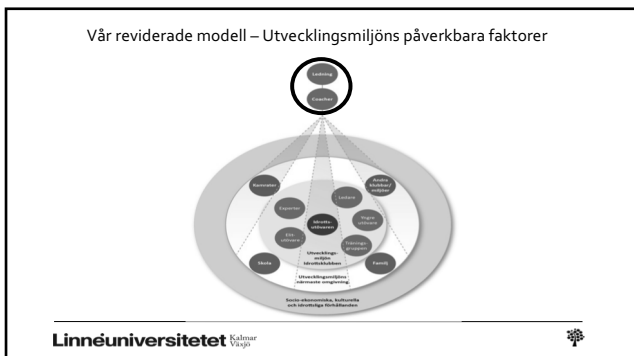
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**TEMA 3 Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens**

Tränarens/tränargruppens (även ledningens) idrottsliga och pedagogiska kompetens är avgörande för kvaliteten i miljön och för att övriga framgångsfaktorer ska bli en verklighet.

Kompetensen bidrar till en god överblick, en förståelse och ett omdöme som gör att man ex.:

- ✓ har struktur och långsiktighet kring den idrottsliga utvecklingen
- ✓ kan skapa en tilltro till att man kan lyckas och utvecklas i miljön
- ✓ förstår och tillvaratar betydelsen av helheten kring den aktive
- ✓ har förmåga att skapa en social och utmanande träningsmiljö
- ✓ kan nyttja lokaliteter och utrustning på ett optimalt sätt

**Linnéuniversitetet** Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---

**TEMA 3 Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens**

Vilken central kompetens handlar det då om?

✓ Gediget idrottsligt kunnande

✓ God kunskap och erfarenhet om hur träningen ska organiseras

✓ Skicklighet när det gäller att lära ut och förmåga att skapa ett kreativt utvecklingsklimat

✓ Förståelse för de aktivas lärande och att kunna anpassa/modifiera målen utifrån aktivas nivå

✓ Ett reflekterande förhållningssätt, följer systematiskt upp och omprövar sin verksamhet

Pedagogisk kompetens

II

**Linnéuniversitetet** Kalmar Väst

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---