


larsme1  THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES


Vilka effekter får tidig specialisering inom barnidrotten?

Lars-Magnus Engström
Sogndal, Norge, den 8 maj 2008

 THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES


Samhällsutvecklingen har inneburit:

- Minskad fysisk aktivitet
- Allt säkrare kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan
- Eget ansvar för kroppens utseendet och för hälsan
- En ökad oro för barns hälsa och kroppsutveckling (feta barn)
- En alltmer institutionaliserad och professionaliserad barnuppföstran – förlängd skolgång
- En accelererande kunskapsproduktion - normförändringar
- Ett ökande utbud av fritidsaktiviteter (trendsporter/upplevelseaktiviteter/dataspel etc.) utmanar nu idrottsrörelsen i kampen om ungdomarnas intresse
- Fritiden – en lärmiljö och en arena för livsstilar
- Mångkulturalitet
- En ökad specialisering (en alltmer avancerad och specialiserad elitidrott)

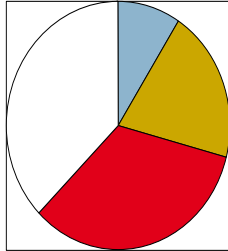
 THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

Trender inom barn- och ungdomsidrotten


- Sänkt nybörjarålder
- Flickors och pojkars idrottsvanor allt mer lika
- Ökad institutionalisering – minskad spontan verksamhet
- Ökad social och ekonomisk segregation
- Ekonomiska förhållanden har fått större betydelse
- Många slutar under tonåren
- Stort vuxeninflytande
- Leken har fått mindre utrymme
- Ökade krav på träning och prestation
- Tidig selektering
- Ökad specialisering

 THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

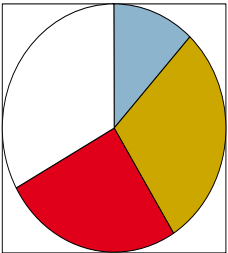
Flickor 16 år, 2001 Idrottsligt aktiva minst 2 ggr/vecka




Kategori	Andel (%)
Endast spontant	~15
Endast i förening	~25
Både och	~45
Ej aktiv	~15

 THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

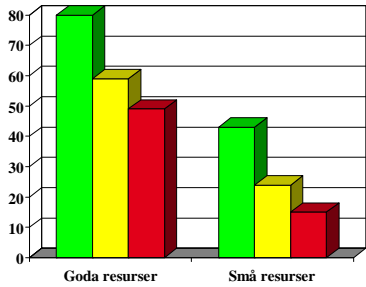
Pojkar 16 år, 2001 Idrottsligt aktiva minst 2 ggr/vecka



Kategori	Andel (%)
Endast spontant	~15
Endast i förening	~35
Både och	~35
Ej aktiv	~15

 THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

Andel medlemmar i idrottsföreningar. Stockholms kommun



Resursnivå	Mellanstadiet (%)	Högstadiet (%)	Gymnasiet (%)
Goda resurser	~80	~60	~50
Små resurser	~45	~25	~15

(Blomdahl & Elofsson, 2006)

Motiv för organiserad barnidrott

- Kontroll
- Fostran (regler, normer, demokrati, jämställdhet)
- Integration
- Hälsa
- Rikare liv
- Motorisk förmåga
- Idrottslig färdighet
- Framtida elit

Dagens teman

- **Tidig specialisering**
som ofta leder till
- **Tidig selektering**
och
- **Talangjakt**

Vad är tidig specialisering?

- Att börja träna **en** idrott, bland flera andra, i lekens form i 4-5-årsåldern?
- Att endast träna **en** idrott från 10 års ålder, samtidigt som en kompletterande och allsidig träning bedrivs?

Specialisering

- Att endast träna **en** idrott i lekens form från tidig ålder?
- Att endast träna **en** idrott med krav på vuxenutförande från tidig ålder?

En fråga om form, innehåll och tidpunkt samt möjlighet att få prova flera idrotter

Tidig specialisering

- En fråga om hur lekfull/vuxenpräglad, kravfylld, variationsrik och allsidig träningen är samt vid vilken ålder träningen iscensätts

Gymnastik
Simning
Fotboll
Bordtennis
Höjdhopp
Släggkastning
Maraton

Nackdelar – tidig specialisering

- Den motoriska träningen blir inte tillräckligt allsidig
- Barnen har små chanser att hamna på "rätt" idrott
- En för tidigt insatt träning kan förorsaka felinlärning
- Risk för skador
- Barnet kan tröttna

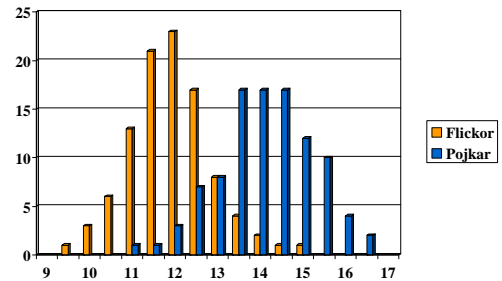
Vad kännetecknar framgångsrika elitidrottares uppväxt?

- Lek
- Allsidighet
- Frihet att välja
- Relativt framgångsrik i fler idrotter
- **Ej** specialiserat sig på endast **en** idrott från barndomen
- Utvecklats i egen takt
- Gott känslomässigt stöd från föräldrar och tränare
- Stabil social miljö
- Införlivat tävlingsidrottens värdesystem

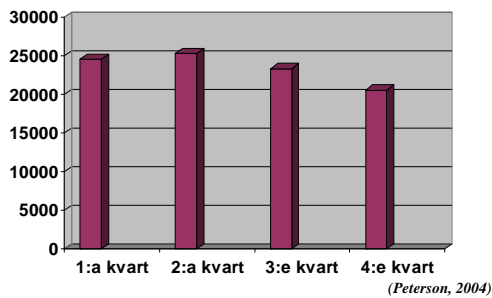
Nackdelar med tidig selektering

- Försvårar möjligheterna att hitta "rätt" idrott
- Fångar upp dem som är tidigt utvecklade
- Utesluter presumtiva talanger
- Medverkar till att många slutar att idrotta

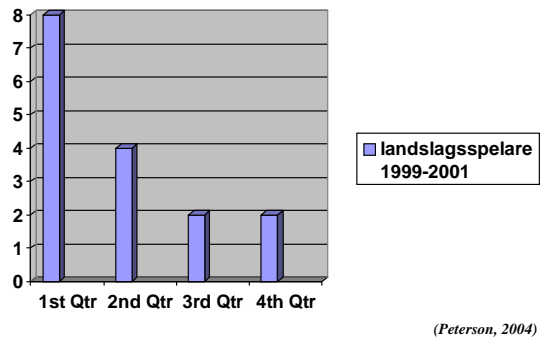
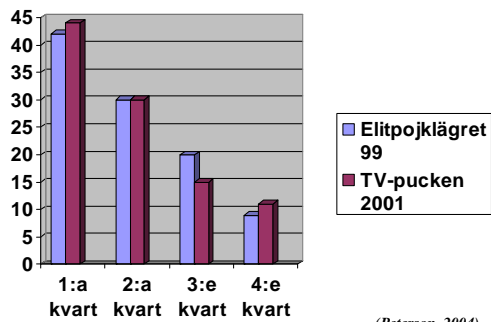
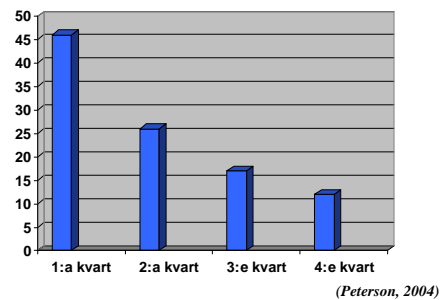
Tidpunkt (ålder) för maximal längdtillväxt. Procentandelar (Lindgren, 1978)



Samtliga ungdomar födda 1984



Uttagna till ungdomsläger i fotboll i olika regioner. Andel födda olika kvartal



Tidig selektion innebär:

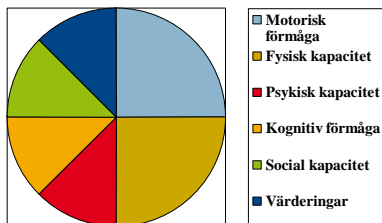
- Premiering av tidig mognadsutveckling (t ex längd, vikt och styrka)
- Premiering av egenskaper som inte är träningsbara
- Att man missar många "talanger"
- Leder till färre guld åt Norge
- Leder till att fler slutar
- Leder till sämre folkhälsa
- **Är inte rationellt!**

Vad påverkar den idrottsliga förmågan?

Samspel mellan:

- Genetiska förutsättningar
- Träning/inläring
- Mognadsutveckling
- Träningsvillkor
- Sociala förhållanden
- Motivation

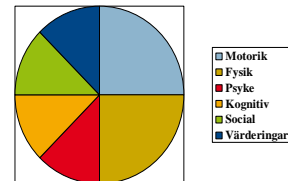
Vad är idrottslig förmåga, (talang)?



Vad är idrottslig förmåga, (talang)?

Samspel mellan:

- Genetiska förutsättningar
- Mognadsutveckling
- Träning/inläring
- Träningsvillkor
- Sociala förhållanden
- Motivation



Detta innebär att

- Det är mycket svårt, för att inte säga omöjligt, att med utgångspunkt i den idrottsliga prestationsförmågan från barnaåren göra en säker prognos om idrottslig framgång som vuxen

Slutsatser

- Öppna dörrarna för så många som möjligt - sänk kostnaderna
- Låt lek och inläring komma i förgrunden. De motoriska färdigheter man lär sig som barn består livet ut
- Träningen bör vara allsidig, omväxlande och individualiserad – låt barnen pröva på flera idrotter
- Träning ger färdighet
- Ge varje barn optimala utmaningar
- Låt varje individ utvecklas efter sina egna unika förutsättningar
- Varje individ skall i sin utveckling endast jämföras med sig själv
- Leta inte efter talanger – skapa istället gynnsamma miljöer så att talang kan utvecklas
- Undvik tidiga urval – låt så många som möjligt vara med så länge som möjligt