

*Riksidrottsförbundets*

---

# Tränarsymposium 2020

---



# VÄLKOMMEN

HÄR PÅGÅR OFTA BARNIDROTT  
– TÄNK PÅ FÖLJANDE:

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

---

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

---

LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA

---

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

---

BARNIDROTT SKA BYGGA  
PÅ LEK OCH GLÄDJE



# Barnes spelregler

Från 1/1 gäller även barnkonventionen som lag.





Jens Eriksson & Albin Tingsvall

---

# Hållbar barn- & ungdomsidrott

---

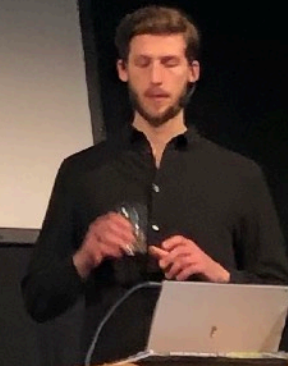
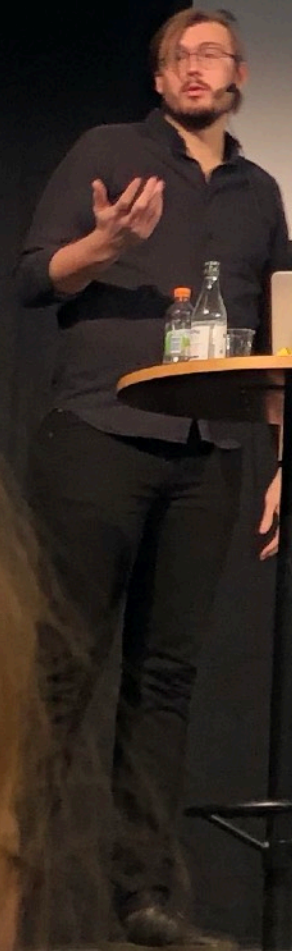
Båda har varit elitspelare i handboll. Albin har spelat i landslaget och skrivit boken "Allt jag förlorade genom att vinna".

Deras presentation bygger på fakta och forskning inom olika områden där de med egna exempel verifierar forskningen.



# Vinster med idrott

- Ökat välmående.
- Minskad stress.
- Minskad ångest och oro.
- Bättre sociala färdigheter.
- Bättre koncentrationsförmåga.
- Identitet och självkänsla.



VÄSTERGÖTLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND



[www.vastgotafotboll.org](http://www.vastgotafotboll.org)

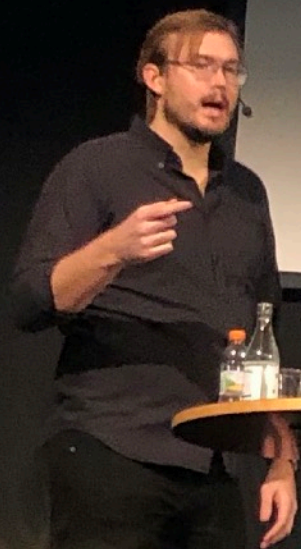
VÄSTERGÖTLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

VÄSTERGÖTLANDS



# Vem når eliten?

- Testat många olika sporter.
- Specialiserat sig senare.
- Valts ut senare till nationella talangprojekt.
- Mer spontanidrott i tidig ålder.
- Färre träningstimmar innan 15 års ålder.
- Börjat tävla senare med fokus på resultat.





# Tidig specialisering

- Överträning, skador och utmattning.
- Tidig och ensidig identitetsutveckling.
- Prestationsbunden självkänsla.
- Yttre motivation.
- Avgränsning av sociala erfarenheter.
- Minskad glädje vid fysisk aktivitet.
- Upplevelser av "förlorad barndom".

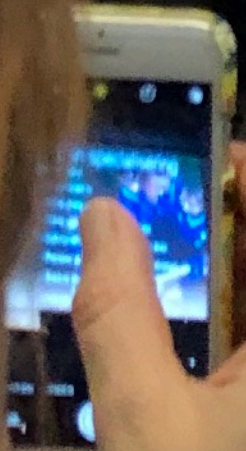
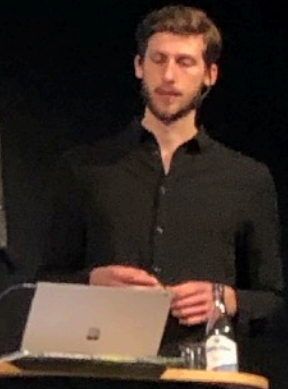
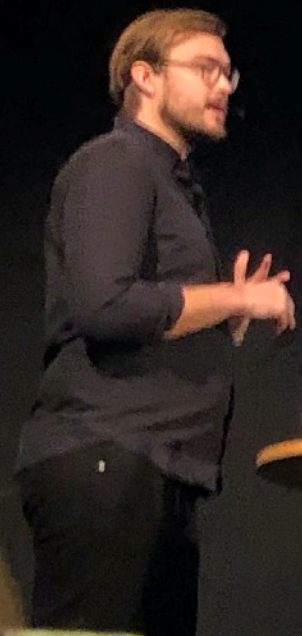
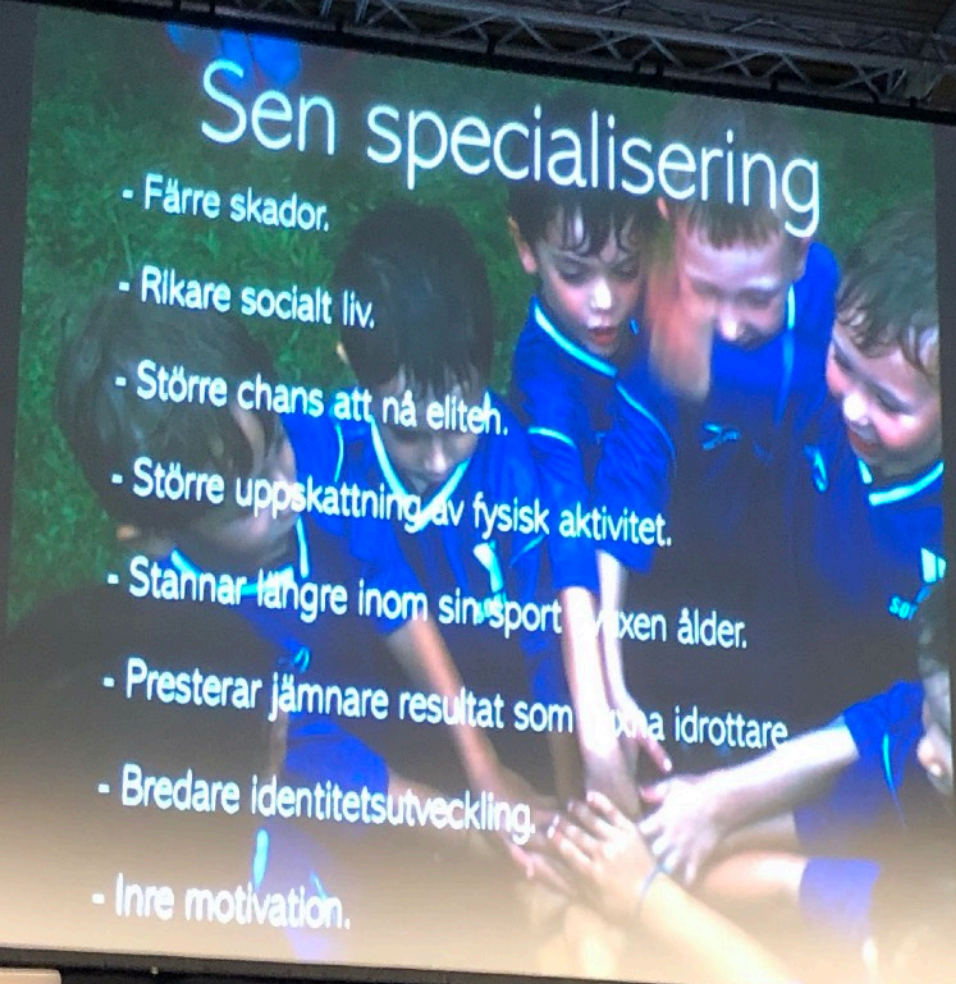


www.vastgotafotboll.org



# Sen specialisering

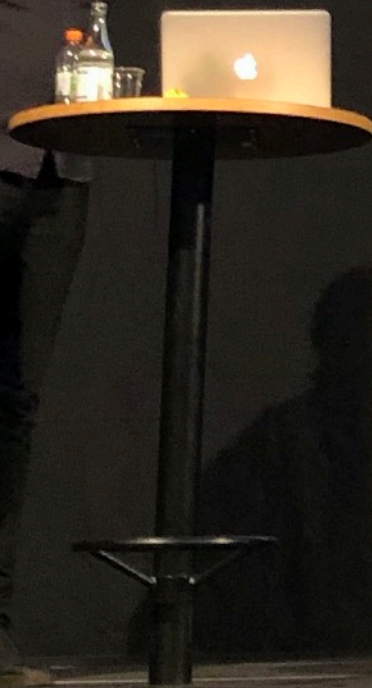
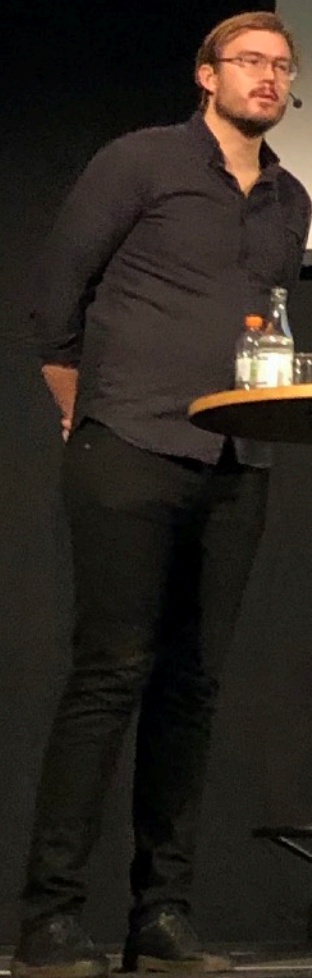
- Färre skador.
- Rikare socialt liv.
- Större chans att nå eliten.
- Större uppskattning av fysisk aktivitet.
- Stannar längre inom sin sport i vuxen ålder.
- Presterar jämnare resultat som vuxna idrottare.
- Bredare identitetsutveckling.
- Inre motivation.





# Varför stressar vi?

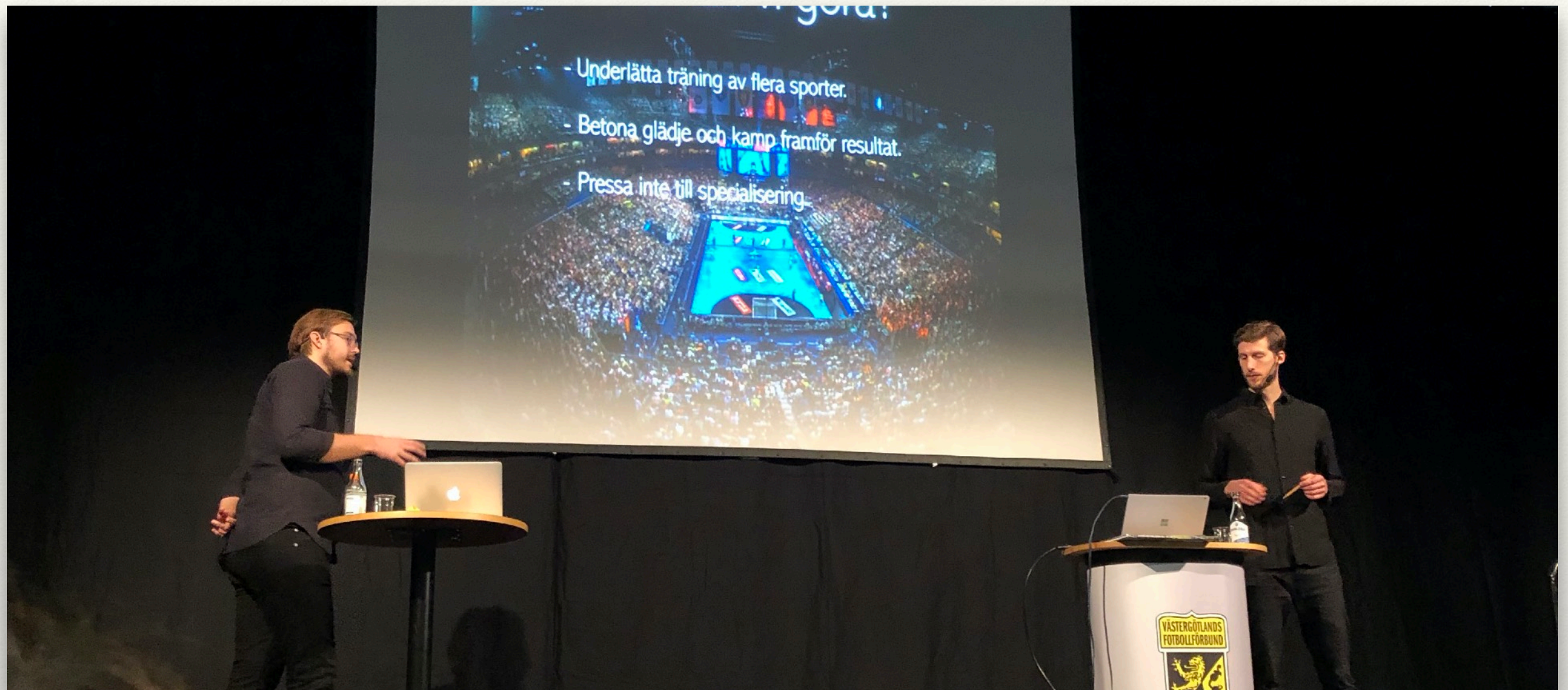
- Medias skildringar av sportsliga underbarn.
- Drömmar om framgång.
- Specialisering leder till bättre träning.
- Rädsla att halka efter jämnåriga.
- Myter om hur talang utvecklas.
- Höga krav från vuxenvärlden.



VÄSTERGÖTLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

VÄSTERGÖTLANDS





---

Viktigast av alla är  
du!

Tänk på vad du frågar!  
Tänk på vad du insinuerar!  
Tänk på vad du säger!

---



---

# Fysisk mognad

---

Innan barnen gått igenom puberteten är det omöjligt att avgöra deras potential som seniorer. Därför skiljer det mycket på barnen i tonåren och det är viktigt att de fortsätter så länge de tycker det är kul.

Innan barnen har gått igenom puberteten ska de inte stressa och träna med måtta för att inte få förslitning m.m. då de inte är färdigutvecklade. Konditionsträning är meningslöst då de inte rent fysiskt kan ta till sig den typ av träning. Så att barnen ska ut och löpa skapar inte bättre grundförutsättningar, mer än de tycket att det är urtråkigt och slutar...





## Talangutveckling eller talangaweckling?

- Omöjligt att avgöra potential innan puberteten.
- Selektion baseras på fysisk mognad.
- Utslagningen medför att många slutar tidigt.
- 50% blir elitspelare utanför "selektionssystemet".
- Relative Age Effect (RAE).

(Peterson, 2011)

