

### Nyckeln till god talangutveckling



Tränaforum  
RF-SISU Stockholm, 201126  
PG Fahlsström  
(Mats Glemne & Susanne Linnér)

Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

1

---

---

---

---

---

---

---

---

### Upplägg

- 1) Talang – myter, tro och vetande... - Vägarna till eliten...
- 2) Gruppdiskussioner
- 3) Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer
- 4) Gruppdiskussioner
- 5) Avslutning – frågor – Summering

Väcka tankar  
Inspirera  
Förvirra?!



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Några studier som kan ge viktiga inspel



Att finna och utveckla talang  
Vägarna från landslaget  
Vägarna till landslaget  
Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer

Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

3

---

---

---

---

---

---

---

---

### Talang

*Det är något som kan bli något genom träning i samspel med sin omgivning*

**Talang**  
En medfödd *potential* som, genom omfattande träning i samverkan med en god utvecklingsmiljö, kan ge individen möjlighet till exceptionellt hög prestationsnivå inom ett område som kräver speciella färdigheter

*Det är någon som kan bli något genom träning i samspel med sin omgivning*

**En talang**  
En *ungdomsidrottare* med medfödd(a) potential(er) som sannolikt kan möjliggöra en långsiktig utveckling till idrottare på högsta elitnivå.

Detta innebär att det för att bli "riktigt god" krävs  
...långsiktig kvalitativ träning i en god utvecklingsmiljö  
...men också medfödd talang  
...kompenserande talang  
Talent is not enough



**Linnéuniversitetet** Calmar Växjö **Stockholm**

---

---

---

---

---

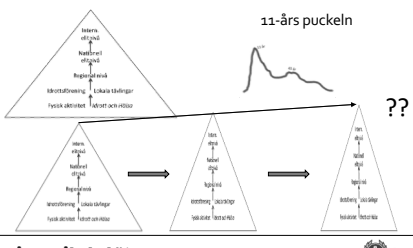
---

---

---

4

### Pyramidmodellen – en "hypotes"



**Linnéuniversitetet** Calmar Växjö **Stockholm**

---

---

---

---

---

---

---

---

5

### Talang – några vanliga begrepp

**Specialisering**  
att fokusera på en idrottsgren eller disciplin

**Sampling**  
att prova många idrotter för att senare specialisera

**Elittröttning**  
att träna organiserat med uttalade prestations- och resultatmål

**Relativ ålder**  
Kronologisk ålder – Biologisk ålder – Selektion: ålder, kriterier – Födelsemånad – Genus

**10 000 timmar**  
För att bli bäst? För att bli så bra som möjligt? Så tidigt som möjligt?

**Deliberate practice**  
välstukturerad, målinriktad, (tränar-) ledad träning för att höja utövarens prestationsförmåga

**Deliberate play**  
självmotiverande, självorganiserade aktiviteter, så roliga som möjligt, hög aktivitet

**Linnéuniversitetet** Calmar Växjö **Stockholm**

---

---

---

---

---

---

---

---

6

Vägarna till elit kan se olika ut

Många medfödda förmågor kan inte upptäckas förrän "senare" i livet.  
Även de mest talangfulla kan utvecklas sent

*De söker talang men finner fysisk mognad* (Tomas Peterson)

*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.* (Brown, 2001)

---

Linnéuniversitetet Kalmar Växjö 

7

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur ser det ut i Sverige?



Linnéuniversitetet Kalmar Växjö 

8

---

---

---

---

---

---

---

---



Syfte

Att studera hur vägen fram till idrottsutövande på elitnivå ser ut och upplevs av svenska elitidrottare.

---

Linnéuniversitetet Kalmar Växjö 

9

---

---

---

---

---

---


---


---

351 elitidrottare i 51 idrotter  
fick förfrågan om att svara på  
en omfattande enkät (12 sidor)

328 svarade (!)

Kompletterande intervjuer



Linnéuniversitetet Kalmar  
Växjö 

10

---

---

---

---

---

---

---

---



Resultat  
och  
reflektioner...

Linnéuniversitetet Kalmar  
Växjö 

11

---

---

---

---

---

---

---

---

**Idrottsinvolvering/Karriärsteg**

Började med idrott i 7 års åldern

- ✓ 80 % - minst en annan idrott
- ✓ 60 % - minst två andra idrotter
- ✓ 40 % - minst tre andra idrotter

Vid 8,5 år började de med huvudidrotten

Vid dryga 15 års ålder skedde specialiseringen

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



Linnéuniversitetet Kalmar  
Växjö 

12

---

---

---

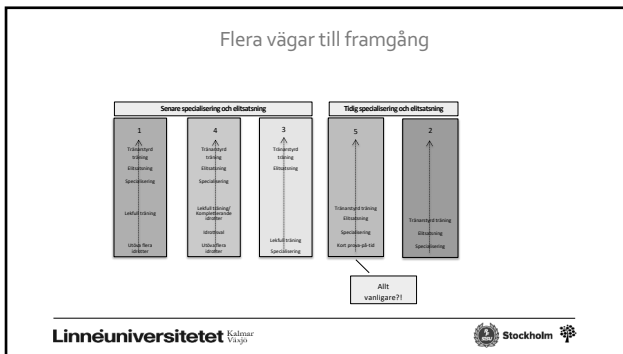
---

---

---

---

---



13

---

---

---

---

---

---


---

---

### Familjebakgrund

#### Socioekonomisk bakgrund

- 97 % är födda i Sverige, 90 % har föräldrar som båda är födda i Sverige
- De flesta bodde med båda sina föräldrar under uppväxten
- 84 % bodde i hus/radhus (snittet är 63 %), 9 % bodde i hyresrätt (snittet är 21 %)
- 50 % av föräldrarna har högskoleutbildning (snittet är 35 %)



Linnéuniversitetet Kalmar Växjö Stockholm

14

---

---

---

---

---

---


---

---

### 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



Linnéuniversitetet Kalmar Växjö Stockholm

15

---

---

---

---

---

---

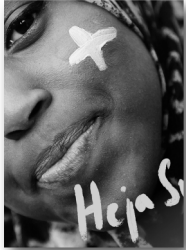
---


---

Kombination idrott och skola  
grundskola + gymnasium

2 av 3 elitidrottare har gått på idrottsgymnasium  
(62 % kv. – 72 % män), vanligast bland män och  
lagidrott (86 %)

I flera idrotter gäller det nästan samtliga  
landslagsutövare – ex. badminton, basket,  
innebandy, orientering, skidor och volleyboll



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

16

---

---

---

---

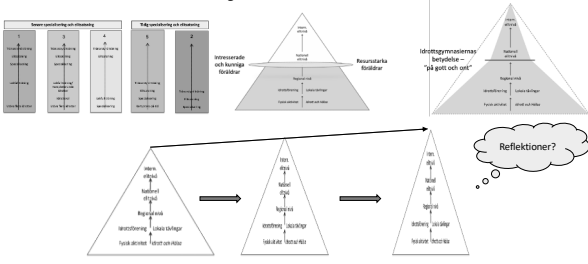
---


---

---

---

Summering – Tendenser – Konsekvenser



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

17

---

---

---

---

---


---

---

---

Diskutera i grupper

- Vilka vägar ser ni till att bli bra/till långsiktigt idrottande – tidig specialisering till att hålla på med många idrotter och välja sent? – tendenser?
- Är det vanligt att ungdomar med intresserade, kunniga och ekonomiskt starka föräldrar är mera aktiva i idrott och når större framgångar? Vad göra?
- Hur stämmer detta med er bild – är det viktigt/avgörande att komma in på ett idrottsgymnasium?

Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

18

---

---

---

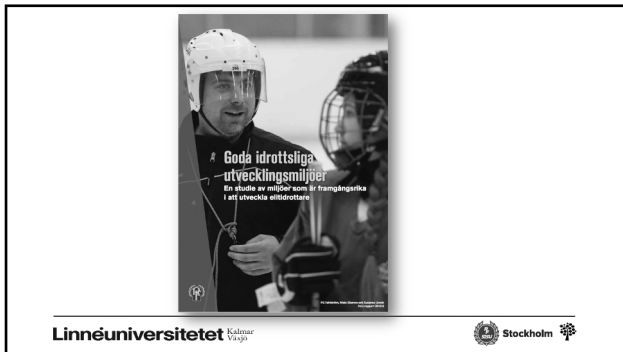
---

---

---

---

---



19

---

---

---

---

---

---

---

---



20

---

---

---

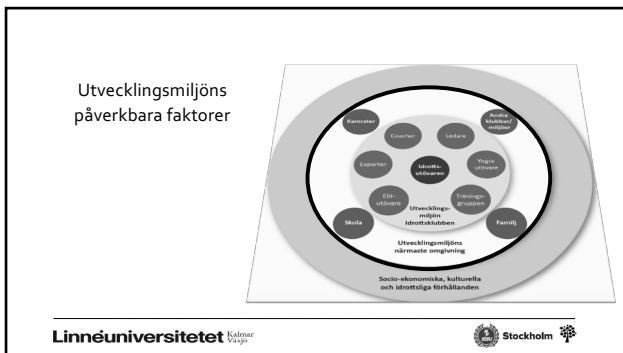
---

---

---

---

---



21

---

---

---

---

---

---

---

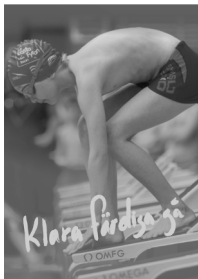
---


Resultat –  
faktorer i tre övergripande tema

TEMA 1  
Organisation, kultur och materiella resurser

TEMA 2  
Sociala faktorer

TEMA 3  
Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens



Linnéuniversitetet Kultur  
Laggy 

22

---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 1  
Organisation,  
kultur och  
materiella resurser

Linnéuniversitetet Kultur  
Laggy 

23

---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 1 Organisation och kultur

Tydligt strukturerad verksamhet, bra organisering, en röd tråd

Förankrad värdegrund, tydlig vision, "positiv tröghet", inga "egna race"

Kultur som präglas av en tilltro till att man kan lyckas och nå framgång

Tydliga informationsvägar



Linnéuniversitetet Kultur  
Laggy 

24

---

---

---

---

---


---

---

---




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.

Linnéuniversitetet Kalmar Växjö 

25

---

---

---

---

---

---

---

---

TEMA 1 Ändamålsenliga materiella resurser

- ✓ Ändamålsenliga lokaler och utrustning – både ordinarie verksamhet och kompletterande träning
- ✓ Tillgängligheten – närhet och flexibilitet
- ✓ Kompetensen hos tränarna – använda de materiella resurserna på rätt sätt



Linnéuniversitetet Kalmar Växjö 

26

---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 2  
Sociala faktorer

Linnéuniversitetet Kalmar Växjö 

27

---

---

---

---

---

---

---

---

**TEMA 2 Sociala faktorer – helhetssyn**

Helhetsperspektiv på idrottaren: se det ex. som *"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 eleverna/de aktiva
- ✓ Socialt skydds nät när allt inte går som det är tänkt



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

28

---

---

---

---

---

---

---


---


---

---

**TEMA 2 Sociala faktorer – träningsgruppens betydelse**

- ✓ God social, stödjande och motiverande miljö – träningskamraterna, 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



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

29

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vad gör att ungdomarna stannar kvar?**  
Bl. a. Thedin Jakobsson, 2015; Lindgren, 2002

Reflektioner?



Att få tävla  
"Kampen för stunden"



Goda sociala relationer  
Känner sig accepterade



Lära sig nya saker och utveckla  
idrottsliga färdigheter

Bidrar till hälsa och välbefinnande  
Bättre kan hantera vardagen

Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TEMA 3  
Tränarnas  
idrottsliga och  
pedagogiska  
kompetens

Linnéuniversitetet Kultur  
Hälsa

31

---

---

---

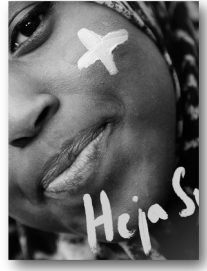
---

---

---

---

---



TEMA 3 Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens

- ✓ God kompetens i tränargruppen, inte personbundet
- ✓ Bra samarbete – öppenhet, utan prestige
- ✓ Utveckling av tränare – planerad, återkommande

Linnéuniversitetet Kultur  
Hälsa Stockholm

32

---

---

---

---

---

---

---

---

OBS!  
tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens – en förutsättning för de andra framgångsfaktorerna



TEMA 3  
Tränarnas idrottsliga och  
pedagogiska kompetens

TEMA 1  
Organisation, kultur och  
materiella resurser

TEMA 2  
Sociala faktorer

Linnéuniversitetet Kultur  
Hälsa Stockholm

33

---

---

---

---

---

---

---

---

### TEMA 3 Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens

Tränar-/ledarkompetens bidrar till överblick och förståelse som gör att man ex.:

- ✓ har struktur och långsiktighet kring den idrottsliga utvecklingen
- ✓ skapar tilltro till att man kan lyckas och utvecklas i miljön
- ✓ förstår och tillvaratar vikten av helheten kring den aktive
- ✓ har förmåga att skapa en social och utmanande träningsmiljö



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

34

---

---

---

---

---

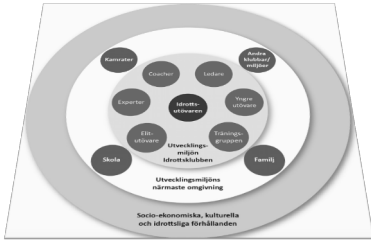
---


---

---

### Vår ursprungsmodell

#### Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

35

---

---

---

---

---

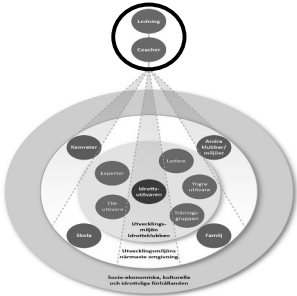
---


---

---

### Vår reviderade modell

#### Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer



Linnéuniversitetet Calmar Växjö 

36

---

---

---

---

---

---

---

---

### TEMA 3 Tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens

Vilken kompetens är viktig i själva träningsituationen?

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gediget idrottsligt kunnande</li> <li>✓ God kunskap och erfarenhet om hur träningen ska organiseras</li> <li>✓ Skicklighet när det gäller att lära ut och förmåga att skapa ett kreativt utvecklingsklimat</li> <li>✓ Förståelse för de aktivas lärande och att kunna anpassa/modifiera målen utifrån aktivas nivå</li> <li>✓ Ett reflekterande förhållningssätt, följer systematiskt upp och omprövar sin verksamhet</li> </ul>	II	Pedagogisk kompetens!
---	----	-----------------------

**Linnéuniversitetet** Kalmar Västervik

37

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Diskutera i grupper

<p><b>1. Kompetens: Läsa och förstå</b></p> <p>I vilken grad bedömer du att:</p> <p>A. En berättelse och berättare har en tydlig avsikt och att den finns en gemensamt berättarplan som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>B. En berättelse har tydliga och tydliga berättare som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>C. Berättelse innehåller tydliga och tydliga berättare som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>D. En berättelse har tydliga och tydliga berättare som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>Utläsa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 där poäng</p>	<p><b>2. Kompetens: Utvärdera och reflektera</b></p> <p>I vilken grad bedömer du att:</p> <p>A. En berättelse och berättare har en tydlig avsikt och att den finns en gemensamt berättarplan som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>B. En berättelse har tydliga och tydliga berättare som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>C. Berättelse innehåller tydliga och tydliga berättare som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>D. En berättelse har tydliga och tydliga berättare som tydligt visar hur berättelsen ska bedömas om den ska bedömas.</p> <p>Utläsa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 där poäng</p>
--	---

**Linnéuniversitetet** Kalmar Västervik

38

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Några länkar

Att finna och utveckla talang

Vägen från landslaget

Vägarna till landslaget

Gods idrottsliga utvecklingsmiljöer

[https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foorskning/foi/idrott/foi/2011\\_2-att-finna-och-utveckla-talang.pdf?z=500337e=50](https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foorskning/foi/idrott/foi/2011_2-att-finna-och-utveckla-talang.pdf?z=500337e=50)  
[https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foi/idrott/foi/2011\\_2-att-finna-och-utveckla-talang.pdf](https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foi/idrott/foi/2011_2-att-finna-och-utveckla-talang.pdf)  
[https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foi/idrott/foi/2015\\_1-lygorna-till-landslaget-om-vara-foi.pdf](https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foi/idrott/foi/2015_1-lygorna-till-landslaget-om-vara-foi.pdf)  
[https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foi/idrott/foi/2016\\_6-svaveloxen.pdf](https://www.rif.se/lobbassett/skildringsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/foi/idrott/foi/2016_6-svaveloxen.pdf)

**Linnéuniversitetet** Kalmar Västervik

39

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---