

Idrettsopplæring for barn og unge: Hvem er talentene og må vi spesialisere tidlig?

Yngvar Ommundsen,
Norges idrettshøgskole



Innlegg Norges ishockeyforbund
Ullevål Stadion, torsdag 19. september 2019



Flere inaktive barn og reduksjon i antallet aktive fra 9 til 15 års alder



Helsedirektoratet 2008

Flere barn begynner med organisert idrett tidligere enn før



Oppstarts- og tilbudsaldern har sunket med fire-fem år i løpet av de siste 20-30 år (estimat)

Tre av fire unge er innom idretten, men frafallet er stort
En ny rapport fra velferdsforskningsinstituttet (NOVA) viser at
de aller fleste ungdommer holder seg fysisk aktive gjennom
organisert idrett. Samtidig er det mange som faller av.

Frafallet er samtidig sosialt skjevt



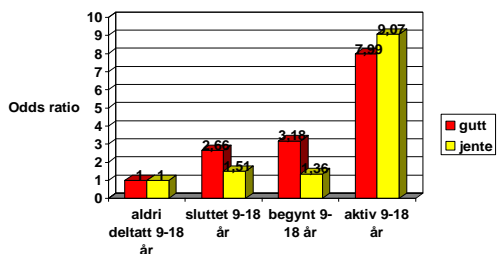
Seks av ti ungdommer slutter med organisert idrett før 17-18-årsalderen.
Bildet er fra Norway Cup på Ekebergsletta i 2018. Foto: Terje Pedersen / NTB scanpix

Individuell idrett og lagidrett kan:

- Være en positiv sosialiseringsarena for de unge
 - Redusere inaktivitet og bidra til helsefremmende fysisk aktivitet
 - Bidra til økt fysisk form
 - Utvikling av god motorikk
 - Utvikle gode sosiale relasjoner med jevnaldrende
 - Stimulere selvtillit
 - Stimulere sosiale ferdigheter
 - Redusere symptomer på angst og depresjon
 - Kan gi helseeffekter utover det som oppnås via generell fysisk aktivitet (sykle/gå til skole, annen bevegelsesaktivitet)
 - Kan bidra til å redusere sosial ulikhet

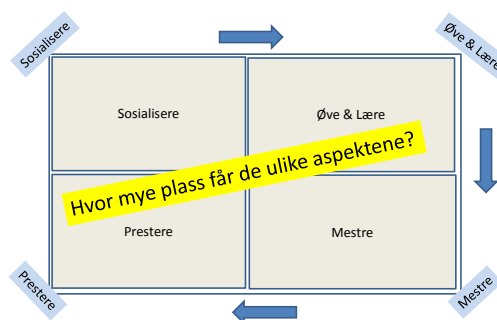
Vella m.fl., 2014

Sannsynlighet for status som fysisk aktiv i 2001 (30-39 år; N= 1606) med basis ulik involvering i organisert idrett i 1980-1986 (9-18 år; N=2309): En 21-års oppfølging



Telega m.fl. (2006) Ped Ex Sci

Grunnleggende aspekter ved deltagelse i barne- og ungdomsidrett – rekkefølge og prioritering



Barne- og ungdomsidretten er under press fra en økende prestasjonskultur



Under press fra en økende prestasjonskultur..



Dette er gjengen som skal gjøre Follo FKs fotballakademi til landets beste

Starten på Norges beste fotballakademi

<http://www.oblad.no/sport/starten-pa-norges-beste-fotballakademi-1.7163320>

B/U idrettens spenningsfelt

- | | | |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| Allsidighet/mangfold | ↔ | Spesialisering |
| Inklusjon | ↔ | Eksklusjon |
| Rekrutteringsfase | ↔ | Frafall & prestasjon? |
| Romslighet | ↔ | Effektivitet |
| Læring, utvikle ferdigheter | ↔ | Bevise ferdigheter |
| Alle barn er vinnere | ↔ | Sortering i god/mindre god |
| Medbestemmelse | ↔ | Sterk voksenstyring |
| Deltagelse | ↔ | Prestasjon |
| Konkurranser som middel | ↔ | Konkurranser som mål |
| Fokus på hele barnet | ↔ | Fokus på barnet som utøver & objekt |
| Tilpasning: Idretten til barnet | ↔ | Tilpasning: Barnet til idretten |
| Øyeblikket og opplevelse | ↔ | Framtid og avkastning |

Barn og unge – er de aktører eller brikker?

NOEN GANGER FØLER UTØVERE SEG KONTROLLERT ELLER OVERSTYRT AV ANDRE



Frafall fra organisert idrett - et symptom

- Utløsende faktorer:
 - Mangel på innflytelse/medbestemmelse
 - Manglende mestingsfølelse, tidlig prestasjonsfokus, stort ambisjonsnivå
 - Mangel på økonomi
 - Svekket sosial inklusjon & negativ relasjon til treneren
 - Lite spilletid, blir ikke sett
 - Prestasjonsklima (særlig blant yngre spillere)
 - Mangel på jevne konkurranser
 - Skader, utbrenthet
 - Lite variasjon
- Beskyttende faktorer
 - Sterk vennskapskvalitet, mestringsklima
 - Medvirkning, valgmuligheter
 - God motorikk
 - Tilpasning mellom trening og konkurranse

Balish m.fl., 2014;
Pelletier m.fl., 2002;
Temple & Crane, 2015,
Bakken m.fl., 2018

Noen sentrale spørsmål

1. Tidlig spesialisering: Et gode? Nødvendig? Uheldig?
2. Hvordan tenker vi omkring talent i idrett og hvilke konsekvenser har det?
3. Hvordan stimulere god idrettsmotivasjon - hva påvirker frafall?

Tidlig spesialisering – hva er det?

- Fra idrettslig mangfold til fokus på en idrett
- Fra sesongbetonte idrett til en idrett hele året
- Fra mangfold og egenverdi i treningsinnhold til treningsinnhold med prestasjonsfremmende verdi på kort sikt som mål
- Bruk av konkurranser som arbeidsmåte og middel til læring framfor konkurranser med gode resultater for øye
- Matching i konkurranser på et høyere aldersnivå
- Aldersforsert deltagelse i større stevner & turneringer, mesterskapskonkurranser og konkurranser med kvalifisering & utslagning

Fasttømrede oppfatninger innen B/U idretten

- God prestasjonsutvikling fordrer spesiell oppfølging av talentfulle utøvere i tidlig alder
- Det er lett å se tidlig hvem som vil kunne bli god i en senere fase
- Tidlig spesialisering er en nødvendighet for god prestasjonsutvikling

Tidlig spesialisering – må det til?

Teorien om betydningen av systematisk, aktivitetsspesifikk praktisering ("Deliberate practice")

- Et høyt nivå innen musikk og andre ferdighetsfelt krever lang tids systematisk, og vedvarende prestasjonsrettet trening/øving (Deliberate practice)
 - 10 års/10.000 timers regelen!
- Gjelder også for å nå et høyt ferdighetsnivå i idrett
- Og hva så ?.....

Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993; Helsen, Starkes & Hodges, 1998; Berry, Abernethy & Cote, 2008; van Rossum, 2009

10000 timers mantraet

- Du må trene 10000 timer systematisk i en idrettsaktivitet for å bli god i denne aktiviteten

Mostafaviar m.fl., 2013 British J of Sports Medicine

"Kortslutningen"

- Barn må tidligst mulig begynne med målrettet organisert idrett («*Deliberate practice*»)
- Barn må spesialisere seg tidlig og bare drive med en aktivitet for å bli god!
- Barn kan ikke «leke seg til» å bli gode (*Deliberate play*)»)

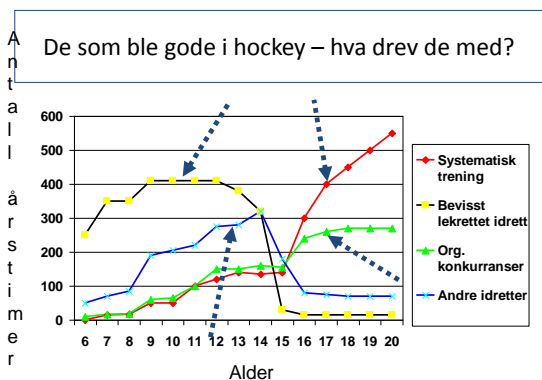
Cote m. fl., 2009

Stemmer dette?

Aktivitetsfaser: Fra bevisst lekrettet idrett til systematisk og strukturert trening/praktisering

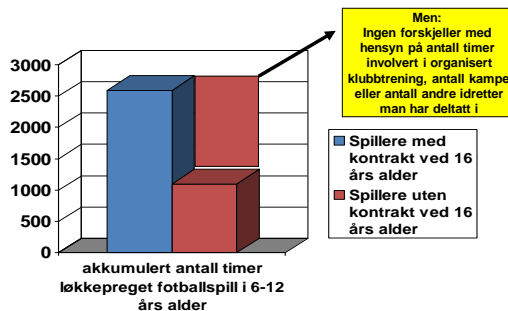
(Cote & Hay, 2002 i Cote, Baker & Abernethy 1999, Cote m.fl., 2009)

Faser →	Sanker/ Allsidighet 6-12 år	Begynnende spesialisering 13-15 år	Investering 16+
Aktivitet ↓			
Bevisst, lekrettet idrett (« <i>deliberate play</i> »), ispedd noe systematikk ("deliberate preparation")	Sterkt betont (++)	Noe betont (+)	Ikke betont (-)
Systematisk og strukturert trening (« <i>deliberate practice</i> »)	Ikke betont (-)	Noe betont (+)	Sterkt Betont (++)



Soberlak & Cote (2003)

Betydningen av involvering i "Deliberate play" (løkke- fotball) i alderen 6-12 år for senere proffkontrakt blant engelske ungdomsspillere



Williams & Ford, 2008; Ford m.fl., 2009

HVA MED KOORDINASJON OG FYSISK FORM?

Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport

JOB FRANSEN, JOHAN PION, JORIC VANDENDRIESSCHE, BARBARA VANDORPE, ROEL VAEYENS, MATTHIEU LENOIR, & RENAAT M. PHILIPPAERTS

- Barn i 6-12 års alder som har deltatt i flere idretter («sampling sports») og har flere treningstimer har bedre fysisk form og motorikk enn de som har spesialisert seg tidlig innen en idrett

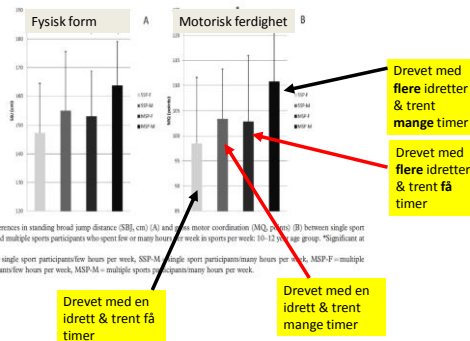


Figure 1. Differences in standing broad jump distance (SBJ, cm) (A) and gross motor coordination (MC, points) (B) between single sport participants and multiple sports participants who spent few or many hours per week in sports per week: 10–12 years age group. *Significant at $P < 0.05$. Note: SSF-F = single sport participants/few hours per week, SSF-M = single sport participants/many hours per week, MSP-F = multiple sports participants/few hours per week, MSP-M = multiple sports participants/many hours per week.

Tidlig spesialisering - konsekvenser

- Tidlig spesialisering & ensidig «Deliberate practice» kan motvirke god prestasjonsutvikling på sikt (reduert motivasjonskvalitet)
- Kan gi grobunn for utbrenthet og øke muligheten for frafall
- Kan bidra til å forsere *best mulig – raskest mulig* på bekostning av *flest mulig, lengst mulig* (og *best mulig på sikt*)
- Kan fremme en statisk teori om ferdighet (snevret talentbegrep) blant spillere og trenere (jmf senere)
- Kan fremme et økt prestasjonsfokustert klima og forsert forventning om prestasjonsutvikling blant trenere

Allsidighet, idrettslig mangfold og såkalt «Deliberate play» - konsekvenser

- Allsidighet, idrettslig mangfold og såkalt «Deliberate play»:
 - Gir bredere motorisk plattform
 - Ivaretar unge utøveres motivasjon i nåtid
 - Holder døra på gløtt for vellykket skifte av idrett
 - Reduserer muligheten for skader senere

Flere veier til målet.....



Hvordan tenker trenere, ledere og foreldre omkring talent?

Talent- trenbart eller ikke?



Arvelig "belastet"?

Trenbart?

Statisk talentbegrep

- Ferdighet/talent forstått **statisk** - talent noe du har ("**Fixed mindset**")
 - "Lise 11 år" er flink, men "Mona 11 år" er ikke så flink, og kan heller ikke bli det"
- Basis
 - Prestasjonsnivå i idrett på et tidlig alderstrinn og fysisk utrustning (*Lise gjør det bra nå, og har stor fysisk kapasitet*)
 - Gir ofte liten pekepinn om ferdigheter og prestasjonsnivå senere
 - Faktorer medbestemmende for prestasjonsnivå i ulike aldersfaser endrer seg
 - Prestasjonsnivå kan ofte reflektere ulikheter i modning/ utviklingstakt

(Collins, m. fl., 2011; Martindale m. fl., 2005; Gagne, 2000; Dweck, 2006)

Dynamisk talentbegrep

- Ferdighet/talent forstås **dynamisk** – Talent du kan **utvikle** ("**Incremental mindset**")
- Både "Lise" og "Mona" kan utvikle sitt talent om de vil - hvem som "blomstrer" senere er ikke lett å forutsi!
- Basis:
 - Talent anses som evne og mulighet til å utvikle potensiale henimot idrettsekspertise
 - Inkluderer teknikk, fysiske egenskaper, interesse, motivasjon, treningsinnsats, mentale ferdigheter/ læringsstrategier, muligheter i miljøet
 - Psykologiske ferdigheter viktigst for på lengre sikt å **oppretholde** et høyt prestasjonsnivå

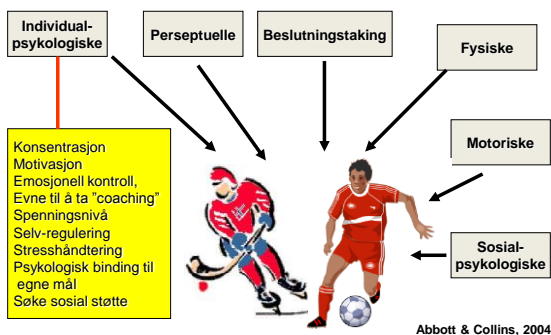
(Abbott & Collins, 2004, Gagne, 2000; Dweck, 2006)

Om å skyte på blink
med hagle



Tidlig talentidentifisering basert på et snevert talentbegrep er en vanskelig idrettsgren
Lett å bomme stygt!

Flere underliggende ferdighetskomponenter bak prestasjonsevne i idrett (eksempel fotball /bandy)



Hvorfor er tidlig talentidentifisering en vrien øvelse i idrett?



Konsekvenser av voksnes teorier om ferdighet/intelligens

Påvirkning på barn og unges "Mindset"

- Noen barn utvikler en **statisk teori** om ferdighet/»intelligens» ("**Fixed mindset**")
 - «Uansett hvor mye innsats jeg har og hvor mye jeg øver, så bli jeg ikke bedre i fotball»
 - "Dette er et talent jeg har så jeg trenger ikke gi alt på treningene"
- Andre barn utvikler en **dynamisk teori** om ferdighet/»intelligens» ("**Incremental mindset**")
 - «Dersom jeg gir på mer og øver mye, blir jeg klart bedre»

(Dweck, 2002)

"Mindsets" - Hva betyr det for mestringsfølelse, motivasjon etc.?

- Barn og unge med et "Fixed mindset" utvikler:
 - Redusert læringsoptimisme
 - Svekket mestringsforventning, motivasjon
 - Reagerer oftere defensivt etter feiling
 - Kan utvikle «lært hjelpeløshet»,
 - Prestasjonspotensialet svekkes

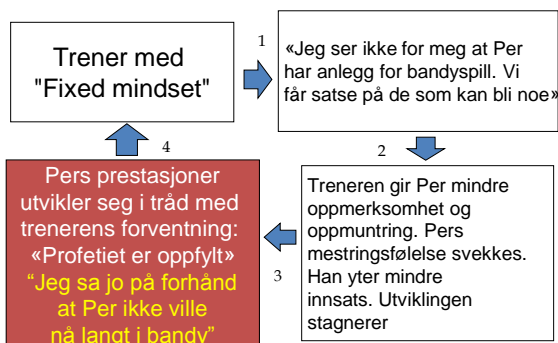
(Dweck, 1999)

"Mindsets" - Hva betyr det for mestringsfølelse, motivasjon etc.?

- Barn med et "**Incremental mindset**" utvikler:
 - Sterk læringsoptimisme
 - Økt indre motivasjon og mestringsforventning
 - Påholdende ved motgang
 - Anvender bedre læringsstrategier, økt prestasjonspotensial

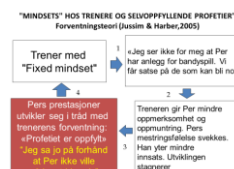
(Dweck, 1999)

"MINDSETS" HOS TRENERE OG SELVOPPFYLLENDE PROFETIER" Forventningsteori (Jussim & Harber, 2005)

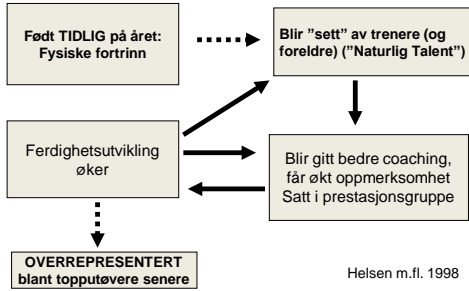


Mulige effekter av et "Fixed mindset"

- Kan skape eksklusjonsmekanismer
 - Seleksjon
- Kan utløse «investerings» tenkning (topping av lag; særtilbud til «talentene»)
- Kan invitere til tidlig spesialisering
 - Treneren som sier: "Jeg ser du er god og kan bli best, og da må vi begynne tidlig for å bli for å bli best i det du er god i"
- Økt risiko for frafall
- Den «relative alderseffekten» øker
- Dårlig utnyttelse av de unges potensiale
 - Talenteliminering framfor utøverutvikling?

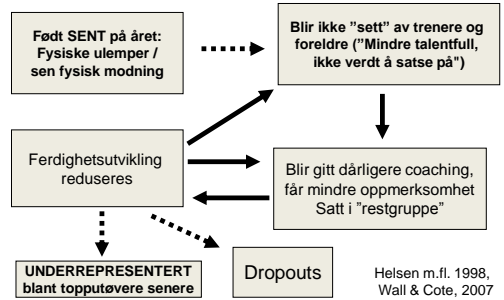


"Fixed mindset" hos trenere og relativ alderseffekt: Selvoppfyllende profeti i favør av «JANUAR UTØVERE»



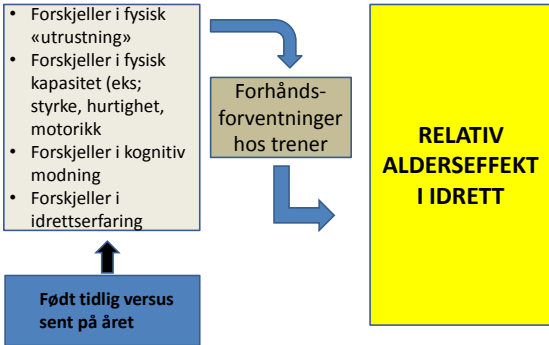
Helsen m.fl. 1998

"Fixed mindset" hos trenere og **relativ alderseffekt**: Selvoppfyllende profeti i disfavør av "DESEMBER UTØVERE"



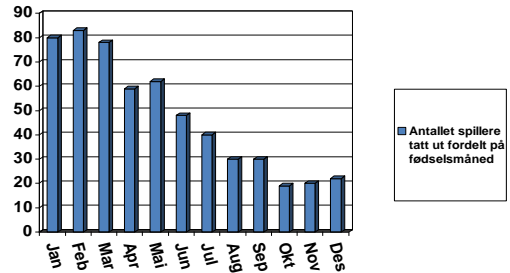
Helsen m.fl. 1998, Wall & Cote, 2007

Modning – «tidlig & sent ute»



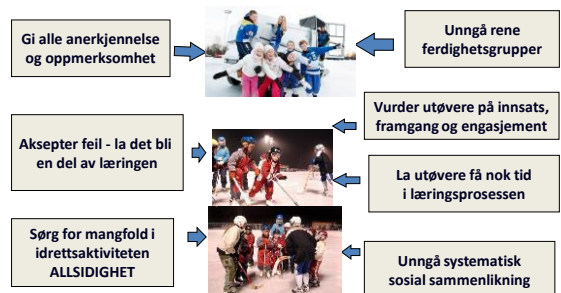
Relativ alderseffekt i barne- og ungdoms fotball

Antallet spillere i 12-14 års klassen tatt ut til krets- og landslagssamling i en norsk fotballkrets i relasjon til når født på året (Eriksen 2008 upubl)



Hvordan kan trenere endre de unges talentforståelse ("Mindset")?

Fokuser mestringsklima som trener !



Ames, 1992; Bandura, 1997; Dweck, 1999

Skap et autonomistøttende klima som trener !



- Legg til rette for og støtt initiativ fra utøvernes side
- Legg til rette for medinnflytelse
- Gi rom for valg fra utøvere
- Ta utøvernes perspektiv ved problemløsning og vær lydhøre for deres følelser
- Opptre som rådgiver ved behov
- Vær generelt støttende, oppfølgende og engasjert i utøverne
- Ha god struktur og klare forventninger

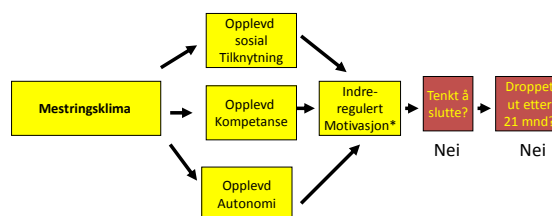
5. Hvor viktig er resultater (vinne/tape) for barns idrettsmotivasjon og utbytte?

Motivasjonsklima eller seier/tap statistikk over sesongen blant unge basketballspillere – hva betyr mest?

Variabler	Liker å spille for treneren	Treners kunnskap om idretten	Treners formidlingsevne	Vil spille for treneren neste sesong	Gøy på laget	Foreldre positive til treneren	Total trener-evaluering
Mestringsklima	.34**	.26**	.30**	.33**	.35**	.22**	.37***
Prestasjonsklima	-.13*	-.04	-.16**	-.12	-.14*	-.18**	-.13*
Vinn-tap statistikk i løpet av sesong	.09	.20*	.21*	.08	.10	.08	.21**

Cumming et. al., 2007

Mestringsklima forebygger frafall blant unge franske håndballspillere



Sarrazin m.fl., (2002)

Betydningen av et mestrings- og autonomistøttende fokus:

- Trenerne anvender et "dynamisk talentbegrep" overfor egne utøvere:
 - Gir alle utøvere tro på muligheten til å lære og utvikle seg
 - Understreker koblingen mellom innsats, konsentrasjon og hardt arbeid for å lære og for å prestere
 - Styrker spillernes motivasjon, iver og evne til å møte motgang
 - Fremmer utøvernes lærings- og prestasjonspotensial
 - Forebygger frafall

Takk for meg

