

Varig idrettsengasjement for barn flest og bedre prestasjonsutvikling – kan det kombineres?



Yngvar Ommundsen,
Norges idrettshøgskole

Seminar Norges idrettshøgskole 7. mars 2007

Hva setter jeg søkelyset på?

- Innledning: Verdidilemma og spenningsfelt i barneidretten
- Hoveddel 1: Allsidighet og spesialisering
 - Hva kan vi lære av "**ekspertene**", barn som blir svært gode senere?
 - Talentbegrepet, modningsforskjeller og tidlig talentutvelgelse
- Hoveddel 2: Psykologisk perspektiv på trenerrollen
 - Mestring, trivsel og motivasjon
 - Frafall – et problem?
- Konklusjoner

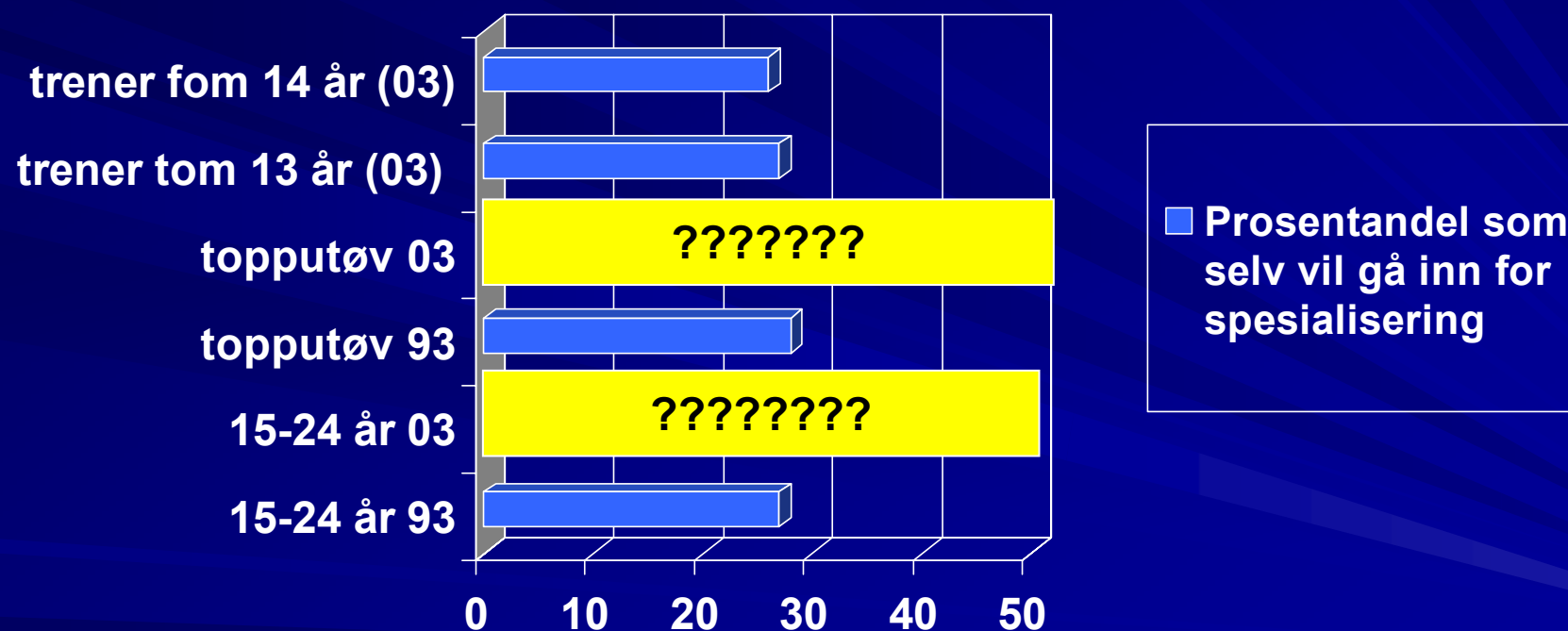
Verdidilemma – *tidlig spesialisering*

- *"Spesialisering og ensidig trening kan føre til toppprestasjoner, men fører ofte til skader og at mange går lei og slutter med idrett i ung alder"*



- Du er medlem i styret i en tradisjonsrik klubb. Klubben har ikke hatt topputøvere de siste årene og medlemstallet går ned. Ville du gått inn for å opprette en egen spesialiseringsgruppe for dem mellom 8-12 år for dermed å bedre sjansene for å frambringe topputøvere i klubben, eller ville du gått mot en slik gruppe på grunn av ulempene ved den tidlige spesialiseringen?

Tidlig spesialisering: hva mener folk og har det endret seg fra 1993 til 2003?



Kilde: Evaluering av etikk og verdiarbeidet i NIF 1993-2003: (Loland, 2003)

Idrettens spenningsfelt

Barneidrett

Ungdoms & eliteidrett

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 ungdommen som
utøver & objekt

Tilpasning: Idretten til barnet



Ungdommen til idretten

Øyeblikket og opplevelse



Framtid og avkastning

Del 1.

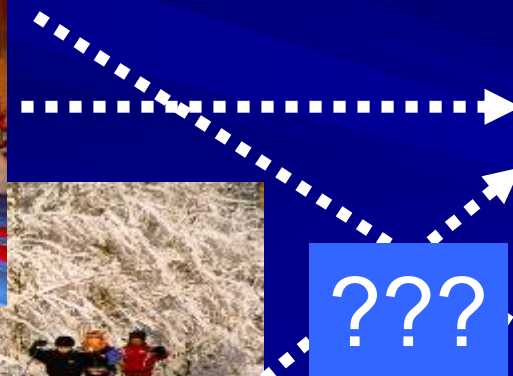
Hva karakteriserer
aktivitetshistorien til barn i
idretten som senere blir gode -
"Ekspertes" ?

Teorien om systematisk, aktivitetsspesifikk praktisering

- For å nå høyt nivå innen musikk og andre ferdighetsfelt kreves lang tids systematisk, og vedvarende trening/øving:
 - **10 års/10.000 timers regelen!** (Ericsson m.fl., (1993))
- 10-års/10.000 timers regelen gjelder klart også for å nå et høyt ferdighetsnivå i idrett (Helsen, Starkes & Hodges, 1998)

10.000 kroners spørsmålene er imidlertid:

- Hvordan få barn/unge til å trives, utvikle sine ferdigheter og fortsette med idrett ?
- Hvordan få barn til å eventuelt øve og trene over lang tid (10 år) med sikte på å utvikle seg til utøvere på høyt nivå?



???



Typiske faser med sikte på utvikling av allsidig motorikk og gode idrettslige prestasjoner

- Sanker/allsidighetsfasen (7-12 år)
- Begynnende spesialiseringsfase (13-15 år)
- Investeringsfasen (16+)

(Cote, Baker & Abernethy 1999)

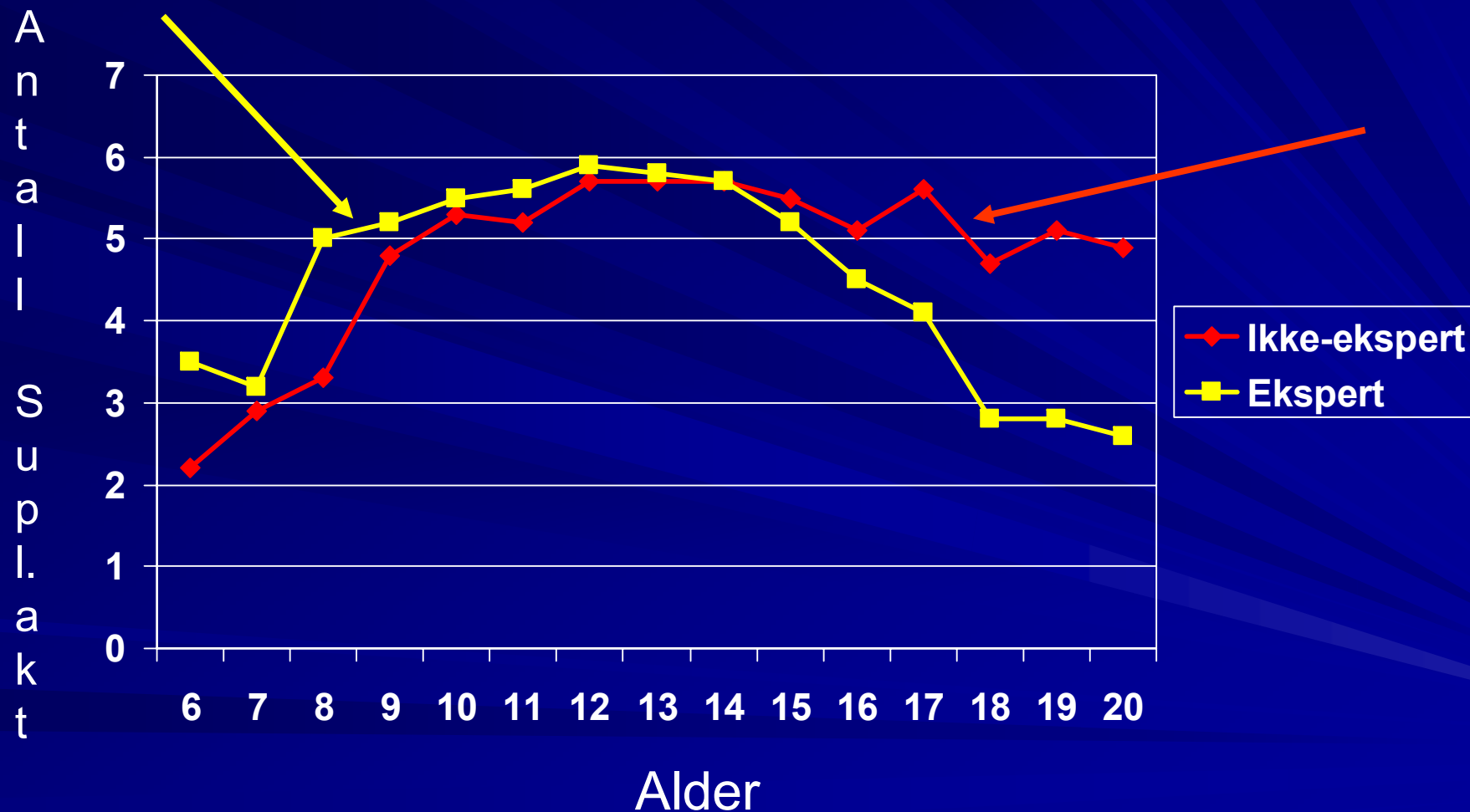
Fra fri lek til systematisk praksis



Fra fri lek til systematisk trening (Cote & Hay, 2002 i Cote, Baker & Abernethy 1999)

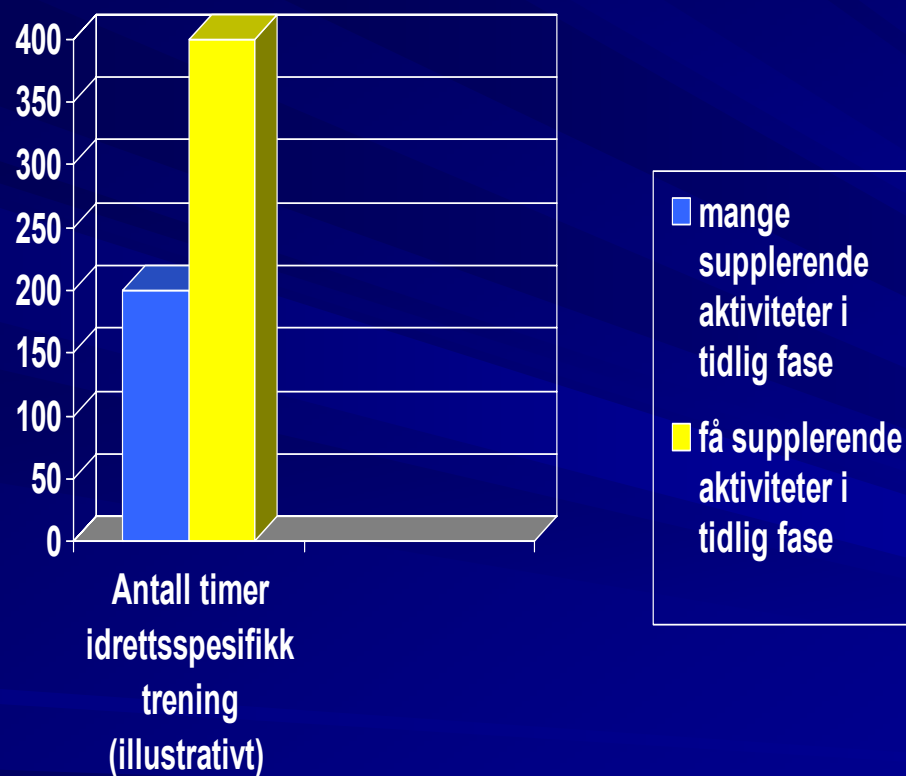
Dimensjon	Fri lek	Bevisst lek- betont idrett "Deliberate play"	Organisert, målrettet trening	Systematisk og spesifikk trening "Deliberate practice"
Mål	Glede	Glede & mestre	Forbedre ferdighet	Forbedre ferdighet & prestere
Perspektiv	Prosess	Prosess & Eksperi- mentering	Resultat & Utvikling	Resultat & Prestasjon
Oppfølging	Ingen	Ubetydelig	Betydelig	Nøye/ systematisk
Korrigerings	Ingen	Ingen umiddelbar	Delvis	Umiddelbar

Allsidighet blant "ekspert" og "ikke-ekspert" utøvere uttrykt som involvering i supplerende idrettsaktiviteter på ulike alderstrinn



Baker m.fl. (2003)

Supplerende idrettsaktiviteter i tidlig fase og behovet for idrettsspesifikk trening for å bli ekspert



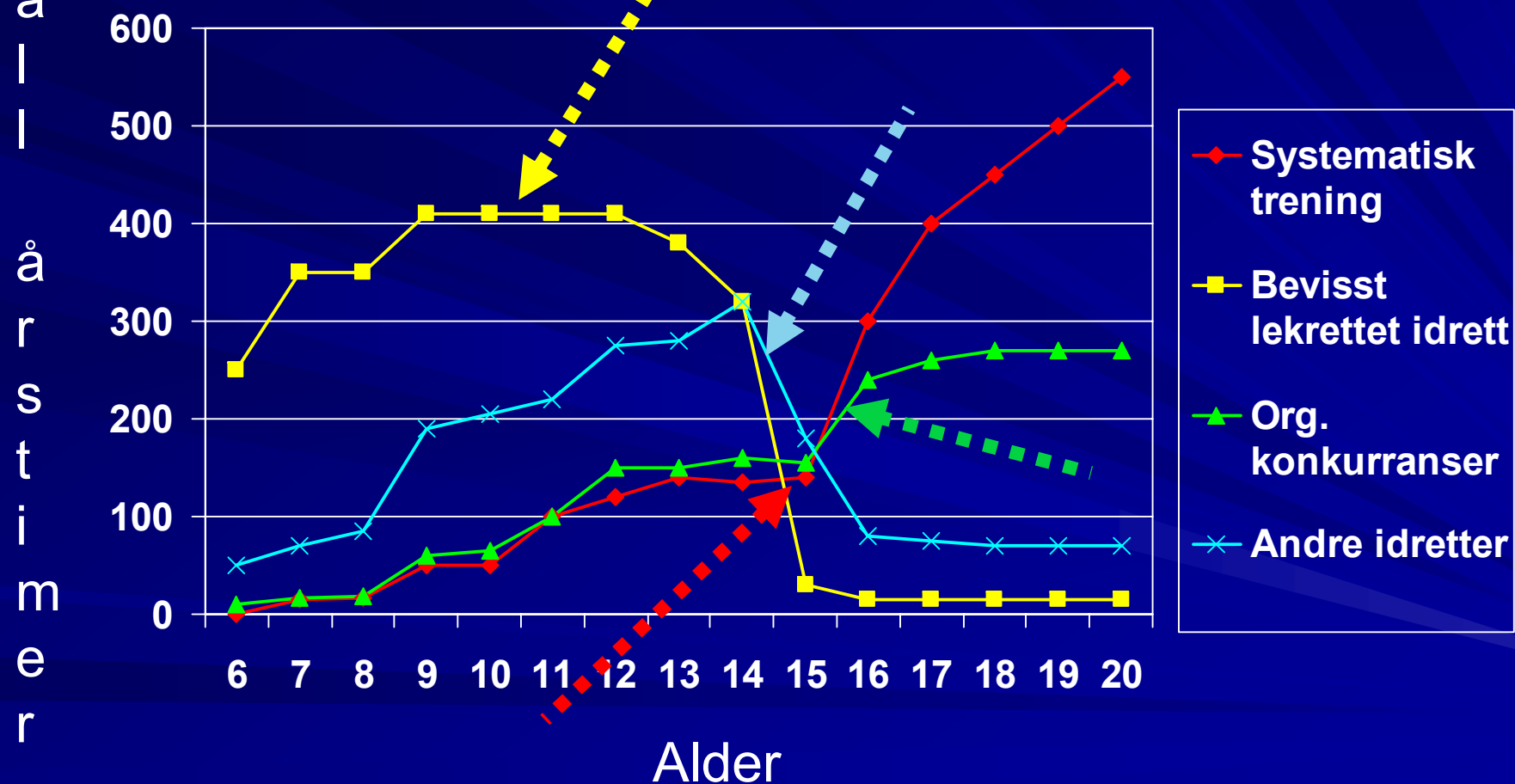
- Jo mer allsidighet i tidlige faser, desto mindre idretts-spesifikk trening nødvendig senere for å oppnå et godt nasjonalt prestasjonsnivå

Baker m.fl. (2003)

Hva forteller studien?

- Ekspertene/barn som er blitt gode har en **sterkere "sankerfase"/allsidighetsprofil** i en tidlig aldersfase
- Ekspertene har en klarere spesialiseringsprofil ved inngangen til og gjennom investeringsfasen
- Allsidighet i tidlig alder (involvering i flere idretter) gir en positiv avkastning:
 - Mindre idrettsspesifikk treningsmengde nødvendig for å nå ekspertnivå senere (i spesialiserings- og investeringsfasen)
- Det er fornuftig å forsinke spesialisering - Et bredt motorisk erfaringsnivå understøtter læring/perfeksjonering i en hovedidrett senere

Aktivitetshistorien til 20-årige profesjonelle hockey spillere (eksperter)



Soberlak & Cote (2003)

Hva forteller hockey studien?

- Lekbetont idrett/spill og involvering i andre idretter hadde en sentral plass i aktivitetshistorien i 9-14 års alderen
- Lekbetont idrett/spill og allsidig aktivitetsunderlag stimulerer sannsynligvis indre motivasjon og emosjonell binding til idrett (Cote & Hay 2002)
- Systematisk og strukturert hockey trening og konkurranseinvolvering i hockey skjøt fart, og dominerte over idrettslek/spill og allsidig idrettsdeltagelse **først etter 15 års alder**

Aktivitetsfaser og innhold med sikte på langtidsmotivasjon og ekspertnivå

Faser →	Sanker/ Allsidighet	Spesiali- sering	Investering
Aktivitet ↓	7-12	13-15	16+
Bevisst Lek/lekbetont idrett	Sterkt betont (++)	Noe betont (+)	Ikke betont (-)
Systematisk og strukturert trening	Ikke betont (-)	Noe betont	Sterkt Betont (++)

(Cote & Hay, 2002 i Cote, Baker & Abernethy 1999)

Abbott & Collins (2004)

Faktorer bestemmende
for prestasjenspotensiale

Faktorer bestemmende
for prestasjon

Overførbare elementer

- Motorikk, balanse
- Persepsjon & beslutningstaking i spill/leker
- Begrepskunnskap & taktisk forståelse i spill/leker
- Bevegelighet

Idrettsspesifikke elementer

- F.eks dribbleferdighet
- Beslutningstaking
- Taktikk/strategiferdighet
- Styrke

Psykologiske elementer

- Målsetting (delmål)
- Observasjon av mål
- Forestillingsferdighet

Barn

Utviklingsstadier

Ungdom

Talent og talentutvelgelse

- **Snevert talentbegrep:** Prestasjonsnivå i idrett på et tidlig alderstrinn gir liten pekepinn om ferdigheter og prestasjonsnivå senere (ulikheter i modning/ utviklingstakt (Martindale m. fl., 2005; Gagne, 2000))
- **Ferdighet/talent forstått statisk ("Giftedness/aptitude")** - som talent du har (*"Lise" er flink, mens "Mona" ikke er så flink*)
- **Utvidet talentbegrep:** Talent definert som evne til å utvikle egenskaper og bevare motivasjon henimot idrettsekspertise (teknikk, fysiske egenskaper, interesse, motivasjon, treningsinnsats, mentale ferdigheter/læringsstrategier) (Abbott & Collins, 2004, Gagne, 2000)
- **Ferdighet/talent forstått dynamisk** - som talent du kan utvikle! "systematically developed skills" (*Både "Lise" og "Mona" kan utvikle sitt talent - hvem som "blomstrer" i en senere prestasjonsfase er ikke lett å forutsi!*)

Talent som potensiale (“råmateriale”) og som produkt (ferdigheter) (Gagne, 2000, 2003)

“Giftedness”

Potensiale, råmateriale i form av iboende disposisjoner, forutsetninger

- Intellektuelle
- Kreative
- Sosio-emosjonelle
- Sensomotoriske

Tilfeldighet

“Katalysatorer”

Intrapersonlige:

- Fysiske og mentale karakteristika: (temperament, fysisk og psykisk helse)
- Motivasjon, vilje, selvregulering

Milø:

- Fysisk miljø
- Personer: Foreldre, lærere, venner, trenere m.fl.
- Muligheter, tilbud m.m.
- Hendelser (møter, belønninger, uhell m.m.)

Utviklingsprosess:
uformell og formell læring & praktisering

“Produkt”

Systematisk utviklede ferdigheter

Prestasjoner

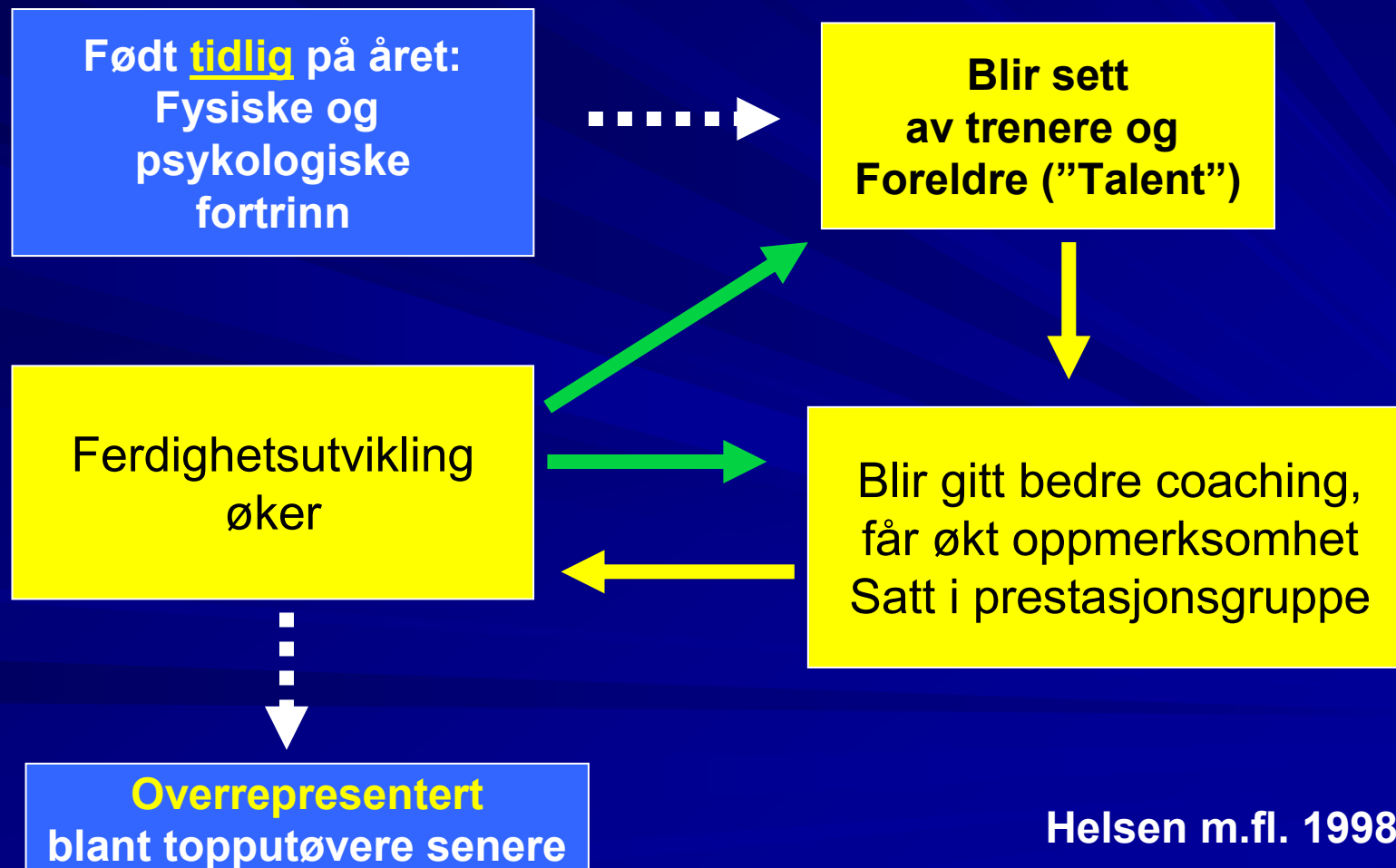
Tidlig spesialisering og talentutvelgelse

Tidlig
spesialisering

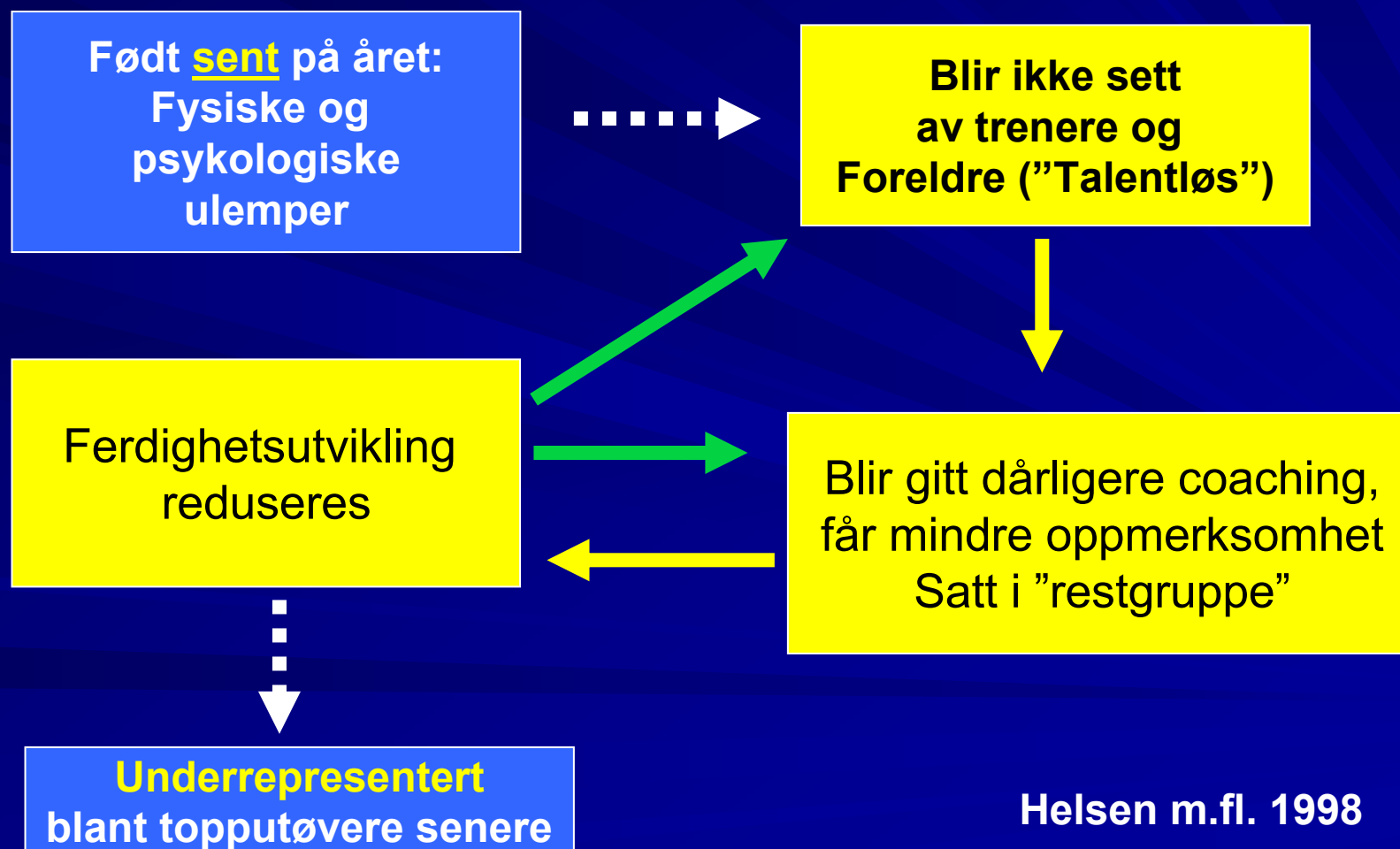


Talentutvelgelse
basert på snevert
talentbegrep

Tidlig talentutvelgelse og relativ alderseffekt: Selvoppfylgende profeti i favør av "Januarbarna"



Tidlig talentutvelgelse og relativ alderseffekt: Selvoppfylgende profeti i disfavør av "Desemberbarna"



Konklusjon del 1

- Tidlig spesialisering intet premiss for utvikling av gode idrettsprestasjoner over tid
- La barn få en tilstrekkelig "sanker/allsidighetsfase" og påfyll av bevisst lek/spill. Gir overførbare egenskaper som er viktig for senere prestasjonsutvikling og som styrker motivasjonen
- Bevisst lek/spill samt suppleringsidretter bør ha en plass også etter valg av hovedidrett (spesialiseringsfasen)

Konklusjon del 1

- Systematisk, strukturert og spesialisert trening virker sannsynligvis best når barn har etablert en tilstrekkelig motorisk og motivasjonsmessig plattform (**sterk "sanker/allsidighetsfase"**)
- Tidlig forsert konkurransedeltagelse er ikke nødvendigvis typisk for barn som senere blir gode
- Utplukking av talentgrupper basert på prestasjoner/ferdighetsnivå i tidlig alder (**snevert talentbegrep**) kan medføre økt tidlig spesialisering, stort tap av reelle talenter og svekke motivasjonen i det brede lag av idrettsaktive barn og unge
 - Effekt: **"Talenteliminering"**

Del 2:

Trenerrollen i et psykologisk perspektiv

- **Hvordan utvikle unge utøvere til å:**
 - Bli indre-motiverte?
 - Oppleve mestring?
 - Bli motivert for økt treningsinnsats?
 - Fortsette med idrett?
 - Få en bedre prestasjonsutvikling?

Treneren kan fremme eller redusere motivasjon, trivsel og læring i idrett

Miljø

Mestrings-
klima +

Prestasjons-
Klima -

Autonomi-
støttende og
involverende
klima +

Kontrollerende
klima -

Utøver

Mestrings-
følelse

Følelse av autonomi/
medbestemmelse

Følelse av sosial
tilknytning

Oppgave-
orientert
målperspektiv

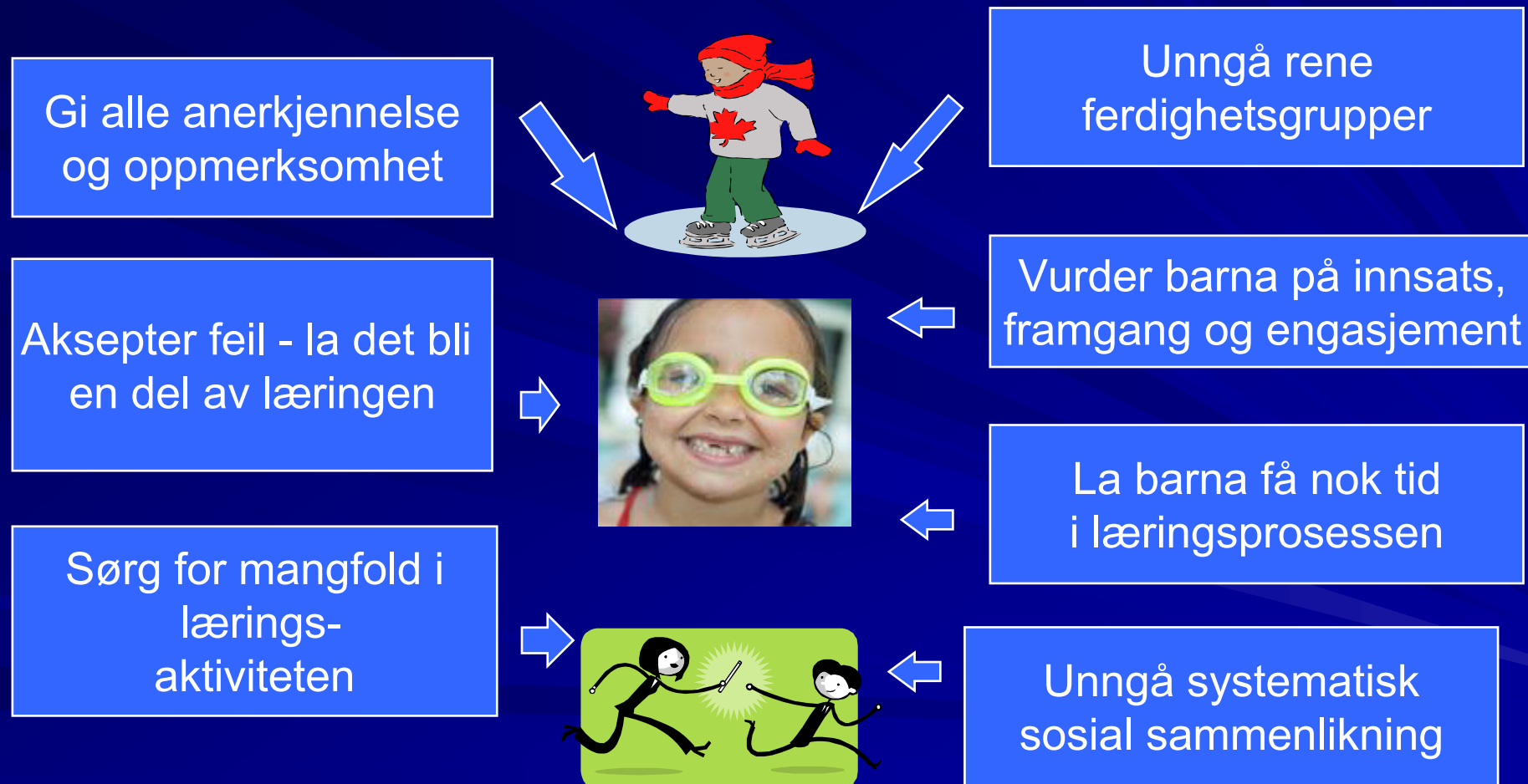
Indre
motivasjon

Lærings-
strategier

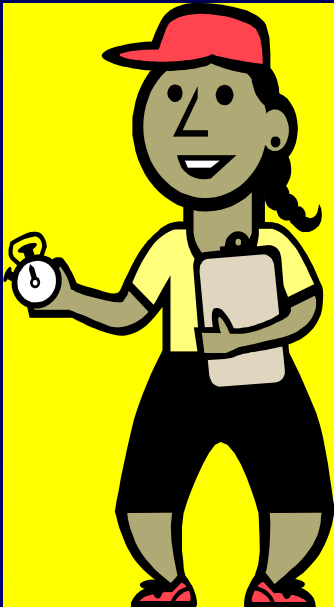
Trivsel,
mestring,
læring og
fortsatt
satsing
i idrett?

Standage m.fl., 2003

Skap et mestringsklima og unngå et prestasjonsklima som trener !

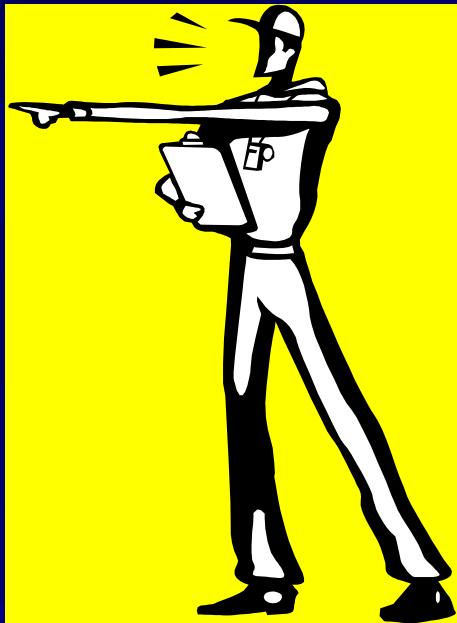


Skap et autonomistøttende og involverende klima som trener !



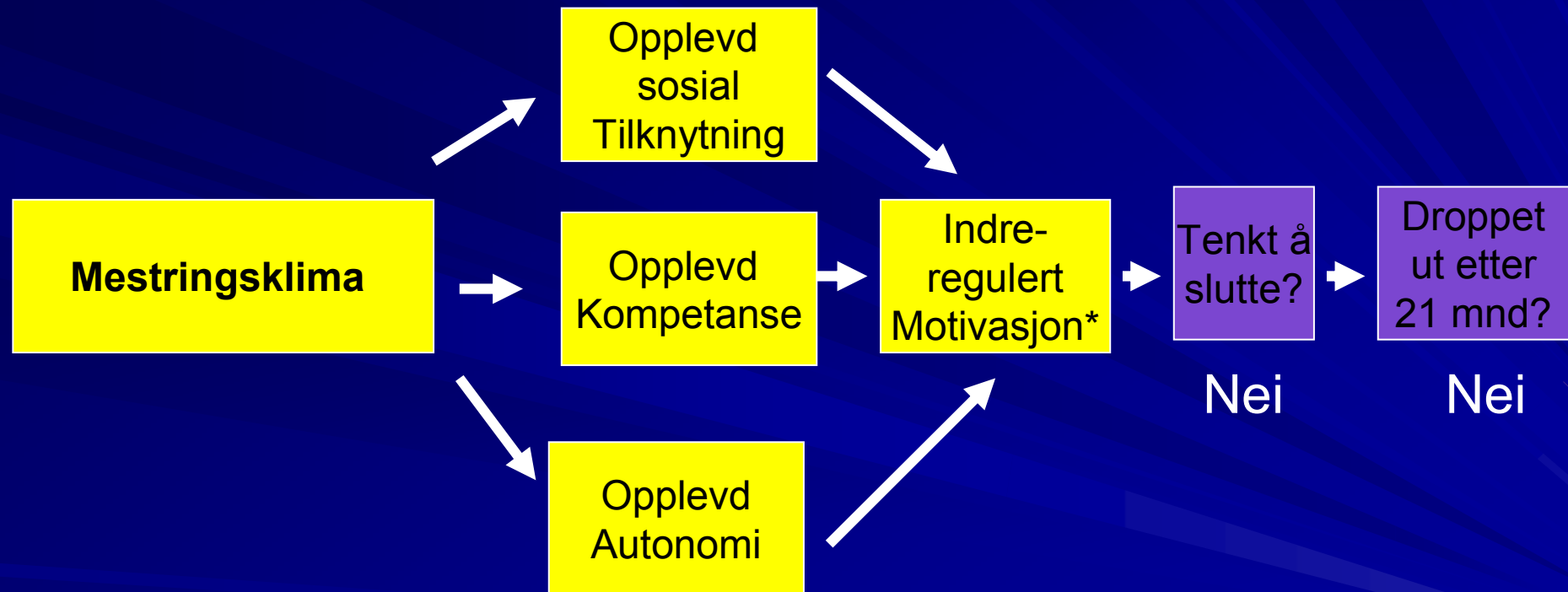
- Legg til rette for og støtt initiativ fra barnas side
- Legg til rette for medinnflytelse
- Gi rom for valg fra barnas side
- Ta barnas perspektiv ved problemløsning og vær lydhøre for deres følelser
- Opptre som rådgiver ved behov
- Vær generelt støttende, oppfølgende og engasjert i barna

Unngå et kontrollerende klima som trener



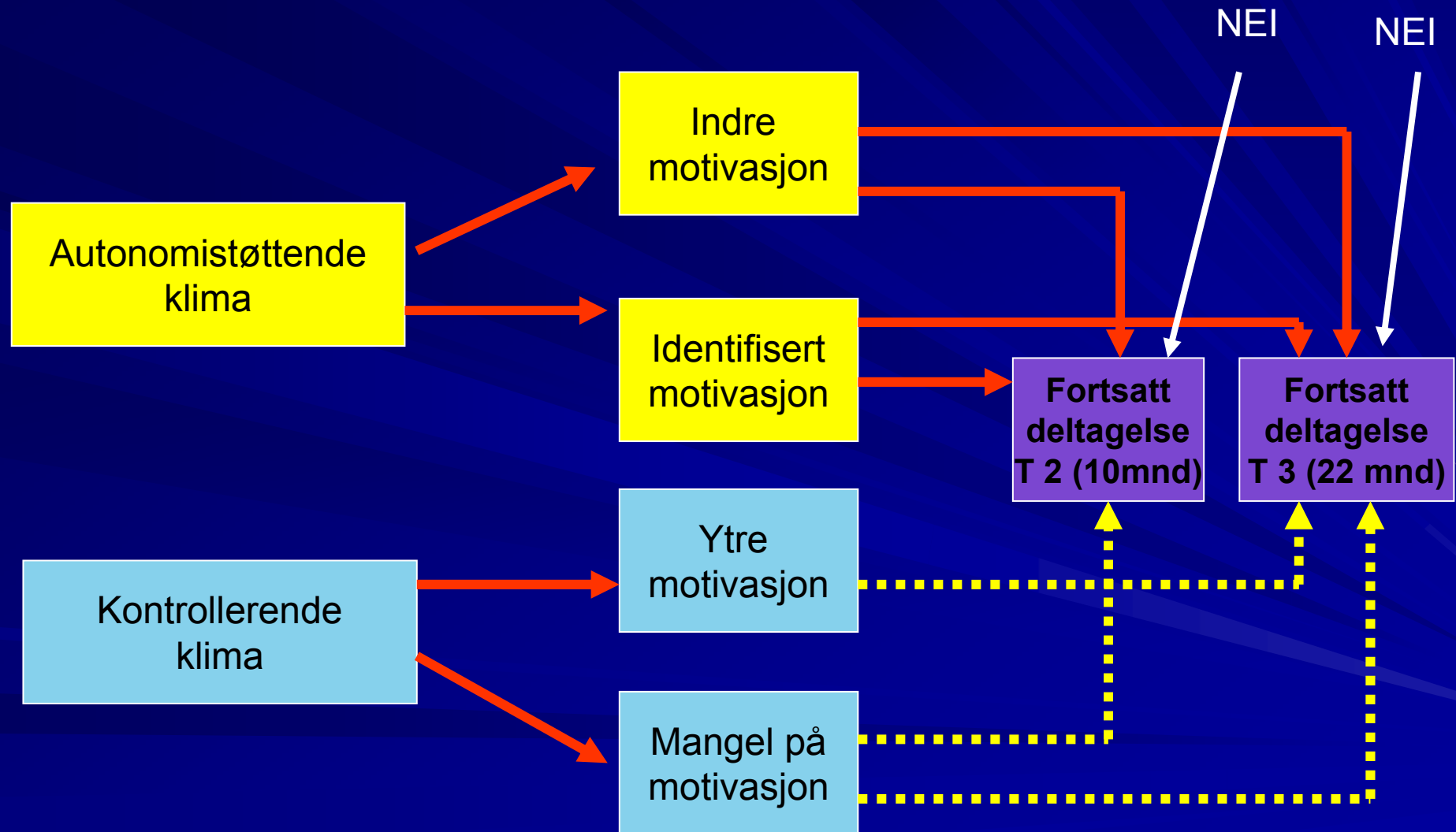
- Ikke vær dirigerende og enerådig
- Ikke utøv press på barna
- Ikke sett alle mål
- Ikke frarøv barna mulighet for valg og medinnflytelse
- Ikke støtt barna kun når de gjør det bra
- Ikke avskjær barnas synspunkter og deres selvstendige forsøk på problemløsning
- Ikke sett grenser og regler uten rasjonale/begrunnelse
- Ikke kritiser barna på en måte som skaper skyldfølelse

Studie blant unge franske håndballspillere: Mestringsklima forebygger frafall



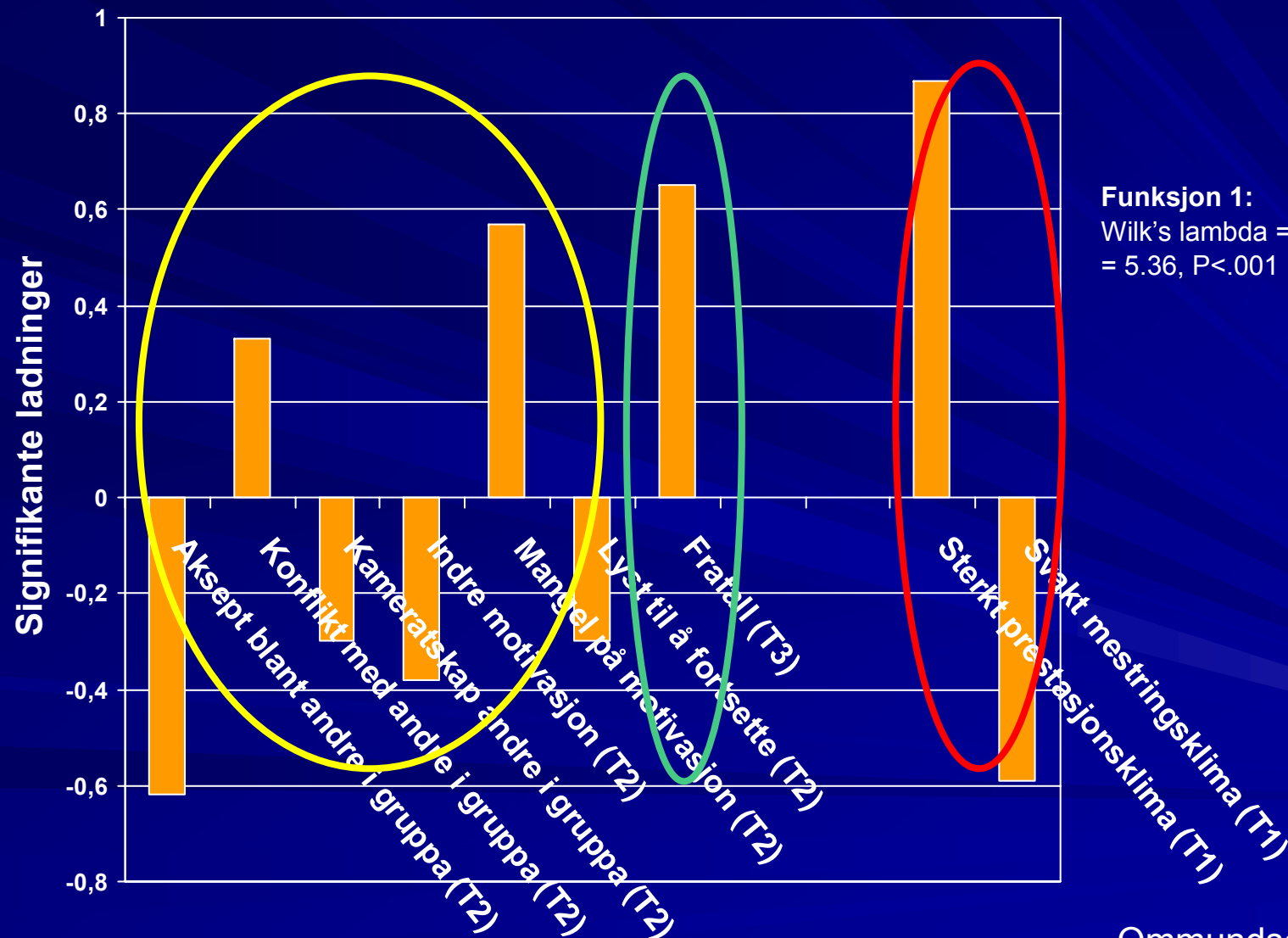
Sarrazin m.fl., (2002)

Betydningen av autonomistøttende klima for å hindre frafall: Studie av unge kanadiske svømmere



Pelletier m.fl., (2002)

Betydningen av motivasjonsklima tidlig i sesongen (T1) for jevnalderrelasjoner, motivasjon og lyst til å fortsette med idrett ved slutten av sesongen (T2), og frafall fra idrett påfølgende sesong. Norsk studie av utøvere i fire idretter i alderen 12-16 år (N= 680)



Ommundsen m.fl. (2007)

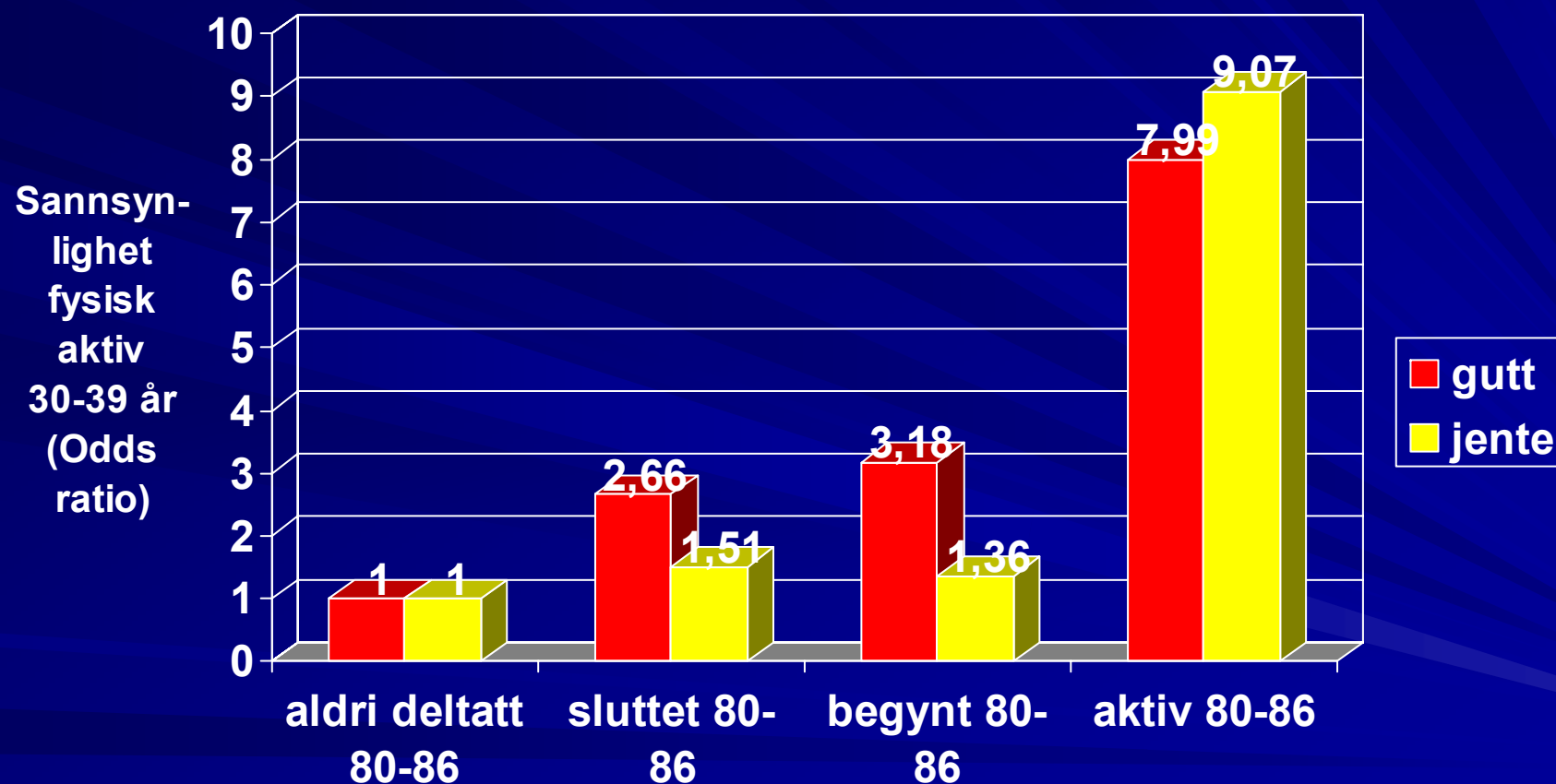
Uheldige effekter av tidlig konkurransepress og krav om gode resultater

- Kan forsterke et prestasjonsorientert og kontrollerende klima (Vallerand, Deci & Ryan, 1987)
- Kan svekke bruk av bevisst lek og romslighet for supplerende aktiviteter (Abbott & Collins, 2004)
- Konsekvenser:
 - Prestisjefylte konkurranser i en tidlig fase bør tones ned
 - NB!! Konkurranser må brukes til læring, ikke som en eksamenssituasjon for unge utøvere i utvikling

Frafall fra idrett:

Trenger vi bry oss med de unge
som slutter?

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 lengdesnittsstudie



Telema m.fl. (2006)

KONKLUSJON del 2

Et motivasjonsklima preget av fokus på læring, autonomistøtte og involvering:

- Skaper barn som har tro på seg selv i idrett
- Gir barn følelse av tilknytning til idrettsmiljøet
- Gir rom for autonomi og medinnflytelse
- Skaper positive følelser og indre motivasjon
- Reduserer frafall og gir idrettsinteresse inn i voksenalder
- Gir sammen med motorisk allsidighet i tidlige aldersfaser og systematisk øving i senere aldersfaser bedre prestasjoner i idrett for flere – på sikt!

Varig idrettsengasjement for barn flest og bedre prestasjonsutvikling – kan det kombineres?

Ja, med riktig
følge og
uten tvil!



Referanser

- Abbott, A & Collins, D (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sport Sciences*, 22, 395-408.
- Baker, J & Cote` (2003) Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J (2003). Early specialization in youth sport: a requirement for adults expertise? *High Ability Studies*, 14, 85-94
- Baker, J, Cote`, J & Abernethy, B (2003). Learning from the experts. Practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 74, 342-347.
- Cote`, J, Baker, J, & Abernethy, B (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In Starkes, J & Ericsson, K.A (Eds), *Expert performance in sports. Advances in research on sport expertise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics (ss. 89-113).
- Helsen, W.F, Starkes, J.L, Van Winckel, J (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American J of Human Biology*, 10, 791-798.
- Ommundsen, Y, Roberts, G.C, Lemyre, P-N, & Miller, B.W (2006). Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16, 522-526.
- Pelletier, L.G, Fortier, M.S, Vallerand, R & Briere, N (2002). Associations between perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence. A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Martindale, R.J.J, Collins, D, & Daubney, J (2005). Talent development. A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57, 353-357.
- Soberlak, P & Cote` (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 41-49
- Telema, R Yang, X, Hirvensalo, M, & Raitakari, O (2006). *Pediatric Exercise Science*, 17, 76-88.
- Wiersma, L (2000). Risks and benefits of youth sport specialization. Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13-22.
- Gagne, F. (2000). Understanding the complete choreography of talent development through DMGT-based analysis. In K.A. Heller (Ed.), *International handbook of giftedness and talent* (2nd ed. Pp. 67-79). Oxford, UK. Elsevier Science Ltd.
- Gagne, F. (2003). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. In N. Colangelo & G.A. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education*, (3rd ed: pp. 60-74).