

Lärande och utveckling

Hur vi ska förstå samt tillämpa nivåindelning
och nivåanpassning inom idrotten



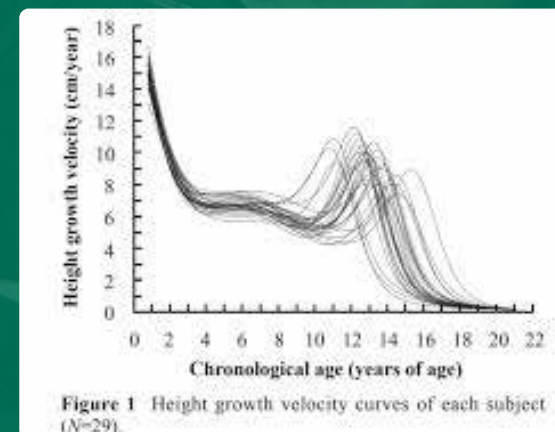
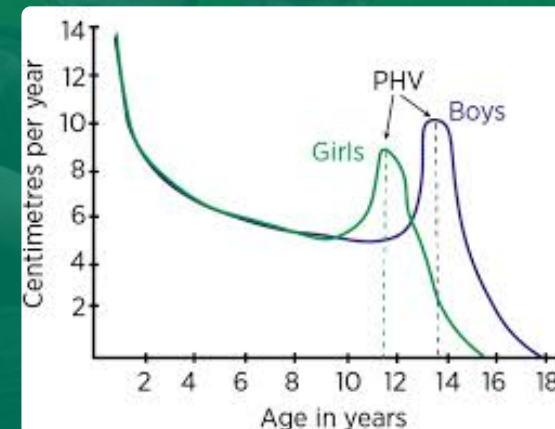
Föreläsningens behandlingsområden

- Barn och ungdomars utveckling
- Nivåanpassning, nivåindelning och toppning
- Nivåindelningens effekter
- Tränarskapets kravställning
- Att se på lärande genom teorier
- Hur skapar vi goda utvecklingsmiljöer?
- Diskussioner



Barn och ungdomars utveckling

- Kronologisk och biologisk ålder
Tid sedan födsel vs. kroppens fysiska tillstånd
- Tillväxt vs. mognad
Tillväxt är ökningen av kroppens storlek
Mognad definieras som timingen mot ett vuxet biologiskt tillstånd
- PHV - Peak Height Velocity
- Golden Age (Motorik) 6-11 för tjejer, 7-13 för killar, volymträning 14-20
- Relative Age Effect
- **Men! Utveckling är mer än bara fysik:**
- Motorisk utveckling
- Psykosocial utveckling:
Kognitiv, social, emotionell
och moralisk



Nivåindelning, nivåanpassning och toppning

- Nivåindelning är en indelning tränare gör för att dela upp grupper utifrån färdigheter
- Nivåanpassning är det en tränare använder sig av för att anpassa sin pedagogik och svårighetsgrad
- Toppning är en form av selektion som innebär att de bästa vid ett tillfälle får en given plats i laget, mer speltid eller en mer attraktiv position i laget.
- Bryta ner tekniska färdigheter i olika komponenter - behöver vi nivåindela i olika områden?

Frågor att diskutera:

- Hur arbetar föreningen med nivåindelning i dagsläget?
- I vilka situationer använder ni detta?
- Är nivåindelning alltid bra?
- Vad ser ni för möjligheter och begränsningar med det?
- För vem nivåindelar vi? För tränaren eller barn och ungdomar?
- Finns det en risk att tränare tror fel om vad barn och ungdomar vill ha?



Tränarskapets kravställning

- Vilka krav ställer nivåindelning på dig som tränare?

Om man blandar grupper och inte arbetar med nivåindelning

Om man blandar och använder nivåindelning

- Ett aktivt tränarskap
- Bred erfarenhet, kontinuerlig information och strukturerad reflektion
- En holistisk approach
- Athlete-Centered - att individualisera träning genom progression
- Pygmalioneffekten - om en tränare tror på idrottaren ökar prestationen!

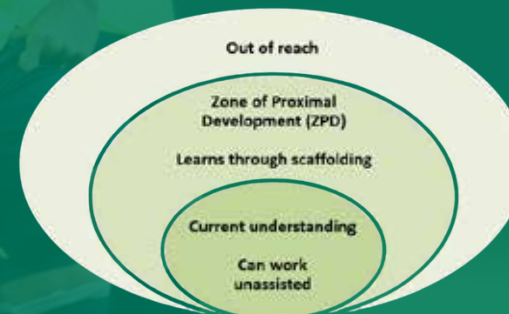
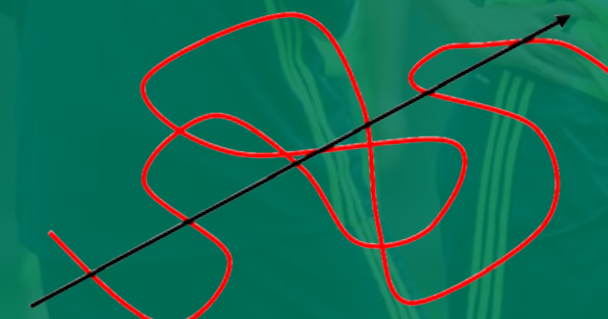
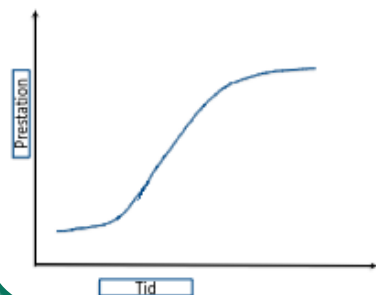


Att se på lärande genom teorier

Lärande sker i många olika kontexter

Prestationskurva (S-kurva)

• Idealiserad bild av hur "lärande" sker över tid



PYD (Professional Youth Development)

- Competence
- Character
- Confidence
- Connection



Effekter av nivåindelning, nivåanpassning och toppning

- Minskad lust
- Får inte vara med sina kompisar
- Drop out
- Resursfördelning - en paradox?
- Relative Age Effect - skev bild av talangidentifikation
- Pygmalioneffekten leder till drop out?
- Skadar vi mer än vi gör nytta?



Goda utvecklingsmiljöer

- Individanpassad träning, se hela idrottaren
- Primära målet: stanna inom föreningslivet
 - Utveckling handlar om så mycket mer än det tekniska
 - Periodisering av träningsnärvaro baserat på livets kravställning
 - Medvetenhet kring nivåindelning och toppning - nivåanpassning sker alltid!
 - Blanda grupper så mycket som möjligt - vi kan inte välja våra motståndare
 - Minska svårighetsgraden vid PHV
 - En karriär är konstant - skynda inte
 - Vi kan inte se in i framtiden - en föreställning om talangidentifikation



Lästips

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 212-222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>

Romann, M., Rössler, R., Javet, M., & Faude, O. (2018). Relative age effects in Swiss talent development - a nationwide analysis of all sports. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 2025-2031. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1432964>

Fahlström, P. G., Glemne, M. & Linnér, S. (2018). Miljöns betydelse för idrottslig utveckling. I *Specialidrott: tränings- och tävlingslära*. (s. 217-233). SISU Idrottsböcker

Lagestad, P. (2019). Differences between adolescents staying in and dropping out of organized sport: A longitudinal study. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 444-452. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2065>

Peterson, T. (2011). Talangutveckling eller talangavveckling?. (1. uppl.) SISU idrottsböcker.

