

Talentudvikling eller talentafvikling? Hvordan skaber vi et fundament, der betaler sig på den lange bane?

Af: Louise Kamuk Storm, PhD, Learning and Talent in Sport, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, maj 2019

Talentudvikling handler om at udvikle færdigheder og kompetencer, der kan øge mulighederne for, at de unge mestrer overgangen fra ungdom til elitesport. Vi kan ikke forudse hvem, der bliver de bedste og derfor er opgaven først og fremmest at lade flest muligt, af dem der gerne vil, være længst muligt i sporten. Dansk talentudvikling bør bygges på en værdi om, at de år man er i sporten, skal opleves som meningsfulde og lærerige uanset om vejen viser sig at gå til eliten eller ej. Men hvad skal man være opmærksom på for rent faktisk at skabe denne mulighed fremfor ligefrem at reducerer den? Denne lille artikel kommer med forskningsbaserede bud på, hvad der skal til i fht træningsmiljøet for at udvikle fundamentet for god talentudvikling.

Børn er *ikke* miniature voksne – talenter er ikke elitesportsudøvere

Der findes stadig antagelser om, at talentarbejdet må være inspireret af arbejdet med senioreliten. ”Hvis du vil være professionel, må du træne som en professionel”. Nej! Det er tværtimod vigtigt, at børn og unge ikke trænes som små voksne, fordi de hverken fysisk, socialt eller kognitivt *er* som voksne.

Ét særdeles vigtigt område er, at der i de tidlige år med sport må gives tid og rum til det frie initiativ til træning, der kan udvikle autonomi og indre drivkraft. Børnene og de unge skal tidligt ’lære at lære’ – dvs. tidligt udvikle (eller i det mindste ikke afvikle!) deres nysgerrighed og eksperimenterende tilgang til idrætten og til deres færdigheder.

Et andet særdeles vigtigt område er, at der i de tidlige år med sport må gives plads til alsidig træning. Børn skal ikke specialiseres tidligt. Ved at tilrettelægge miljøer, der dyrker alsidighed og understøtter flere former for sportsaktiviteter, kan vi i højere grad styrke motivation, atletisk kapacitet og forebygge at udøverne falder fra som konsekvens af at være overbelastet.

Det er vigtigt af mange grunde, men kan være særlig vigtigt af hensyn til udvikling af mentalt sunde udøvere.

Forandringer i børne- og unge idrætten

Sport i barndommen og ungdommen udspiller sig både i formelle og uformelle sammenhænge. De formelle sammenhænge er tiden i idrætsklubberne, på regionale og nationale udviklingshold både til træning og konkurrence. Det involverer voksne, der planlægger, organiserer og leder aktiviteten for børnene og de unge. Uformelle sammenhænge er situationer hvor børnene selv leder aktiviteten uden nævneværdig indblanding og styring fra voksne.

Der er stigende grad af centralisering og professionalisering i sport – dvs. mulighederne for, at der dyrkes flere sportsgrene sideløbende indsnævres. Træning og øvelse er dermed i stigende grad organiseret. Og de uorganiserede aktiviteter (leg med sporten i skolegård, på gaden og i hallen uden voksne) mindskes. Både målrettet træning og uorganiseret legende træning er vigtige elementer i udvikling af ekspertise. Det må træneren og den organiserede idræt medtænke, når der tilrettelægges ambitiøse tiltag, taget idrættens forandringer i betragtning. Det er i dag ikke ualmindeligt at børn kan have 3-4 gange ugentlig træning i én sport, plus kamp, stævner og turneringer, mens flere og flere sportsgrene, der før var sæsonbestemte, også er blevet til helårs sport. Forandringer som disse bør betyde at alle tænker nyt.

Alsidighed og legende træning skaber et fundament, der betaler sig på den lange bane!

Studier viser at gennem 'sampling' lærer børn og unge emotionelle, kognitive og motoriske færdigheder, som de vil have gavn af senere i deres karriere, hvor presset øges, både mentalt, fysisk og færdighedsmæssigt. Det øger udviklingen af den atletiske kapacitet og reducerer skades risiko. 'Sampling' er kendetegnet ved at udøvere er engageret i en række forskellige sportsgrene gennem barndommen, primært uformelt organiseret, men også i formelle settings.

I nogle sportsgrene, hvor der er høj grad af professionalisering og kommercielle interesser, så sker der i praksis en tidligere og tidligere selektion. 'De udvalgte' får dermed adgang til specialiseret træning ofte med så høj frekvens, at der hverken er tid, lyst eller overskud til at dyrke andre former for aktiviteter. De indgår også i en struktur, hvor der konkurreres på et højt niveau. Det vil ofte medføre tidlig specialisering (i alderen 5-12 år). Tidlig specialisering er defineret som tidlig start (i alderen 5-12 år) af sin primære sport, begyndelse på et talentprogram i barndommen, og gennem den periode kun deltage i én sport, eller i det mindste primært. Derudover involverer tidlig specialisering høj træningsmængde og intensitet i den pågældende sport, såvel som konkurrence i turneringer, kampe eller ligaer.

Vi må skelne mellem, hvornår man starter i sporten som én ting, og hvilken type af træningsaktiviteter man primært har, som en anden. Det åbner for mange flere diskussioner og for mange flere specifikke måder at tilrettelægge de tidlige år i sport på den allermest hensigtsmæssige måde. Det kan ikke anbefales at have tidlig ensidig træning, men da børn i stigende grad dyrker færre sportsgrene, bør trænere, forældre og ledere i dag være opmærksomme på, hvordan alsidighed opbygges indenfor én sport, hvis ikke et flersportsligt fokus opretholdes. Eksempelvis ved i det mindste at spille forskellige positioner på banen eller ved indenfor sporten at afprøve flere *andre* aktiviteter.

Det frie initiativ og eksperimenterne

Det frie initiativ og eksperimenterne har afgørende betydning for motivation og færdighedslæring. Nye og skiftende omgivelser giver børn og unge mulighed for at eksperimentere med forskellige og nye bevægelser. Det er en mulighed for at lære at være innovativ, improvisere og eksperimentere. Det bidrager til at udvikle en 'allround udøver' med initiativ og mod, som er et vigtigt fundament. Miljøer, der er kendetegnet ved at udøverne tager (og har mulighed for at tage) det frie initiativ, er særdeles succesfulde med deres talentudvikling.

Studier, primært lavet i team sport, viser faktisk, at der er en afgørende forskel mellem 'dem der nåede eliten' og 'dem der næsten nåede elite', som handler om i hvor høj grad de havde engageret sig i uorganiseret legende træning i de tidlige år med sport. Dem der kom længst, havde flere timer med uorganiseret legende træning i de tidlige år. Nyere studier peger i samme retning.

Så hvad kan vi gøre fremadrettet?

De forskningspointer jeg har præsenteret i denne lille artikel, er meget vigtige at holde sig for øje i en tid, hvor det er en gængs opfattelse, at jo tidligere den enkelte kommer i gang med målrettet og intensiv træning i en specifik sport, desto bedre. Som opsamling vil jeg fremhæve følgende praktiske (an)befalinger til voksne, der tilrettelægger træningsmiljøer. Tilpas dem så de giver mening i forhold til om børnene dyrker én sport intensivt, dyrker én sport suppleret med andre aktiviteter, eller dyrker flere sportsgrene for senere måske at favorisere én. Følgende vil bidrage til at skabe et bæredygtigt fundament.

- *Giv børn og unge nøglerne til hallen og lad dem eksperimentere, og vær tilstede som vejleder.*

- *Giv børn og unge oplevelser af autonomi og indflydelse.*
- *Giv børn og unge plads til flere sportsgrene, og gerne som en koordineret indsats.*
- *Giv børn og unge en bred basis, fysisk, kognitivt og emotionelt, men forvent ikke samtidig tidlig succes.*
- *Giv børn og unge erfaringer med den enkelte sport i forskellige settings, men gør det oftere end til juleafslutning.*

Trænere, forældre og ledere må først og fremmest sørge for at der er kvalitet i den træning der er fremforhuske at give plads til træningsaktiviteter, der ikke har et ensidigt kortsigtet fokus, men har fokus på processen i et langsigtet perspektiv. Træningsaktiviteter med fleksible regler, og med muligheder for det frie initiativ. Det er aktiviteter der har fokus på glæden, og dermed har et 'her og nu' fokus. Trænerorganiseret legende træning kan desuden foregå i forskellige 'settings'. Det kan for eksempel være håndboldtræningen, der flyttes til stranden eller parkeringspladsen; svømmetræningen der flyttes fra svømmehallen til åbent vand.

Denne artikel bygger på:

Ford & Williams (2017). Sport activity in childhood: Early specialization and diversification. In Baker, Cobley, Schorer, & Wattie (eds.) *Routledge Handbook of talent identification and development in sport*. Oxon: Routledge. s. 117-133.

Gorman & Renshaw (2017) Applied motor learning: Optimal environments for successful development. In Baker, Cobley, Schorer, & Wattie (eds.) *Routledge Handbook of talent identification and development in sport*. Oxon: Routledge. s. 312-325.

Storm, L. K., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2012) Specialization pathways among Danish elite athletes: A look at the developmental model of sport participation from a cultural perspective. *International Journal of Sport Psychology*.

Baker, J. (2003): Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 1, 85-94

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7-17.