



Veje til eliten

Specialiseringsprocesser blandt danske eliteudøvere

AF LOUISE KAMUK STORM, PH.D.-STUDERENDE, INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK, SYDDANSK UNIVERSITET, LKSTORM@HEALTH.SDU.DK

Tidlig specialisering kontra mangesidig sportsudøvelse

Hvad kendetegner den succesfulde vej til elitepræstationer i sport? Når man taler om specialisering i sport har det været en tilbagevendende debat, hvorvidt en udøver skal specialisere sig tidligt eller specialisere sig sent for at komme hele vejen til verdenseliten. Der er bred enighed om, at der skal trænes meget for at nå eliten, men hvor meget, hvornår og på hvilken måde er der uenighed om blandt forskere. Der er etableret to strømninger i litteraturen, der har hver deres standpunkt. De har begge udgangspunkt i den samme logik; uden langvarig intensiv træning kan ingen udøver opnå præstationer på elite niveau. Sagt med andre ord: udviklingen af et givent talent kommer ikke af arv alene, men miljøets betydning og dedikeret intensiv træning er de altovervejende faktorer for at komme fra talent til elite.

Der er to grundlæggende spørgsmål til debat. Det første vedrører, hvorvidt den succesfulde vej går gennem tidlig specialisering i én sport eller gennem mangesidig sportsudøvelse i de tidlige år med sport, hvorefter antallet af sportsgrene indsnævres, og der fokuseres på den primære sport. Det andet spørgsmål der er til debat er, hvilken karakter træningsaktiviteterne skal have på hvilket tidspunkt. Det vil sige, det er et spørgsmål om, hvilket indhold, hvilken organisering og kvalitet træningen har. De to etablerede forskningsstrømninger har hver deres svar på spørgsmålene. Den ene gruppe argumenterer for "Elitepræstationer gennem tidlig specialisering", og er repræsenteret af Ericsson og kollegaer (Ericsson et al 1993; Ericsson & Lehmann 1996). De bygger på antagelsen om, at 10.000 timers intensiv træning er nødvendigt for at blive ekspert i et givent felt og ser tidlig specialisering som en forudsætning. Denne gruppe forskere introducerer endvidere begrebet 'bevidst målrettet træning' (deliberate practice), der refererer til struktureret, målrettet og styret træning, som er designet for hele tiden at forbedre præstationen. Bevidst målrettet træning er deres svar på, hvilken type træningsaktiviteter, der leder til elitepræstationer. Ericsson m.fl. fremhæver, at den primære faktor, der adskiller udøvere på forskellige niveauer er antallet af timer brugt på bevidst målrettet træning. Træningen er ikke nødvendigvis fyldt med glæde, og der stræbes ikke efter her og nu belønning, men på (langsigtede) mål. Der fokuseres på resultatet af adfærden, og der trænes efter eksplicitte regler. Denne form for træning kræver at voksne er involveret, og at det foregår i specialiserede faciliteter.

Der kan være alvorlige konsekvenser forbundet med en tidlig specialiseringsproces kombineret med bevidst målrettet træning, såsom overbelastningskader, tidlig drop out fra sporten, og manglende lyst og fornøjelse ved sportsudøvelsen (fx Baker 2003, Law et al 2007), hvilket har dannet baggrund for at en anden gruppe af forskere, repræsenteret af Côté og kollegaer (Côté 1999, Côté et al 2007), argumenterer for "Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse". Det er et alternativ, der netop kommer som en kritik af ovenstående ensidige fokus på tidlig målrettet træning. Denne gruppe forskere taler for, at børn dyrker en række forskellige sportsgrene før de senere vælger at specialisere sig i en af dem. De introducerer begrebet 'selvorganiseret legende træning', der på sin vis er en modpol til det før præsenterede bevidst målrettet træning.

Selvorganiseret legende træning refererer til aktivitet for aktivitetens egen skyld, dvs., der er ikke fokus på resultater, men fokus på processen. Det er aktiviteter, der har fokus på glæden, og der er dermed her og nu belønning. Der er fleksible regler, og aktiviteterne kræver ikke voksne, de er derimod selvorganiseret. Aktiviteterne kan foregå i forskellige 'settings', dvs. aktiviteterne behøver ikke at leve op til eksakte mål, standarder og faciliteter før de kan foregå. Et eksempel på selvorganiseret legende træning er fx gade fodbold. I tabel 1 ses nogle karakteristiske forskelle mellem selvorganiseret legende træning og bevidst målrettet træning.

Hvorfor mangesidig sportsudøvelse som alternativ vej?

Baker (2003) påpeger, at de konsekvenser som tidlig specialisering kan have, bør få trænere og forskere til at synliggøre fordelene ved mangesidig sportsudøvelse som en *alternativ* vej til toppræstationer. Mangesidig sportsudøvelse forhindrer tilsyneladende ikke toppræstationer i sportsgrene, hvor topniveau nås

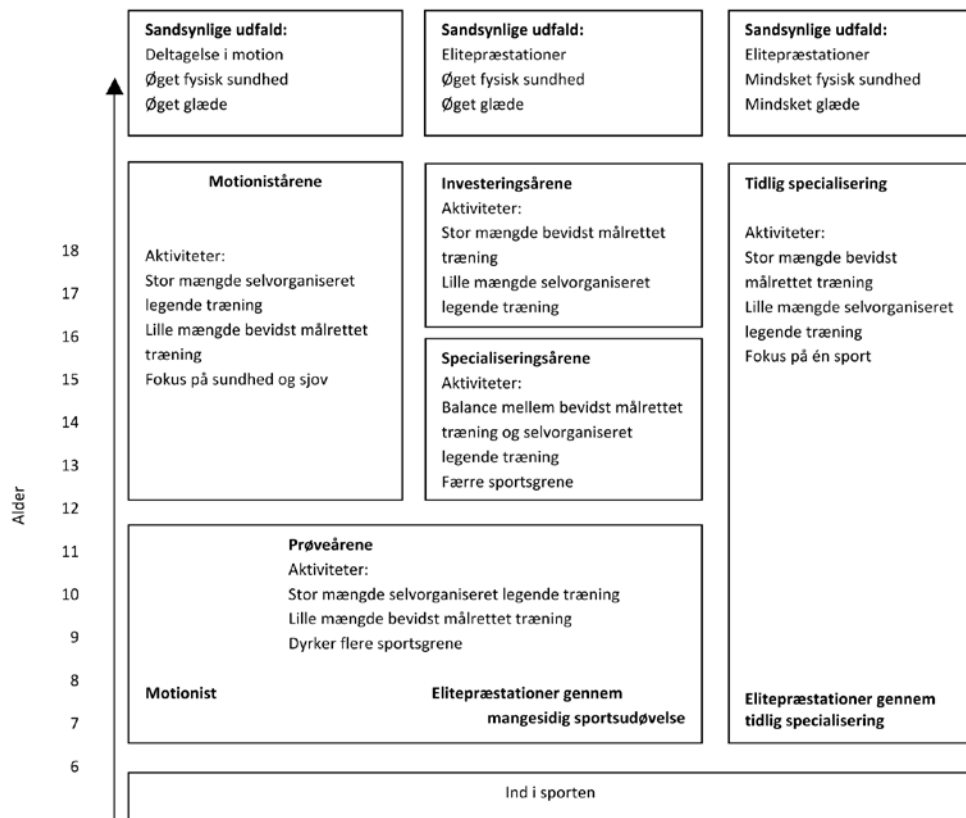
efter teenageårene og mangesidig sportsudøvelse hænger positivt sammen med en længete sportskarriere, forstået således at udøveren ikke brænder ud så tidligt som, hvis vedkommende har trænet bevidst målrettet træning i én sport fra fx 5 års alderen.

Argumenterne for at deltage i mangesidig sportsudøvelse er, at det giver børnene mulighed for at erfare flere forskellige fysiske, kognitive, affektive og psykosociale miljøer. Gennem varierede aktiviteter og forskellige sociale interaktioner med jævnaldrene og voksne (trænere og forældre) erhverver de motoriske, psykologiske, emotionelle og personlige færdigheder som de umiddelbart kan overføre til den primære sport, og det kan hjælpe dem positivt, når der investeres i gennem ungdommen (Côté et al 2009).

I figur 1 ses en model over forskellige måder at dyrke sport på (DMSP), hvor der er illustreret tre veje i sporten – de to omtalte, der kan lede til elitepræstationer og én der er kaldet 'sportsdeltagelse som motionist'. DMSP fremhæver en væsentlig pointe forbundet med 'Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse': At måden udøveren dyrker sport på ændres med alderen, således at den tilpasses udviklingen. Det vil sige, der er eller bør være forskel på idrætsmiljøer for hhv. børn, unge og voksne i vejen til elite. Den løbende indsnævring af antallet af sportsgrene følges af en bevægelse i måden træningen udføres og tilrettelægges på, gående fra hovedsageligt selvorganiserede legende træningsaktiviteter i de tidlige år til et balanceret forhold mellem selvorganiseret legende træning og bevidst målrettet træning og for til sidst hovedsageligt at træne i aktiviteter karakteriseret som bevidst målrettet træning. Dette er væsentligt forskelligt fra vejen til elite gennem tidlig specialisering, hvor der lægges vægt på bevidst målrettet træning gennem både barndom, ungdom og hele vejen til elite (se fig. 1).

Selvorganiseret legende træning	Bevidst målrettet træning
Motiv: aktivitet for aktivitetens egen skyld	Motiv: at opnå fremtidige mål
Glæde	Ikke (nødvendigvis) glæde
'Som om' kvalitet	Seriøst
Proces	Resultat
Fleksibilitet	Regler
Kræver ikke voksne	Kræver voksne
Forskellige 'settings'	Specialiserede faciliteter

Tabel 1: Forskelle mellem selvorganiseret legende træning og bevidst målrettet træning (oversat fra Côté et al., 2007).



Figur 1: DMSP – Developmental Model of Sport Participation (tilpasset fra Côté et al 2007)

Specialiseringsprocesserne set i kontekst

Vejen til elite bør også ses i sin kontekst. Det har fx betydning hvilken sport man specialiserer sig i, og hvordan den pågældende sportkultur er. Fx i sportsgrene hvor man topper tidligt, som i kunstsport, må man naturligvis investere tidligere for at opnå den nødvendige træningsmængde. Men i andre sportsgrene, hvor man senere når præstationshøjdepunkterne er der anderledes vilkår, hvilket er et argument for 'Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse' som en mere effektiv vej, fordi udøverne oplever motivation og glæde ved sporten i længere tid. Endvidere er der også sportsgrene, hvor man traditionelt set, i hvert fald i Danmark, først begynder tidligt i 10-12 års alderen (sejlsport og golf) i modsætning til fodbold og håndbold, hvor det ikke er usædvanligt at begynde som 4-6årig. Sådanne variationer medtager DMSP ikke.

Udover at der er variation alt efter hvilken sportsgren der dyrkes, er der også andre kontekstuelle forhold som gør sig gældende for veje til eliten. DMSP er en simpel fremstilling af to forskellige veje til eliten. Den afspejler ikke individuelle og kulturelle forskelle (fx sport og national kultur). Modellen er så at sige et destillat, og kan det ikke tænkes, at noget meget betydeligt går tabt i denne destillationsproces, som man har brug for at vide, når man skal tilrettelægge idrætspraksis, og

når man skal tilrettelægge talentudvikling? Kan det ikke tænkes, at man kan specialisere sig tidligt, men med en stor grad af aktiviteter præget af leg eller omvendt, at man kan have mangesidig sportsudøvelse, men med høj grad af målrettet, struktureret træning. Derudover må der også stilles det spørgsmål, hvordan har fx den pågældende sports- og nationale kultur betydning for specialiseringsprocessen? Med sådanne spørgsmål og undringer er det relevant at undersøge, hvordan specialiseringsveje ser ud specifikt for danske eliteudøvere. Med udgangspunkt i DMSP som en form for 'analysebriller' finder et dansk forskningsprojekt (jf. boks) fire forskellige typer veje til eliten og ikke kun to som vist i DMSP.

Det skal bemærkes, at det er væsentligt at skelne mellem specialisering og investering, som to forskellige termer. Specialisering betyder at have fokus på én sport. Dvs. tidlig specialisering betyder, at man tidligt har fokus på én sport. Det siger altså i udgangspunktet ikke noget om måden man dyrker den ene sport på, selvom tidlig specialisering almindeligvis forbindes med bevidst målrettet træning. Derimod relaterer termen investering til måden man dyrker sport på. Investering drejer sig om, hvornår man satser på sport gennem bevidst målrettet træning. Det er væsentligt at holde sig denne skelnen for øje.

FORSKNING I SPECIALISERINGS-PROCESSER BLANDT DANSKE ELITEUDØVERE

Et dansk kvalitativt forskningsprojekt foretaget på 17 danske eliteudøvere har til formål: 1) At udforske de unikke livsbaner som de 17 udøvere har. 2) At undersøge i hvilken grad disse livsbaner kan forstås ud fra den skitserede sondring mellem *Elitepræstationer gennem tidlig specialisering* og *Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse*. 3) Og at diskutere livsbanerne i et kulturelt perspektiv.

Studiet er lavet på baggrund af data fra kvalitative semi-strukturerede interviews. De er efterfølgende transskriberet og analyseret via kodning både i et tematisk og et tidsmæssigt perspektiv. Der er bred biografisk variation blandt deltagerne, men de har det til fælles, at de er danske, og de har udviklet sig i den danske idrætskultur. Endvidere er de alle blandt de bedste i Danmark i deres disciplin. For nogles vedkommende endog blandt de bedste i Europa eller verden. Gruppen består af 10 kvinder og 7 mænd i alderen 18 til 40 år. Nogle er på interviewtidspunktet stadig aktive eliteudøvere, hvor andre er stoppet med deres karriere inden for de seneste par år. De repræsenterer 10 forskellige sportsgrene, der både inkluderer hold-, par- og individuel sport. Det er sportsgrene som Danmark enten har tradition for at være særligt succesfulde med eller som er meget populære i Danmark (håndbold, svømning, badminton, orienteringsløb, sejlsport, roning, kajak, fodbold, golf, gymnastik).

Danske eliteidrætsudøveres livsbaner

Alle udøverne i det nævnte forskningsprojekt (jf. boks) har hver deres unikke livsbaner, der alle har ført dem til ekspertise. Det kendetegner dem alle, at de har haft en dobbeltkarriere med både skole og sport. Det afspejler på sin vis en dansk kultur, hvor uddannelse er prioriteret højt, hvilket andre studier før har fremhævet (fx Christensen & Sørensen 2009; Ibsen et al 2010). Og set fra et holistisk talentudviklingsperspektiv er det et vilkår, der skal medtænkes som en væsentlig del af de danske udøveres livsbaner.

Ved første øjekast repræsenterer de interviewede to forskellige veje: enten har de haft fokus på én sport fra en tidlig alder eller også har

de dyrket flere forskellige sportsgrene. Men ved dybdegående analyser af hver udøvers fortælling afdækkes nuancer, og med udgangspunktet i teorien på området træder fire kategorier frem. Den første er ligesom den tidligere benævnte *Elitepræstationer gennem tidlig specialisering*, dvs., kombinationen af tidligt fokus på én sport og tidlig investering via bevidst målrettet træning. De tre andre er groft sagt variationer af *Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse*, hvor de er fælles om først sent at investere i deres primære sport.

Elitepræstationer gennem tidlig specialisering

En af de 17 udøvere har nået elitepræstationer via tidlig specialisering kombineret med tidlig investering via bevidst målrettet træning. Mikkel er gymnast og 23 år. Han er vokset op i en by udenfor København med sin mor, far og storesøster. Han er på det danske landshold i idrætsgymnastik og er specialiseret i ét redskab. Han har aldrig dyrket andre sportsgrene. Han har deltaget i World cups, NM, EM og VM. Mikkel fortæller, at han begynder at gå til gymnastik som 5-årig på et legehøjscenter, hvorefter han 'spottes' af sin træner som meget dygtigere end de andre børn, og derfor kommer på et konkurrencehold blot få måneder efter, at han er begyndt. Han begynder i en gymnastikforening i udkanten af København. Som 12-årig skifter han klub til den mest prestigefyldte klub for idrætsgymnastik, efter at have været til en prøvetræning. Han fortæller, at det er et meget hårdt miljø præget af disciplin. "Det var nok et kulturchok jeg fik mig", siger han. Han begynder, at få de første skader som 12-årig (først springer knæ, siden skader i fod- og håndled samt i skulderen). Mikkel's livsbane er generelt præget af mange skader. Da han er 15 år udtages han til EM for første gang. Senere i hans karriere opstår der konflikter med træneren, og det betyder at Mikkel 'fryses ude' fra holdet, og han træner alene i et halvt år. Derefter får han en ny træner, som han oplever redder hans gymnastikkarriere. På interviewtidspunktet er Mikkel stadig aktiv, men siger "jeg forstår egentlig ikke hvorfor", underforstået at han ikke finder glæde ved gymnastik.

Dette er en fortælling, der viser kendetegnet ved en type specialiseringsproces, hvor der har været fokus på én sportsgren tidligt samtidig med, at der ikke har været markant forskel på måden der trænes på op gennem specialiseringsprocessen. Bevidst målrettet træning har været primær træningsform gennem Mikkel's forløb. Der har været fokus på struktureret, seriøs og resultatorienteret træ-

ning. DMSP fremhæver at sandsynlige udfald ved denne type specialiseringsproces kan være skader og manglende glæde ved sporten, hvilket er tilfældet for Mikkel. De andre udøvere, som studiet inkluderer, har dog en markant anderledes livsbane. De fordeler sig som tre variationer af 'Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse'.

Tidlig fokus på én sport, men gennem legende træning og sen investering

Fleere af udøverne har tidligt haft fokus på kun én sport, hvilket i sig selv vil sige, at de har specialiseret sig tidligt, men ikke i kombination med tidlig investering og bevidst målrettet træning, så det er ikke tidlig specialisering i traditionel forstand. Denne type livsbane kan eksemplificeres med et portræt af Emma, en 19-årig seniorlandsholdsorienteringsløber, der har vundet flere medaljer ved internationale junior mesterskaber, og samtidig har udmærket sig i seniorrykkerne. Hun er det yngste barn af tre i en familie, hvor alle er eller har været eliteorienteringsløbere. Hendes far og mor er tidligere eliteorienteringsløbere og hendes to ældre brødre er aktuelt set også blandt landets bedste. Emma begyndte da hun var 6 år med at gå til orienteringsløb én gang om ugen. Da hun var omkring 12 år begyndte hun at se udfordringer i konkurrence. Som 15-årig udtages hun til landsholdet og til VM. Dette oplever hun som processens mest markante skifte. Emma har gået på efterskole og på interviewtidspunktet går hun i Team Danmark gymnasium i en sportsklasse, hvor alle bruger meget tid på sport og derfor ikke har meget tid til andet.

Emma fortæller om idrætsmiljøet i hendes barndomsår, og at der ikke var én reel træner. Typisk blev træningen tilrettelagt af forskellige personer, som hun mener, var forældre der skiftedes til opgaven. Det væsentligste ved sporten i perioden indtil hun blev udtaget til landsholdet var det sociale og alle de ture de tog på. Da hun kom på landsholdet oplevede hun samtidig et behov for at have nogle at dele sin seriøsitet med, hvilket hun netop kunne i det miljø. Emmas historie er således en fortælling om en udøver, der kun har dyrket én sportsgren, men der har i de tidlige år været plads til mange andre ting, fordi hun først for alvor investerer i sporten, da hun er omkring 15 år, indtil da er de sociale aspekter det overvejende motiv for at dyrke idrætten. Hendes og flere andre udøvers specialiseringsveje ligner til forveksling 'Elitepræstationer gennem tidlig specialisering' grundet deres tidlige fokus på én primær sport. Men essentielle aspekter gør, at deres specialise-

ringsvej afviger derfra, især fordi måden de dyrker sport på ændres med alderen, dvs. træningsaktiviteternes og miljøernes karakter ændres. Derudover er der flere udøvere der oplever afprøvning af andre sportsgrene i deres primære sport. Fx fortæller en kajakroer om, hvordan de om vinteren spiller forskellige boldspil og laver løbetræning. De har tidligt haft fokus på én sport, men først sent investeret i den, og de tidlige år i sport er kendetegnet med legende træning og de senere år med seriøsitet, konkurrence og resultatorientering.

Mangesidig sportsudøvelse, legende træning og sen investering

Blandt de øvrige udøvere har en del dyrket flere forskellige sportsgrene i de tidlige år. De begynder typisk i alderen 3-10 år med den sport, der senere bliver deres primære sport. Maria er et eksempel på en udøver med denne type livsbane. Hun er 30 år og ophørt med elitesport på interviewtidspunktet. Hun har været blandt den absolutte verdenselite i svømning – hun deltager i OL, får medalje ved EM og er i top 10 på verdensranglisten, før hun må stoppe sin karriere som 26-årig. Hun er vokset op sammen med sin mor og sin lillesøster i en lille landsby. Hun har dyrket mange forskellige sportsgrene, gymnastik, tennis, håndbold, fodbold, badminton og roning er nogle af de sportsgrene hun nævner. Hun begynder først som 12-årig på svømning, og hun siger selv, at hun begynder, der hvor mange af de andre allerede er trætte af svømmesporten. Og hun peger på, at det i svømmekulturen er 'atypisk' med sen specialisering. Maria fortæller, at hun har nemt ved at lære teknikken i svømning. Hun udtages til juniorlandsholdet, og som 15-årig opfordres hun af juniorlandsholdstræneren til at skifte til en større klub. I den forbindelse må hun også flytte hjemmefra.

Maria og de andre udøvere med en lignende specialiseringsvej er den af de fire typer, der ligner 'Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse' fremhævet i DMSP (jf. figur 1) mest. Deres deltagelse i forskellige sportsgrene danner på samme vis et mønster, hvor antallet gradvist indsnævres for at udøverne til sidst investerer i blot en sport. Deres veje adskiller sig fra 'Elitepræstationer gennem mangesidig sportsudøvelse' (jf. figur 1) ved, at måden de dyrker sport på ikke udelukkende er kendetegnet ved enten bevidst målrettet træning eller selvorganiseret legende træning, men derimod i mange tilfælde som noget midt i mellem. Derudover fremhæver de sociale aspekter af deltagelsen i sport som betydningfulde for oplevelser af glæde især i de tidlige år i sporten.



Sen indgang til primær sport

Den sidste type specialiseringsvej, som kendetegner nogle af de interviewede udøvere er *Sen indgang til primær sport*. To udøvere repræsenterer denne vej og roning er den sport de præsterer i på eliteniveau. De har stor erfaring fra andre sportsgrene før de påbegynder roning. Endvidere har de erfaring med hård og hyppig træning fra tidligere, men de er trods alt novicer i den specifikke sport, som de investerer i allerede efter, at de en kort periode har dyrket den. Anders er et eksempel på denne type specialiseringsproces. Han er 23 år og har vundet U23 VM. Det er en fortælling om en rokarriere, der først begynder da Anders er 15 år. Han oplever hurtigt at han er god, fordi han er fysisk stærk. Først da han er 18-19 år oplever han selv, at han har 'talent', fordi "det er først der jeg lærer at ro", siger han. Underforstået at hans teknik forbedres markant. Inden Anders begynder med roning har han haft mange år med smagsprøver, som han også selv kalder det. Først svømning, næst springgymnastik og så volley, hvor konkurrence bliver en del af sporten. Han får sølv ved junior DM. Anders har været god klassisk musiker (kontrabas) og har oplevet en 'elitær' karriere med mange øvetimer.

Anders repræsenterer en ellers atypisk specialiseringsvej, men som dog viser sig blandt de interviewede udøvere i det danske forskningsprojekt. Det er sandsynligvis ikke tilfældigt, at de præsterer i roning, som er en relativt lukket færdighed, der er meget afhængig af styrke og fysisk form, som begge atleter besidder da de begynder. Derudover har de erfaringer med

hård træning og mange træningstimer, som ligeledes er krævet for at nå eliteniveau. Vejen til elite ligner 'tidlig specialisering' (jf. DMSP) særligt fordi den primære træningsform er bevidst målrettet træning helt fra begyndelsen. Men der er den essentielle forskel, at udøverne ikke starter som børn med investering og bevidst målrettet træning, men som hhv. 15 og 25 år.

Således er fremhævet fire forskellige specialiseringsveje blandt danske eliteatleter, der i sig selv peger på, at vejen til elite ikke er et enten eller mellem tidlig specialisering og bevidst målrettet træning på den ene side og tidlig mangesidig sportsudøvelse og selvorganiseret legende træning på den anden. De udforskede udøvers ellers unikke specialiseringsveje kan samles i fire variationer, der er opsamlet i tabel 2.

En betydningsfuld sammenhæng mellem specialiseringsprocesser og kultur

Ser man på disse fire typer af specialiseringsveje, der er identificeret i det omtalte studie, i et kulturelt lys fremkommer en helhedsforståelse af udøvernes specialiseringsveje. Der er tre karakteristika ved den danske idrætskultur som gør det klart, at der er en betydningsfuld sammenhæng mellem specialiseringsveje og den kulturelle kontekst.

For det første er det danske samfund karakteriseret af idealer som lighed og velfærd. Idealiser som disse er også trængt igennem i idrættens historie og kultur (Ibsen et al 2010). Den danske idrætskultur har endvidere rødder i en historie, hvor der har været modstand mod elitesport. De foretrukne idealer i idræt har

været sundhed, fællesskab og lighed. Breddeidrætten er kendetegnet ved en social logik der er forskellig fra elitesportens; konkurrence er ikke i fokus, resultater er mindre vigtigt og målet er at opbygge en kollektiv identitet og følelse af sammenhørighed. Elitesportens sociale logik er derimod udtrykt i konkurrencens væsen som en strid hvori udøvere og hold stræber efter at overvinde hinanden (Eichberg & Loland, 2010). Størstedelen af udøverne i studiet beskriver sjov, glæde og fællesskab som deres motiver for den tidlige involvering i sport. Deres fortællinger viser også et skift i disse motiver omkring 15 års alderen, hvor fortællinger om seriøsitet, konkurrence og investering bliver tydelige. Dette skift mellem sociale logikker i sporten forekommer sideløbende med en overgang netop til en form for konkurrencehold enten i en anden klub, på et landshold eller på et andet hold i klubben. Skiftet forekommer uanset udøvernes ellers store forskellighed i specialiseringsvej, biografi og sport. Derfor kan det ses som en særlig overgang i karrieren, der er betinget af den danske kultur, hvor der (stadig) er stor forskel på de sociale logikker i hhv. breddeidræt og eliteidræt. Det er et skift fra foreninger, der primært er baseret på frivilligt arbejde og repræsenterer idealer som sundhed, fællesskab og lighed til konkurrence sport, der varetages i professionelle og elitære miljøer med et helt anderledes sæt af idealer og logikker såsom konkurrence, stræben og professionalisme.

For det andet er idræt et obligatorisk fag i det danske uddannelsessystem både i folkeskolen og i gymnasiet. Det betyder, at alle børn og

unge afprøver forskellige idrætsgrene i skole-regi. Så at sige er udøverne fældet ind i en kultur, hvor man afprøver forskellige aktivtets- og bevægelseskulturer i idræt. I den sammenhæng er danske eliteudøvere aldrig 'rene' tidligt specialiserede udøvere, når man tager et helhedsperspektiv på specialiseringsveje, der også inkluderer skole.

For det tredje så er tilgængeligheden af idrætsfaciliteter unik i Danmark. Der er haller og fodboldbaner i enhver lille by, og Danmark er det land i Europa (muligvis i verden) der har flest idrætshaller per indbygger.¹ Det betyder, at der er særlige muligheder for at have en varieret sportsudøvelse alene af den grund, at faciliteterne er tilgængelige.

Den danske idrætskultur indeholder i sig selv varieret tilgang til idræt, hvilket forskningen peger på er gunstigt for glæde, fastholdelse og mindske risiko for skader og samtidig kan lede til elitepræstationer. Selv udøvere, der fokuserer på kun én idræt fra tidlig alder vil igennem deres skolegang møde andre forskellige idrætsgrene. Således har de alle en eller anden grad af varieret sportsudøvelse, i hvert fald i form af smagsprøver. Endvidere fremhæver det idrætskulturelle perspektiv, at danske udøvere har en særlig overgang mellem foreningsidrætten og konkurrenceidrætten som de bør forholdes til og i praksis forberedes på.

Hvad kendetegner en succesfuld specialiseringsproces?

Et afrundende og nærliggende spørgsmål kunne nu være: Hvad kendetegner en succesfuld specialiseringsproces? Først og fremmest er det blevet klart at en succesfuld specialiseringsvej er kontekst afhængig. Både i tilrettelæggelse af praksis og talentudvikling må man tage højde for og inddrage den kontekst hvori udøvere specialiserer sig og dermed se specialiseringsprocesser i et helhedsperspektiv. Det omtalte studie viser, at man svært kan holde fast i den skarpe skellen mellem på den ene side en livsbane karakteriseret som tidlig specialisering og stor grad af bevidst målrettet træning, og på den anden side tidlig mangesidig sportsudøvelse og høj grad af selvorganiseret legende træning. Ved dybdegående analyser må vi nuancere skellen mellem de forskellige veje til elite, der ligeledes viser sig i høj grad at være betinget af den aktuelle kultur. Når man løsriver de enkelte komponenter – tidlig fokus på én sport kontra mangesidig sportsudøvelse, selvorganiseret legende træning kontra bevidst målrettet træning – bliver det muligt at se og forstå specialiseringsveje som kontekstafhængige.

Team Danmarks anbefaling for vejen til elite er *sen specialisering*. Det er også konklusionen i et kvantitativt studie blandt danske udøvere

på forskellige niveauer. Studiet viser, at i sportsgrene, der kan måles i centimeter, gram eller sekunder (fx atletik, svømning, kajak, roing etc., såkaldte CGS-sports), der kendetegner det eliten, at de træner mindst som 15årig og mest som 18årig i sammenligning med subeliten (Moesch et al 2010; 2011). Dvs. dem der bliver bedst som seniorer har investeret sent med store træningsmængder. Det er altså ikke ligegyldigt, hvornår der investeres i sporten med mange træningstimer. Noget tyder på, at det er bedst med den sene *investering* – i hvert fald i en dansk kontekst. Derudover peger det omtalte studie i denne artikel på at tidlig specialisering, forstået som tidligt fokus på én sport også er en succesfuld vej – i hvert fald i en dansk kontekst (jf. tabel 2).

Referencer

- Baker, J. (2003): Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 1, 85-94
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15, 115-133.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G.Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3 ed., pp. 184-202). New York: John Wiley & Sons.
- 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.
- Eichberg, H. & Loland, S. (2010). Nordic sports. From social movements via emotional to bodily movement - and back again? *Sport in society*, 13, 676-690.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Teschrömer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Ericsson, K. A. & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Ibsen, B., Hansen, J., & Storm, R. K. (2010). Elite sport development in Denmark. In B.Houlihan (Ed.), *Routledge Handbook of Sport Development* (1 ed., pp. In press). London: Spon Press.
- Law, M. P., Cote, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, 82-103.
- Moesch, K., Elbe, A.-M., Trier Hauge, M.-L., & Wikman, J. (2010). Talent Development in Danish Elite Athletes. Report for the project financed by Team Denmark Institute of Sports Science, University of Copenhagen.
- Moesch, K., Elbe, A.-M., Trier Hauge, M.-L., & Wikman, J. Late specialization: the key to success in cgs sports. *Psychology of Sport and Exercise*, (in press).

Noter:

1. Fx i 2005 var der 1495 haller, 476 svømmehaller, 5214 fodboldbaner og 2917 gymnastiksale til 5,4 mio. indbyggere

<p>Tidlig specialisering</p>	<p>Vejen, hvor udøvere tidligt har haft fokus på én sport og tidligt investeret i den og tidligt prioriteret præstationsaspektet, og derfor har haft store mængder af bevidst målrettet træning gennem hele specialiseringsvejen.</p>
<p>Tidlig fokus på én sport, men sen investering og legende træning</p>	<p>Vejen, hvor udøvere tidligt har haft fokus på én sport, dog har nogle 'prøvesmagt' andre aktiviteter og nogle har oplevelser med en form for mangesidig sportsudøvelse i deres primære sport. De har prioriteret sociale aspekter af sporten i de tidlige år og oplevet træningen som sjov. Først senere har de investeret i sporten.</p>
<p>Tidlig mangesidig sportsudøvelse, sen investering og legende træning</p>	<p>Vejen, hvor udøvere i deres tidlige år i sporten har dyrket flere forskellige sportsgrene, først senere har de udvalgt den sportsgren som de bliver eliteudøvere indenfor. Der er endog nogle der har haft 'talent' inden for flere sportsgrene. De har prioriteret sociale aspekter i de tidlige år af sportsudøvelse og har oplevet træningen som sjov. Først senere har de investeret i sporten.</p>
<p>Sen indgang til primær sport</p>	<p>Vejen, hvor udøvere først i en alder af >15 år har begyndt på den sport de bliver eliteudøvere i. Derfor har deres specialiseringsproces været relativt komprimeret, og de har tidligt investeret i sporten. Udøverne har erfaringer med at træne hårdt og målrettet fra tidlige aktiviteter.</p>

Tabel 2: Fire typiske veje til eliten i Danmark