

“Tidlig vs. sen specialisering – veje til eliten”



Velkommen

Program for webinar

- 16.00-16.05 Check-in og velkomst
- 16.05-16.20 Intro ved Helge Fisker:
 - GymDanmarks værdier for talentudvikling, herunder sen specialisering
- 16.20-16.50 Tidlig eller sen specialisering? v. *Louise Kamuk Storm*
- 16.50-17.05 Spørgsmål?
- 17.05-17.20 Præsentation af GymDanmarks Udviklingsmodel
- 17.20-17.30 Opsamling og tak for i dag

GymDanmarks værdisæt for talentudvikling

Sen specialisering er for GymDanmark også:

- Fokus på kvalitet uanset alder, niveau og ambitioner
- Struktur med fleksibilitet
- Bred basis, glæde og motivation samt fokus på individuel udvikling
- Gymnastens (til)valg

VÆRDISÆT SÆRLIGT FOR TALENTUDVIKLINGSARBEJDE

Den lange bane – talentudvikling er et langsigtet og struktureret stykke arbejde. Det betyder, at man sætter den daglige træning og konkurrencer ind i et større perspektiv. Konkurrencer kan aldrig være et mål i sig selv, men et middel til videre udvikling.

Den korte bane – glæde og velvære er en væsentlig del af at lave gymnastik. I GymDanmark vægter vi derfor de gode oplevelser og det sociale klima til træning og konkurrencer højt.

Selektering – sker ud fra en helhedsbetragtning af gymnastens motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer samt den sociale støtte, gymnasten har fra vigtige personer i nærmiljøet (fx familie og skole).

Sen specialisering – gymnasterne skal opnå et så bredt grundlæggende fundament som muligt, og derfor anbefales en så sen specialisering som muligt.

Individuel udvikling – udviklingen af den enkelte gymnast er det primære mål. Det er dermed nødvendigt at forening og trænere skaber talentudviklingsmiljøer som fokuserer på gymnasternes individuelle behov med henblik på den langsigtede udvikling. Det være sig både sportsligt, personligt og socialt.

Artikel af Louise Kamuk Storm

Veje til elitepræstationer

- Nuancer i specialisering og investering
- Måden man dyrker gymnastik på
- Succesfulde veje i en dansk kontekst



TalentWebinar

Tidlig eller sen specialisering?

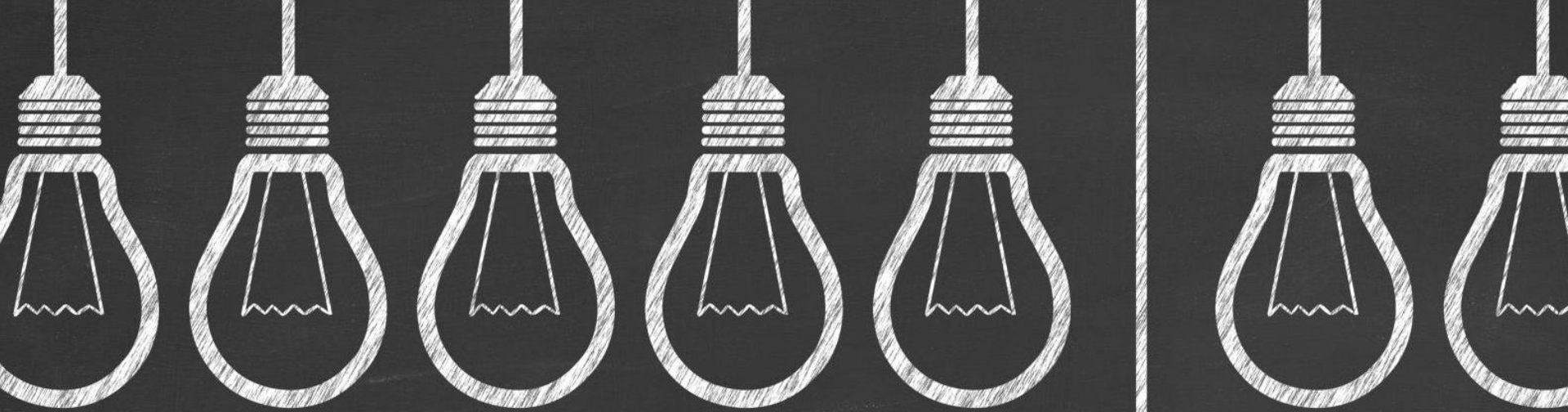
GymDanmark 2021

Louise Kamuk Storm



LET'S MAKE MOVING MEANINGFUL

SDU



Agenda

- Hvorfor er det relevant?
- Styr på begreberne!
- Hvad ved vi?
- Hvad overser vi?
- Og hvad så?



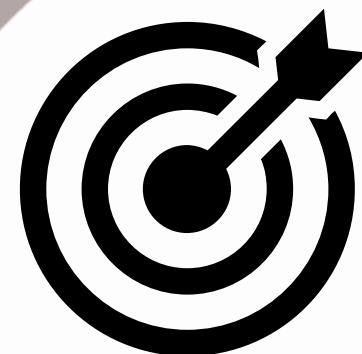
Formål og idé



Typisk sort/hvid diskussion:

"Tidlig specialisering" er det onde og "sen specialisering" det gode.

Jeg vil argumentere for at der er behov for en mere holistisk og nuanceret forståelse, der tager højde for den specifikke sport og kultur.





Hvad ved vi om
vejene til elite?

- Det er ikke dem der er bedst i ungdom som også er det i senere.
- Det er ikke dem der træner mest tidligst.

Tidlig eller sen specialisering?



Tidlig specialisering – hvad er det?

- “intense, year-round training in a single sport at the exclusion of other sports or activities” (Wiersma, 2000).
- 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.

ARGUMENTER FOR TIDLIG SPECIALISERING

- ✓ Skal man nå 10.000 timers træning må man tidligt i gang
- ✓ For hele tiden at forbedre performance må man lave intensiv målrettet træning

ARGUMENTER IMOD TIDLIG SPECIALISERING

- ✓ Overbelastningsskader
- ✓ Udbrændthed
- ✓ Stopper tidligere

Sandsynligt udfald:

Elite præstationer. Reduceret fysisk sundhed og glæde. Mindre fastholdelse

Tidlig specialisering

Aktiviteterne:

- Meget målrettet træning
- Lidt selvorganiseret legende træning
- Fokus på én sport

Introduktion til sport

ARGUMENTER FOR SEN SPECIALISERING

- ✓ Det er mængden af 'uorganiseret' legende træning der afgør om man når elite
- ✓ Forbereder til mulighed for senere intensivering
- ✓ Udvikler bredere motorisk basis end tidlig specialisering (viser sig først senere)

Sandsynligt udfald:

Elite præstationer. Øget fysisk sundhed og glæde. Større fastholdelse af talenter

Investeringsårene

Aktiviteterne:

- Meget målrettet træning
- Lidt selvorganiseret leg
- Fokus på én sport

Specialiseringsår

Aktiviteterne:

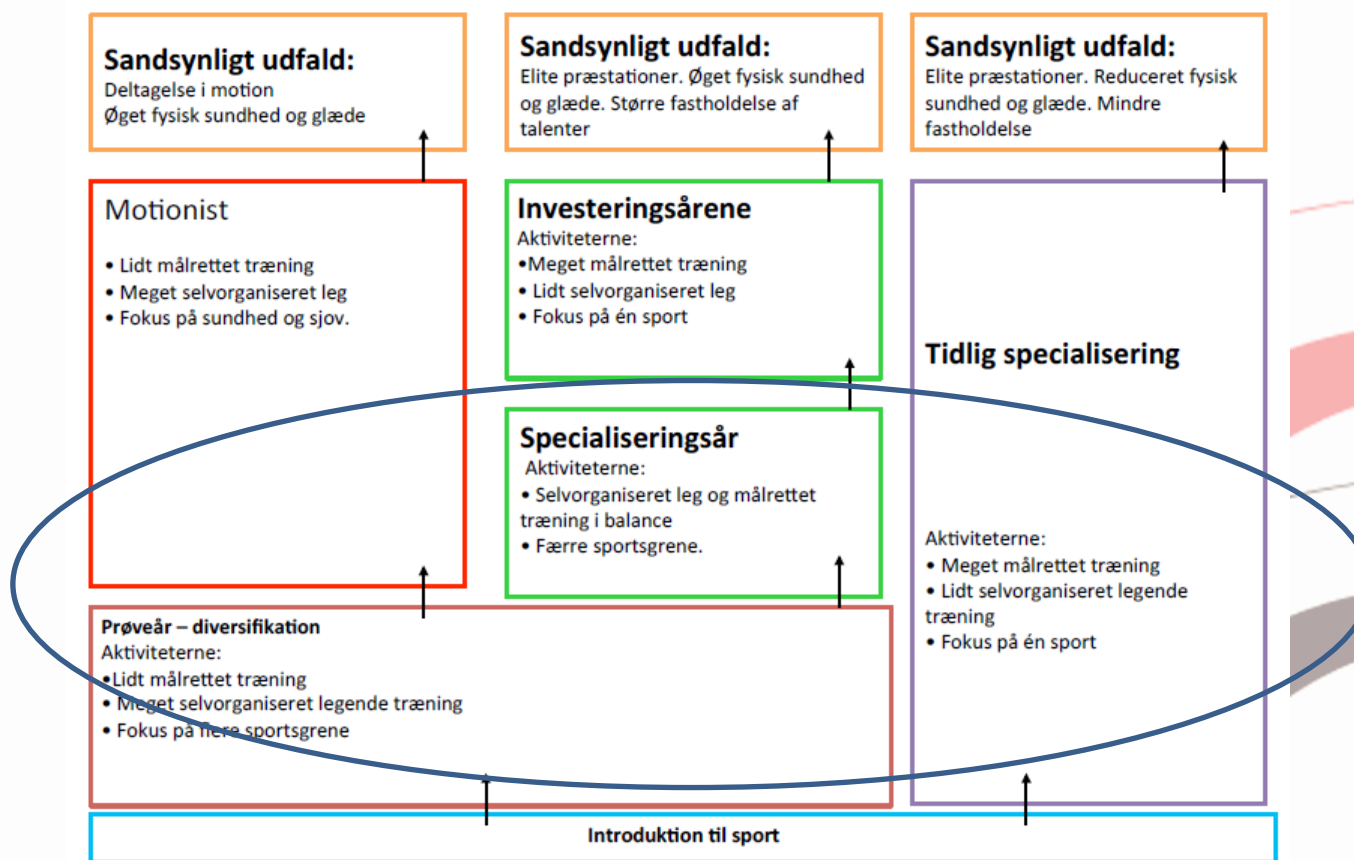
- Selvorganiseret leg og målrettet træning i balance
- Færre sportsgrene.

Prøveår – diversifikation

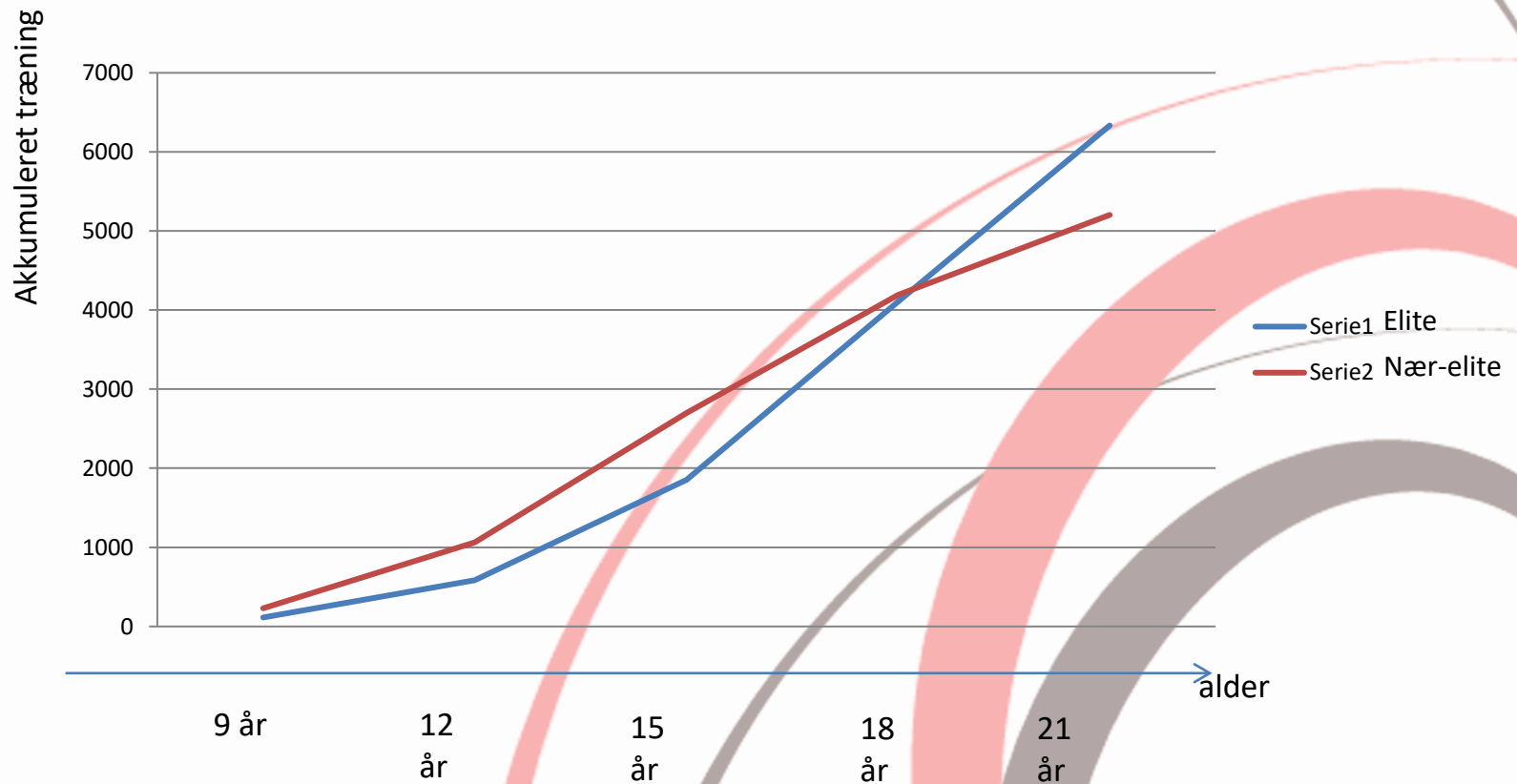
Aktiviteterne:

- Lidt målrettet træning
- Meget selvorganiseret legende træning
- Fokus på flere sportsgrene

Introduktion til sport



Træningsmængde: Der skal være sult efter mere...senere!



To aktivitetsformer begge med betydning for udvikling af ekspertise

“LEG” (deliberate play)

Uorganiserede aktiviteter, der primært er for aktivitetens egen skyld

TRÆNING (deliberate practice)

Organiserede aktiviteter med primært fokus på færdigheder og præstation



SPORTSLIGT NIVEAU	Begyndelsen		Udvikling	Mestring		Afslutning
	Afprøvning af forskellige sportsgrene	Begyndelse af specialisering	Overgang til intensiv træning i den valgte sport	Overgang til præstations-sport (senior)	Overgang fra amatør til professionel	Overgang fra kulmination til afslutningen af karrieren
PSYKOLOGISK NIVEAU	barndom	ungdom		voksen		
SOCIALT NIVEAU	Forældre Søskende Jævnaldrene	Venner Træner Forældre	Partner Træner		Familie Træner	
UDDANNELSES NIVEAU	Folkeskole		Gymnasial uddannelse	Videregående uddannelse	job	

Der er mange veje til elite – tidlig specialisering er hverken nødvendigt eller en fordel!



Tidlig specialisering i én sport.

Tidlig intensiv, bevidst målrettet træning

Tidlig fokus på én sport,

Legende træning og sen investering

Mangesidig sportsudøvelse, tidlig valg af primær sport

Legende træning og sen investering

Mangesidig sportsudøvelse, sen valg af primær sport

Legende træning og sen investering

Sen start i primær sport

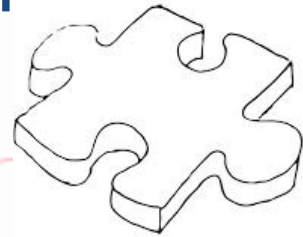
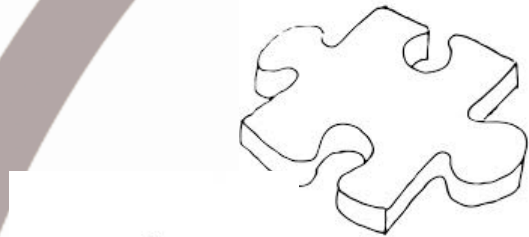
Intensivering og deliberate practice



Kerne elementer

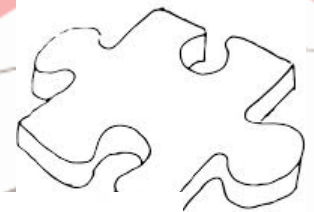
"deliberate play"

Flere idrætter

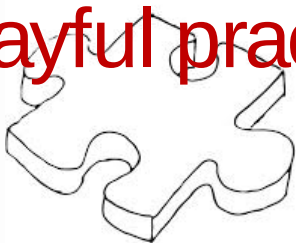


"deliberate practice"

Tidligt kun én sport



"playful practice"



Flere discipliner



"intensivering?"



Byggeklodser for veje til elite

- En idræt eller flere?
- En disciplin eller flere?
- Tidligt ind i en klub eller senere?
- Tidlig intensivering af træning eller senere?
- Deliberate play eller practice?



Selektion og relativ alders effekt

Relativ alders effekt: den afledte effekt af de fordele udøvere opnår ved at være født relativt tidligere i en given kohorte (og omvendt ulemperne ved at være de relativt yngste i den gruppe). Relativ alders effekt viser sig som overrepræsentation af relativt ældre ungdomsudøvere. Dette er omvendt for gymnastik.

Hvorfor opstår relativ alders effekt?

Gymdanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



**Gruppering af børn og unge i årgange
'Talent' forveksles med fysisk og psykisk modenhed
Mister blik for langsigtet udvikling
Sætter hold for at vinde her og nu
(Tendens både i skole og sport)**

Vigtige spørgsmål i kan tage ud i foreningerne

- Hvad er det særlige ved gymnastik?
- Hvordan skaber I muligheder for sampling indenfor gymnastik?
- Hvordan understøtter I, at de der vil, kan dyrke flere idrætter?
- Hvordan faciliterer I både træning, øvelse og leg? Og hvad bruger I mest tid på? Burde det være anderledes?
- Hvornår intensiveres træning? Kunne det ske senere?

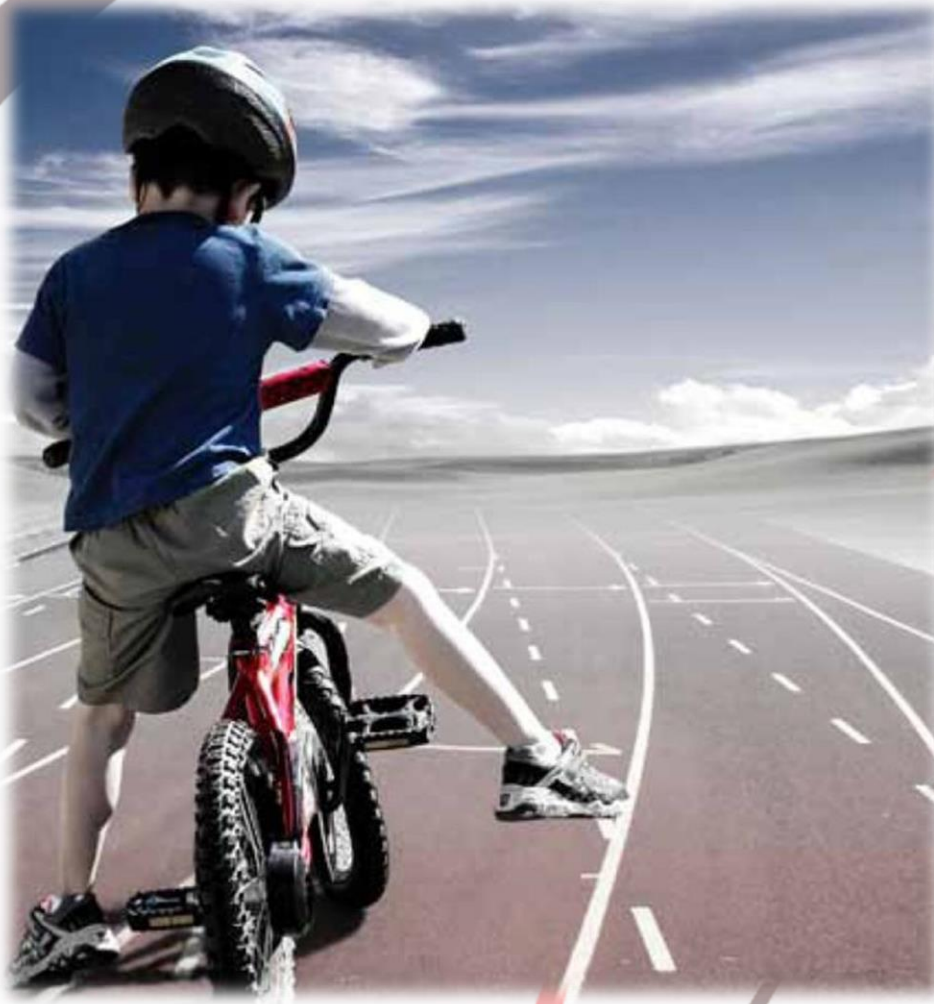


Anbefalinger til trænere!

- *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/discipliner, og gerne som en koordineret indsats.*
- *Giv børn og unge en bred gymnastisk basis, fysisk, kognitivt og emotionelt, men forvent ikke samtidig tidlig succes.*
- *Giv børn og unge erfaringer med den enkelte disciplin i forskellige 'settings', men gør det oftere end til juleafslutning.*

Anbefalinger til klubber!

- *Skab samarbejder og samspil på tværs af discipliner – både blandt trænere og børn/unge.*
- *Tag ansvaret for at der er plads til det frie initiativ i jeres forening.*
- *Anerkend trænere der gør en særlig indsats for at give en bred gymnastisk basis, fysisk, kognitivt og emotionelt, men forvent ikke samtidig tidlig succes.*
- *Skab muligheder for mange forskellige veje – vi ved ikke hvem der bliver bedst.*



Spørgsmål?

lkstorm@health.sdu.dk

Spørgsmål til jer

- Perspektivering af egen praksis ift. fremlagte
 - Hvilke tanker sætter det i gang ift. egen praksis?
- Er det muligt for jeres gymnaster at investere på eget initiativ, jf. jeres strukturer og strategier?
 - *Er der en værdibaseret strategi for den struktur der er aktuel lokalt hos jer?*
 - *Er træningsplanen for omfattende til at gymnasterne har luft, eller går det til grænsen hver gang?*
 - *Hvornår er det muligt at starte i sporten og hvor længe er det muligt at komme ind i sporten?*

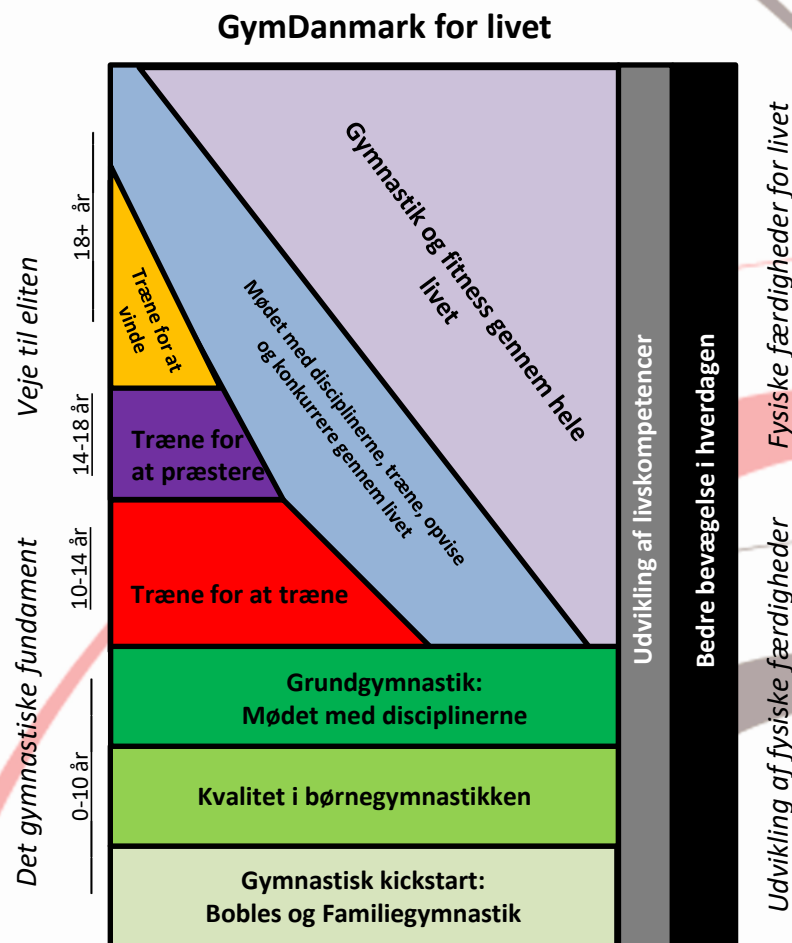
GymDanmarks Udviklingsmodel (version 1)

***En værdibaseret model for udviklingsveje i
gymnastik og fitness***

GymDanmarks Udviklingsmodel

- Illustrer fleksibilitet og kvalitet i træningen, uanset alder, niveau og ambitioner.
- Et forsøg på at vise, hvilke muligheder man har for at dyrke gymnastik og fitness hele livet

På næste webinar vil vi gå mere i dybden med denne model



Spørgsmål?

Næste Talentwebinar

Vi fortsætter med emnet ved næste webinar i marts

- **Fordyber os i Udviklingsmodellen**
- **Oplæg fra to praksiseksempler (TUS – AIG og VGF), der rummer bredde, talent og elite**
 - **Hvordan arbejdes der her med specialiseringsveje(?)**
 - **Talentudviklingsfokus og i TUS samarbejde**



Tak for i dag