

# Forskningen synar ny spelarutvecklingsmodell

Innebandyförbundet har infört en modell för spelarutveckling som är baserad på individuell utveckling kopplat till biologisk ålder istället för kronologisk ålder. Vilket stöd har modellen i idrottsforskningen och hur ska erfarenheterna från innebandyns arbete dokumenteras?



**Tor Söderström**  
Professor  
Pedagogiska institutionen  
Umeå universitet



**Thomas Bäck**  
Adjunkt  
Pedagogiska institutionen  
Umeå universitet



**Inger Eliasson**  
Lektor  
Pedagogiska institutionen  
Umeå universitet



**Emil Persson**  
Utvecklings- och landslagschef  
Svenska Innebandyförbundet

SVENSK INNEBANDY har inte utvecklats på det sätt som Innebandyförbundet eftersträvat de senaste åren. Policydokumentet *Innebandyn vill* har under årens lopp inte fått de effekter som eftersträvats inom innebandyrörelsen. Dokumentet anger, precis som i *Idrotten vill*, vad Innebandyförbundet vill göra och strävar mot, men inte riktigt hur man ska arbeta och varför. Det har troligtvis också bidragit till att idéerna i *Innebandyn vill* inte har förverkligats fullt ut.

Samtidigt med denna utveckling har även antalet spelare i de äldre åldrarna ständigt minskat. Svenska Innebandyförbundet konstaterar själva att de bedrivit samma typ av verksamhet som många andra lagidrotter i Sverige, det vill säga att de någonstans hade tappat det nytänkande och den entreprenörsanda som präglade innebandyn under 1980- och 90-talet.

## Tävlings- vs. föreningsfostran

Den minskning av antalet barn och ungdomar inom idrotten som ökar ju äldre ungdomarna blir kan förklaras av många olika faktorer. Enligt *Idrotten vill* ska föreningsfostran vara det överordnade målet i barnidrotten. Verksamheten ska göras "lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt". Det är först därefter, i ungdomsidrotten, som tävlingsfostran successivt ska ges ökat spelrum.

I forskarnas beskrivningar av barn- och

ungdomsidrotten blir dock bilden ibland en annan. Professor Tomas Peterson belyser att tävlingsfostran utgör en dominerande logik redan i barnidrotten, vilket får konsekvenser för idrotten som uppfostringsmiljö. Resultatet blir en verksamhet där allvar och disciplin allt för ofta är överordnat lek och spontanitet (9).

Britta Thedin Jakobsson och hennes kollegor har i en studie fäst uppmärksamheten på idrottens system och hävdar att unga människor måste "... conform to the culture of sports club" för att kunna delta i idrott (14). Innebandyn har alltså en stor utmaning framför sig för att få fler att stanna om tanken är att idrotten ska anpassa sig till individen istället för tvärtom.

## Fysik mognad premieras

I lagidrotter organiseras vanligtvis barn och ungdomar in i separata grupper efter sitt födelseår. Lagnamn och tävlingsserier namnges ofta utifrån åldersgrupp och kön. Syftet med denna organisationsstrategi har varit att skapa en idrottsverksamhet på lika villkor, med för individerna ändamålsenlig träning.

Idrottsforskning har visat att detta sätt att organisera barn- och ungdomsidrott kan resultera i nackdelar. En sådan nackdel är att indelning efter kronologisk ålder ofta premierar personer födda tidigt på året, den så kallade relativa ålderseffekten. De som är födda tidigt på året har många gånger hunnit växa mer än sina kamrater och är fysiologiskt mer mogna.



Långa och kortare spelare i ett vanligt P15-lag. Foto: Nils Jakobsson, Bildbyrå

Det varierar också kraftigt mellan könen. För unga personer mellan 10 och 20 år påverkar till exempel skillnader i mognad den fysiska prestationsförmågan mer än vad man kan åstadkomma med träning (10). Den relativa ålderseffekten är starkast inom lagidrotter.

I forskningsöversikter från början av 2000-talet (3) och i slutet på 2000-talet (4) framkommer omfattande analyser och bevis för att den relativa ålderseffekten förekommer världen över (5-8). Å andra sidan finns det vissa idrotter där forskare inte hittat några relativa ålderseffekter, till exempel inom gymnastik, golf och tennis (9). Samtidigt är nyare idrotter som innebandy helt outforskade i detta avseende.

Den relativa ålderseffekten får också konsekvenser i selektionen av talanger till särskilda utvecklingsgrupper. Tomas Peterson menar att effekten påverkar talangidentifikationssystemen i så måtto att spelare födda tidigt på året i högre grad väljs ut till talanggrupperna. Trots det är födelsedatumfördelningen på seniornivå mer jämt fördelad (7).

Alternativa indelningar med flera åldersgrupper har varit ett sätt att försöka bemöta de negativa effekterna med den relativa ålderseffekten. Forskningen visar dock att det istället kan innebära att hela åldersgrupper kan råka ut för en negativ effekt. Schorer och hans medarbetare benämner fenomenet konstituerande helårseffekt (constituent year effects)

eller konstanta helårseffekter (constant year effects) (15). Exempel på det finns bland annat inom kanadensisk ungdomsishockey där flera åldersgrupper spelar tillsammans.

### Ny modell byggd på forskning

Under år 2010 startade ett arbete inom Innebandyförbundet för att ta fram en utvecklingsmodell för hur innebandyn ska arbeta med spelarutveckling. Det fanns tydliga önskemål från föreningar och ledare om en röd tråd att basera sin verksamhet på, något som tidigare aldrig har funnits inom svensk innebandy.

I den nya utvecklingsmodellen behövde det göras tydlig vad det får för konsekvenser för verksamheten om en förening väljer att göra på det ena eller andra sättet.

En viktig utgångspunkt för Innebandyförbundet var att basera antaganden och riktlinjer till en större del på idrottsvetenskaplig forskning istället för individers erfarenheter, som i dag är det som till stor del formar svensk idrott (1). Litteraturstudier och omvärldsspaningar bidrog till att förbundet särskilt började intressera sig för den kanadensiska long term athlete development-modellen (2), som sedan bildade grunden för den nya utvecklingsmodellen. Modellen förespråkar ett synsätt där det är centralt att ta hänsyn till biologisk utveckling och individualisering (11).

Det är en modell som kräver stora förändringar i sättet att arbeta, ett långsiktigt

## Referenser

1. Fahlström, P-G. Ishockey-coacher. 2001.
2. Canadian Sport Centres, Long-Term Athlete Development, Canadian Sport for Life. 2010.
3. Musch, J. mfl. Developmental Review. 2001. 21:147-167.
4. Cobley, S. mfl. Sports Med. 2009. 39:235-256.
5. Delorme, N. mfl. Scand J Med Sci Sports. 2011. 21:120-128.
6. Gibbs, B. mfl. Int Rev Social Sport 2012. 47:644-649.
7. Peterson, T. Talangutveckling eller talangavveckling? 2011.
8. Romann, M. mfl. Eur J of Sport Sci. 2011. 13:4, 356-363.
9. Cote, J. mfl. J Sport Sci. 2006. 24:1065-1073.
10. Borms, J. The child and exercise: J Sport Sci. 1986. 4:3-20.
11. Ford, P. mfl. J Sport Sci. 2011. 29:389-402.
12. Persson, E. mfl. Svensk Innebandys Utvecklingsmodell. 2011.
13. Helsen, F. mfl. J Sport Sci. 2012. 30:1665-1671.
14. Thedin Jakobsson, B. mfl. Eur Phys Educ Rev. 2012. 18:3.
15. Schorer, J. mfl. PLoS ONE. 2013. 8:1371.

## Kontakt

tor.soderstrom@pedag.umu.se  
thomas.back@pedag.umu.se  
inger.eliasson@pedag.umu.se  
emil.persson@innebandy.se



arbete som förbundet just nu är mitt uppe i. En målsättning är att åstadkomma en modell som främjar individers livslånga intresse för att utöva idrott. Detta för att om möjligt motverka de negativa effekter som ofta följer av den traditionella åldersindelade idrottsverksamheten. Enligt Svenska Innebandyförbundet är utvecklingsmodellen både en filosofi och ett verktyg för förändring av de brister i idrottskulturen som idrottsforskarna påtalat. Det är också en ram som hjälper svensk innebandy att arbeta med både föreningsfostran och tävlingsfostran (12).

## Få studier på förändringsarbeten

Vad har då decennier av forskning och utvecklad kunskap om barn- och ungdomsidrotten så här långt gjort för skillnad i praktiken inom barn- och ungdomsidrotten i stort? Det är en fråga som Helsen och hans kollegor försöker svara på i en nyligen publicerad artikel. Först och främst menar de att forskare har gjort få försök att studera eventuella förändringar. De menar att det är förvånande med tanke på alla ansträngningar som

lagts ned för att dokumentera till exempel existensen av den relativa ålderseffekten (13). Det innebär att idrottsförbund eller föreningar som vill förändra verksamheten till det bättre på vetenskaplig grund har få alternativ, teorier eller modeller att luta sig mot.

## Blir spännande att följa

Det är således inte självklart att alternativa organisationsformer av barn och ungas idrottsverksamhet tar bort de negativa effekterna som indelning efter födelseår innebär (13). Studierna om till exempel den relativa ålderseffekten är som sagt mångfald fler än de studier som försökt följa försök till alternativa organisationsmodeller. Av den anledningen vet vi mycket lite om vad som görs i idrottsföreningarna och vilka alternativa organisationsformer som etablerats, hur implementeringen av dessa gått till och hur barn, ungdomar och vuxna ser på resultaten av dessa försök. Svenska Innebandyförbundets beslut att implementera en ny utvecklingsmodell är därför spännande och intressant att följa ur forskningssynpunkt.

I den här artikeln blir det tydligt att det finns behov av mer forskning men också av att synliggöra fler av de utvecklingsarbeten som pågår inom svensk innebandy. Den nya utvecklingsmodellen är ett tydligt och väldokumenterat försök från Svenska Innebandyförbundet att knyta an svensk innebandy och dess förväntade framtida utveckling till idrottsvetenskap och forskningsresultat. Det uppmuntrar till ett samarbete mellan idrottens företrädare och idrottsforskare.

## Har du åsikter om Svensk Idrottsforskning?

Kontakta redaktören:  
Johan.Pihlblad@gih.se  
Tel. 08-120 537 61

## Hallå där Emil Persson

utvecklings- och landslagschef på Innebandyförbundet



Emil Persson

**Den nya modellen för spelarutveckling är baserad på utvecklingsfaser kopplade till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Kan du berätta mer om vad det innebär?**

– Bakgrunden är att vi försökte skapa en spelarutbildningsplan om hur man ska träna i olika åldrar. Det är ju inte helt lätt och det finns ett antal utmaningar, bland annat eftersom vi delar in spelarna utifrån när de är födda. Det skiljer då hur mogna de är rent fysiskt, mentalt eller innebandytekniskt. Det får effekter som den relativa ålderseffekten och selektion och alla de här bitarna. Egentligen skulle man kunna säga att den övergripande filosofin, som skiljer sig från de flesta andra lagidrotter, är att för oss är verkligen målsättningen att fler ska hålla på så länge som möjligt. Vi ser våra landslagsspelare och elitspelare som en sidoeffekt av en modell, inte en huvudprodukt. Man måste se det så. Annars kommer du att ha ett system som hela tiden går ut på att selektera och försöka få fram dem som är bäst. Hela vår grej går ut på att det kommer individen själv att välja.

**Innebär det att den gamla ådersindelningen ska finnas kvar?**

– Vi rekommenderar fortfarande våra föreningar att behålla den kronologiska ådersindelningen utifrån sociala aspekter, framför allt i de yngre åldrarna. Hela grejen handlar om att det måste ta vara på utövarens villkor. Vill individen vara i en annan grupp och träna och spela matcher och så vidare, då ska det vara okej. Men det ska inte vara okej att föreningen eller ledare pekar och talar om var individen ska vara. I det ligger då bland annat skillnader den biologiska åldern, framför allt den fysiska mognaden, som vi som sagt ofta sorterar efter.

**Hur ska ni implementera modellen?**

– Det här är inte bara en sak för tränarna att jobba med. Det här påverkar liksom hela systemet, hela kulturen, hela strukturen som vi har byggt upp. Vi har förändrat våra tränarutbildningar ganska ordentligt. Vi har till exempel inte en stegmodell, som många andra idrotter har. Är du tränare på låt oss säga blå nivå, 9-12 år, går du direkt in och blir expert på den nivån. Vi bedriver också själva en utbildning i hur organisationsledarna ska organisera föreningen, vilka mål man jobbar efter och hur man rekryterar ledare. Vi tittar också på att ta fram ett föräldramaterial. Och tävlingssystemet så klart, att inte ha låsta åldersgrupper. Det pågår försök i ett antal distrikt att bedöma hur bra ett lag är och placera in det på en lämplig nivå. Hela syftet är att skapa så jämna matcher som möjligt, det är det vi vet utvecklar spelarna bäst. För mig är träningen och inte tävlingssystemet det viktigaste. Men vi inser ju att det är hårdvaran, det är ju det som alla kommer att relatera till. Det måste ju så klart också rimma med filosofin.

**Hur ska ni se till att modellen följs?**

– Det handlar om att stötta föreningar i det här arbetet. Det är inga lätta frågor. Jag pratar väldigt ofta med ledare som brottas med olika scenarier: Hur ska jag göra i den här situationen? Vi vet att det inte räcker att skicka ledarna på en utbildning. Man behöver stöd på fältet under resans gång, både på ledarnivå och på föreningsnivå. Det är en utmaning organisatoriskt att möta det behovet. Vi för en dialog med SISU Idrottsutbildarna. Sedan tittar vi internt på om våra distrikt kan jobba annorlunda för att mer vara ute och möta föreningarna. Det är det de behöver.

**Modellen är byggd på forskning. Kan du utveckla varför?**

– Vi som tog fram den här modellen har ingen forskningsbakgrund själva, men en akademisk bakgrund. Vi har förvånans ganska länge över att idrottsforskningen har sagt en sak men idrottsrörelsen fortsätter att göra precis som man har gjort i alla år. Det händer liksom ingenting. Vi kände att det är ju så här vi måste göra. Vi märkte ganska snabbt att vår rörelse är ganska öppen för den här typen av utvecklingsarbete. Vi var till exempel först att ta bort tabeller för de yngre åldrarna, en självklarhet i vår idrott. Vi har inte samma arv att bära på som en del andra äldre idrotter kanske har. Det har klart varit en fördel.

## Svenska Innebandyförbundets indelning i nivåer för träning i olika åldrar

### Rörelseglädje

Kronologisk ålder 6-9 år

- All träning bygger på att ha kul
- Grundläggande motoriska färdigheter – "kroppens ABC"
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Introducera spelets enklaste regler
- Idrottens etiska och moraliska frågor
- Ingen periodisering, men strukturerade och anpassade program
- Daglig fysisk aktivitet

### Lära sig träna

Kronologisk ålder 9-12 år

- Utveckla generella idrottsfärdigheter
- Grundläggande atletiska färdigheter – "idrottens ABC"
- Grundläggande tekniska färdigheter
- Introduktion till mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Utöva och prova på många olika idrotter
- Enkel periodisering
- Daglig fysisk aktivitet

### Träna för att träna

Kronologisk ålder 12-16 år

- Utveckla innebandyspecifika färdigheter
- Optimal utveckling av styrka och aerob kapacitet med hänsyn till tillväxtkurvan.
- Introducera systematisk styrketräningsteknik
- Utveckla mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Enkel periodisering

### Träna för att tävla

Kronologisk ålder 16-21 år

- Bygg innebandyspelaren
- Optimerade innebandyspecifika fysiska prestationsförmåga
- Optimerade tekniska och taktiska färdigheter
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Avancerad mental förberedelse

### Träna för att vinna

- Bibehåll eller förbättra fysisk kapacitet
- Vidareutveckla tekniska och taktiska färdigheter
- Modellera träning och prestation
- Maximera prestationsförmågan

### Bredd- och motionsidrott

Intråde sker från alla åldrar

- Minst 60 minuters moderat träning eller 30 minuters intensiv träning för vuxna varje dag
- 60 minuters medel eller intensiv fysisk aktivitet varje dag för barn/ungdomar
- Variera idrottsutövandet
- Gå från tävlingsinriktad idrott till hälsofrämjande aktiviteter
- Övergå till funktionär eller ledare inom idrottsrörelsen
- Det finns bättre förutsättningar att hålla på med motionsidrott och livslångt idrottande, om den fysiska grunden skapas före Träna för att träna-nivån