

## Hvem vinner gull?

Hvordan har OL-vinnere nådd toppen? Alle har trent mye, men hva gjorde de som unge? Både tidlig spesialisering og allsidighet kan lede til gull, men tidlig spesialisering har flere negative bivirkninger og større omkostninger.

### Hensiktsmessig lek og målrettet øving

Allsidighet innebærer variert aktivitet og trening av stort omfang. Det kan være organisert trening, men gjerne *hensiktsmessig lek*. Hensiktsmessig lek er karakterisert av frihet, kreativitet og deltakelse fordi det er morsomt, men inneholder elementer som gir ferdighetsutvikling innenfor idrett. Løkkefotball og skileik er gode eksempler.

Tidlig spesialisering innebærer *målrettet øving* rettet mot utvikling av spesifikke ferdigheter, er karakterisert ved stor konsentrasjon, ikke nødvendigvis lystbetont og morsom i seg selv og må foregå jevnlig over tid. Tanken har sitt opphav i Ericsson et als studie (1993) av 10 voksne fiolinister. De fant at eksperter begynte målrettet øving i tidligere alder enn ikke-eksperter. Ved å regne ut medgått tid til øving fram til ekspert hevdet Ericsson at fiolinister må gjennomføre omtrent 10 000 timer målrettet øving for å oppnå ekspertkompetanse, og antok at det også ville gjelde for eksperter på andre områder.

Tror man at tidlig spesialisering er viktig vil man ønske tidlig talentutvelgelse. Problemet er at det finnes ingen anerkjent måte å plukke ut talent på. Man kan finne de som er best på et gitt tidspunkt, men blant alle som er fra ganske gode til veldig gode i en gitt alder kan man ikke med rimelig grad av sikkerhet forutsi hvem som blir aller best. Man velger derfor gjerne de som modnes tidlig.

Tidlig spesialisering gir bedre idrettslige resultater enn allsidighet på kort sikt. Det som skjer på lang sikt er mer interessant.

## Folkehelse

Idrettsaktiv ungdom fortsetter som oftest med et aktivt voksenliv, mens de som faller fra tidlig oftere blir inaktive voksne. Inaktivitet er den aller største helserisikoen i den vestlige verdenen. Fra et folkehelseperspektiv er det kjempeviktig at ungdom er aktiv. Allsidighet gir bevegelseskompetanse som man kan ha livslang glede av. En ungdom som slutter med en idrett fordi hun mister motivasjonen og lysten har kanskje allerede en annen å fortsette med, eller har utviklet brede ferdigheter som gjør det lett å begynne med noe helt nytt. Frafall i en spesialiseringsgruppe er forutbestemt. Alle når ikke toppen, det ligger i begrepet. Ved tidlig spesialisering legger man opp til at mange kommer til å mislykkes for at noen veldig få skal lykkes. De som faller fra vil ha ganske gode ferdigheter i sin idrett, men ferdighetene er ofte lite overførbare til andre aktiviteter. Mange er lei etter år med trening uten ønsket resultat, og tidlig spesialisering gir større risiko for skader. Samlet gir det et dårlig grunnlag for aktivt voksenliv

### **Psykososialt**

Ungdom som driver med ulike aktiviteter har bedre psykisk helse og flere venner enn ungdom som spesialiserer seg i en aktivitet. Ulike aktiviteter gir flere arenaer å møte andre på, større sosialt nettverk, flere voksenkontakter og større sjanse for å finne venner. Gjennom å delta på arenaer som krever forskjellige egenskaper og ferdigheter utvikles varierte personlige og sosiale egenskaper og ferdigheter, og man kan prøve ut identiteter og roller. Tidlig spesialisering kan føre til at ungdommens identitet tidlig bestemmes som f.eks "kjempegod skiløper." Hvis man seinere ikke lykkes kan det føre til identitetskrise. Akademier og toppidrettsgymnas med få elever gir ungdom små muligheter til å skaffe seg bredde i sosiale erfaringer. De omgås de samme menneskene på skolen som i fritiden, og kan lettere miste både vennekrets og identitet dersom de ikke er gode nok, blir skadet eller mister motivasjonen.

### **Toppidrett**

Studier i individuell toppidrett finner at allsidig trening, hensiktsmessig lek og utsatt spesialisering i barne- og tidlig ungdomsår øker muligheten for å nå toppen. Sannsynlig treningshistorie til en gullmedaljevinner i OL ser sånn ut:

Hensiktsmessig lek i tidlig alder, aktiv i flere idretter, trent mindre innen sin spesialidrett enn de nest beste fram til 13 – 15årsalderen, har intensivert treningen fra 15- 16 år, og konkurrert på høyt nivå seinere enn de som blir nest best. I lagidrett er bildet noe mer sammensatt. Viktigste karakteristikk av elitespillere i fotball er betydelig mer tid på løkka enn de nest beste, sein debut i internasjonale kamper, betydelig høyere målrettethet og viljestyrke og betydelig lavere lyst til å utsette trening enn spillere som ikke når toppnivå.

Psykologiske egenskaper og egenaktivitet er altså viktigere i lagidrett enn om treningen er spesialisert eller allsidig. Allsidig og egenstyrt trening styrker sannsynligvis egenskaper som indre motivasjon, evne til selvregulering, psykologiske og sosiale egenskaper. Egenskaper som er viktige i toppidrett, men som foreløpig har fått mye mindre oppmerksomhet enn fysikk og ferdigheter.

Oppsummert: Allsidighet er gullvinner for folkehelse, for psykososial helse og for toppidretten.

Vedlegg:

Forfatter kan kontaktes for referanser.

[beate.ytreberg@uit.no](mailto:beate.ytreberg@uit.no)

Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

Ford, P.R, Williams, A.R, (2011) The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*. 13;3. pp 349-352

Hill, A.P. (2013) Perfectionism and Burnout in Junior Soccer Players: A Test of the 2 x 2 Model of Dispositional Perfectionism, *Journal of Sport and Exercise Psychology*

Moesch, K., Trier Hauge, M.-L., Wikman, J.M. & Elbe, A.-M. (2013). Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined! *Talent Development and Excellence*, 5, 85-100.

Vaeyens, R., Matthieu Lenoir, M., Williams, AM, Philippaerts, RM, (2008) Talent Identification and Development Programmes in Sport. *Sports Medicine*, 38; 9, pp 703-714