

# Utmaningar ger utveckling

Traditionens makt är stor inom idrotten. Träning är ofta uppbyggd kring krav och felsökande. Vi vill skapa debatt och ändra perspektivet mot ett mer barriärbrytande tankesätt genom att jobba med styrkor och utmaningar som lockbete för utövare och tränare.

I DEN HÄR ARTIKELN vill vi sammanfatta en del av våra tankar runt träningsplanering, tester och prestationsutveckling. Vi tar utgångspunkt i de diskussioner som vi ofta har med studenter och idrottsansvariga. Vi har en känsla av att det finns utrymme till eftertanke och eventuellt till förändringar av sättet att arbeta.

År 2001 startade programmet Coaching och Sport Management vid dåvarande Växjö universitet. I programmet finns kurser från många olika områden, till exempel ekonomi, humanbiologi, pedagogik, psykologi etcetera. Syftet är att de blivande idrottsutvecklarna ska bli så väl förberedda som möjligt för en arbetsmarknad med skiftande uppgifter och utmaningar. I kursen Tillämpad träningslära får studenterna stifta bekantskap med de humanbiologiska förutsättningarna och som avslutande examinationsuppgift ska de ge exempel på en årsplanering i sin specialidrott. Under de tio år som programmet funnits har dessa studentuppgifter visat exempel på hur de olika idrotterna ser på prestationsutveckling för elitsatsande utövare. Vi kan bland annat se tendenser på hur en del idrotter utvecklar sig allteftersom ny forskning kommer fram. Andra idrotter förlitar sig på den erfarenhetsuppbyggda kunskap som finns och som förs vidare genom att före detta spelare följer traditionen från sina tidigare tränare. Det kan till exempel handla om vilka tester som genomförs. Man kan ibland ifrågasätta testernas funktion, reliabilitet och validitet. Ett exempel är att det ofta läggs in tester i början av säsongen som sedan följas upp tätt in på tävlingsstart. Problemställningen är här: Vad gör man om testerna ger sämre resultat än de förra? Huruvida testerna återspeglar idrottens tävlingsituation är en annan fråga som ofta glöms bort. Vi vill

därför lyfta ett delvis nytt sätt att tänka när det gäller tränings- och tävlingsplanering ur ett fysiologiskt perspektiv.

Tidsrymden för ett utvecklingsarbete med idrottsaktiva kan med Ericssons 10 000-timmarsregel (1), och även i samklang med den genetiska uppsättningen, för många verka hisnande. Tränarnas arbete med att få de aktiva att se och jobba långsiktigt är i många fall krävande. En god struktur på samarbetet med de aktiva och deras förväntningar på utveckling kan visa sig vara viktigt ur flera perspektiv. Att göra rätt saker i rätt utvecklingsperiod, att hitta rätt intensitet i övningarna beroende på syfte, att ha rätt ordning på övningarna under träningspassen etcetera.

## Det finns inga genvägar till succé

Vanligtvis används de klassiska begreppen arbetskravsanalys och kapacitetsanalys som en del av arbetet med tester och träningsplanering. Ser man på hur dessa begrepp används i processen för att utveckla idrotten och idrottarna finns det en del att fundera över.

De används på många olika sätt beroende på sammanhang och det är viktigt att skilja på om syftet är att utvärdera eller att utveckla. Det är i den kontext vi nu vill introducera nya ingångar till begreppen och framför allt sätta dem i ett nytt perspektiv.

I vår modell har vi valt att helt undvika användandet av begreppen arbetskrav och kapacitet. Det var speciellt begreppens signalvärde som fick oss att kritiskt granska prestationsutveckling i samband med vårt arbete med träningsplanering. Framför allt ordet krav kan ibland verka hindrande och begränsande och att sätta upp ett definitivt värde på vad som krävs för att nå toppen kan ibland ställa till det



**Arne Rosendal Hansen**  
Cand. Scient.

Institutionen för pedagogik,  
psykologi och idrottsvetenskap  
Linnéuniversitetet



**Carl-Axel Hageskog**  
Professor

Institutionen för pedagogik,  
psykologi och idrottsvetenskap  
Linnéuniversitetet

för både de aktiva och tränaren. Vi menar inte att det ska vara kravlöst, men om vi byter ut krav mot utmaning och samtidigt försöker finna den nivå som i dag ligger en bit över världsnivån, kan utvecklingsarbetet starta från ett mer lustfyllt och spännande utgångsläge för både de aktiva och tränarna.

### Balans mellan utmaningar och mål

Vi använder modellen Progression of Performance (PoP), där utmaningarna specificeras vid varje nivå "Level" och där kapaciteten alltid bestäms utifrån den unika individen och är "Present Level".

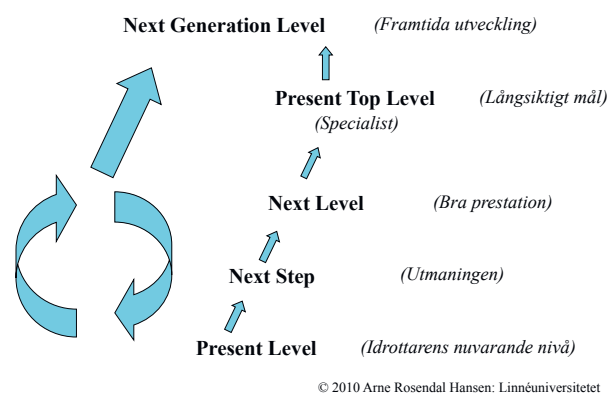
Med denna modell vill vi sätta fokus på processen och koppla den till den inlärningspsykologiska termen "flow" som den presenteras av Csikszentmihalyi (2) och Knoop & Gardner (3). De sistnämnda använder begreppet i samband med inlärningsprocesser.

Det handlar om att i det stora perspektivet sätta lagom stora mål för de enskilda stegen i utvecklingsprocessen, men samtidigt se dem i det stora sammanhanget där framtida mål och möjligheter tas med i kalkylen, så att man så småningom har möjlighet att spränga gränser. Balansen mellan utmaning och mål ska ge goda upplevelser och en lagom och välplanerad väg mot en barriärbrytande utveckling.

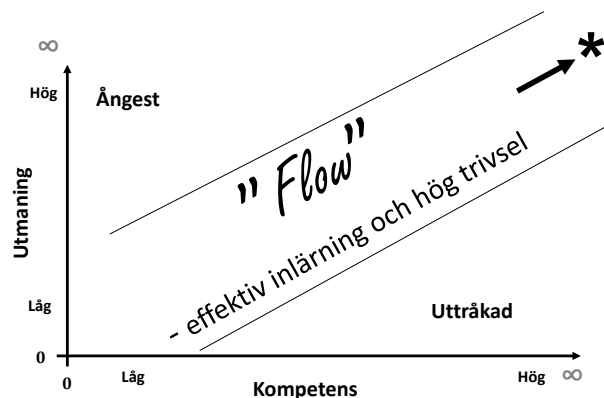
Modellen (Figur 1) visar de enskilda stegen på vägen mot framgång. När utövaren nått nästa nivå, "Next Level", blir det utövarens nya "Present Level" på väg mot toppen och så upprepas processen. Stegen ska anpassas till individen, vara realistiska och ge möjlighet till upplevelser av positiv art på vägen mot toppen. Tillsammans med variation i träningen blir det faktorer som ökar motivationen och som gör att utövaren också har möjlighet att ligga rätt i Flowdiagrammet (Figur 2). Har utövaren bara toppen som mål "Present Top Level" kan vägen dit antingen vara orealistiskt långt eller så finns risken att utövaren ser denna nivå som slutmålet. I vår tankemodell är slutmålet alltid att spränga gränsen och därmed tvinga fram utmaningen att utveckla den specifika idrotten. Definitionen av mål i samband med modellen ska ses utifrån resultatmål, processmål och prestationsmål. Att kombinera dessa olika typer av mål och att noggrant planera träning och tävling

### Progression of Performance (PoP)

– En modell som kan appliceras på olika aspekter inom idrott.



Figur 1. Grafisk bild av tankarna och begreppen bakom utvecklingsmodellen. Exemplet avser fysisk utveckling där varje nivå behöver specificeras. Efter noggrann analys anges varje nivå i faktiska tal.



Figur 2. Tillståndet Flow är ett uttryck för effektiv inläring och hög trivsel. Det uppstår när en person upplever såväl kroppslig, kognitiv som social-existentiell ordning. (Knoop 2002; efter Csikszentmihalyi 1991)

i harmoni med målen ger enligt forskning det bästa resultatet ur motivationsperspektiv för de aktiva. (4)

Det gäller att skilja på att skapa "flow" i träningsprocessen för de aktiva och att utveckla sin praktik. Som tränare utvecklar man sig på flera sätt. Ett sätt är att man försöker lära sig nya saker genom vanlig traditionell kunskapsinhämtning. Ett annat är när man omsätter sina kunskaper och funderingar i praktiken. Ytterligare ett sätt är att vrida och vända på saker och ting, vilket ofta görs genom reflektion. Det sistnämnda som innebär att man som tränare vågar gå ur sin bekvämlighetszon och våga ifrågasätta gamla beprövade och ärvda träningspraktiker. Har man siktet riktat mot ett framtida scenario kan det ge bra möjligheter för nytänkande och möjlighet till ett försprång mot konkurren-

terna. Nya trender kommer ofta snabbt och det kräver lång träningsplanering för att vara förberedd på bästa sätt när det väl gäller. Att vara den som sätter standarder i alla fall för en kort stund en fördel på vägen mot nya mål. Det är alltid bra att vara steget före om det går.

En nackdel med att våga pröva nytt är att det ibland sker pendelsvängningar. Genom åren och framför allt i senare tids debatt ser vi hur pendeln svänger från att vara inriktad på till exempel aerob uthållighet under en tid till att i nästa skede gå över på anaerob uthållighet och styrka. Genom ett kritiskt granskande kan det regleras på ett bra sätt. Det är viktigt att träffa rätt både på aktivitetsnivå (idrotten) och personnivå (idrottaren). Varje enskild kvalitet ska utmanas och utvecklas, men också förhållas till varandra.

Det behövs en detaljerad och väl genomtänkt strategi för hur stegringen ska genomföras. Varje steg måste noggrant definieras och utifrån detta får den enskilde individen sin egen utvecklingsstegen. Processen och det dagliga arbetet med utvecklingen kan underlättas genom användandet av utvecklingsmodeller. Det gäller att de aktiva är en integrerad del i arbetet med utvecklingen och framför allt gäller det att välja rätt lutning på utvecklingsstegen för den enskilde utövaren.

Detta stora arbete med att planera och ha kontroll blir en viktig bricka i kvalitets-säkringen av processen. Planeringsarbetet blir därmed minst lika viktigt som innehållet på vägen framåt. För att vara säker på att utövaren tränar på exakt det de ska bli bra på, gäller det att veta vad som bör tränas och i vilken omfattning och intensitet. På detta sätt kan man höja kvaliteten och ofta spara en del träningstid. Vi ser ofta hur principen ”mer och hårdare träning är bättre” blir kontraproduktiv. Balansen mellan träning och återhämtning, ”Total Quality Management” (TQM) är ytterst viktig (5). Planeringsarbetet är en dynamisk process som hela tiden kan skifta riktning, gärna framåt eller uppåt förstås. Gör utvecklingen inte det måste detta upptäckas snabbt så ändringar kan introduceras. Det blir därför viktigt att genom noggrann dokumentation ha kontroll på läget och inte minst att ständigt överlägga om det är rätt fokus och innehåll i träningen.

Det är viktigt att både de aktiva och tränare är involverade i processen. De aktivas synpunkter och reflektioner blir en viktig och bidragande del av arbetet. Detta skapar en bra och engagerande inlärningsmiljö som också är en viktig bricka i pusslet (6).

Ett exempel på en inkluderande och intresseväckande miljö som är mer inriktad på att utmana istället för att peka på krav finns att läsa om på den norska Olympiatoppens hemsida (7). Där man kan hitta bra tips och hjälp i sitt utvecklingsarbete. Det kräver utbildning och intresse att få full nytta av den stora mängd information i den dagliga träningen, men möjligheten finns.

Implementeringen av Progression of Performance-modellen sker efter en noggrann analys av idrottsaktiviteten och de aktiva. Vilka kvaliteter utmanas i den specifika aktiviteten och vilka förutsättningar

**”I vår tankemodell är slutmålet alltid att spränga gränsen och därmed tvinga fram utmaningen att utveckla den specifika idrotten.”**

har den aktiva för att utvecklas vid olika tidpunkter och sammanhang. I alla dessa processer blir variation i träningen en viktig parameter för att få en allsidig idrottslig utveckling. Det är vid denna grundträning som basen byggs för att de aktiva ska kunna nå sin maximala nivå (8).

Vi kan ta exemplet i figur 1 där de olika fysiska kvaliteterna är i fokus. Här måste man genom olika fysiska tester och med hjälp av videogranskning och analys av aktiviteten komma fram till vad man vill fokusera på att utveckla vid en given tidpunkt i idrottarens karriär (9). Den enskilda kvaliteten ges sedan ett värde i form av en siffra. Värdena sätts i förhållande till varandra och till tiden i karriären, samt vad man optimalt ska satsa på att utveckla vid en given tidpunkt sett i relation till utövarens ålder, det vill säga den biologiska åldern inte den kronologiska.

Detta är det stora arbetet som med fördel kan förenklas genom att man noggrant väljer ut ett begränsat antal specifika tester med hög validitet för precis denna idrott och utövare. Först efter att detta spanings-

## Referenser

1. Ericsson, Psychological Review 1993 100(3):363-406.
2. Csikszentmihalyi, M. Flow - optimalopplevelsens psykologi. København: Munksgaard, 1991.
3. Knoop, H. H. & Gardner, H. Good Work in a Complex World. Cambridge, Mass.: Harvard University, 1998/2001.
4. Burton, Naylor & Holliday, (2001); Hardy et al. (1996). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics (2007).
5. Kenttä, G & Hassmén, P, Sports Medicine 1998 26:1-16.
6. Knoop, H. H. & Lyhne, J. (red.) Et nyt læringslandskab - Flow, Intelligens og det gode læringsmiljø. København: Dansk Psykologisk Forlag, 2005.
7. www.olympiatoppen.no
8. Worobiew, G. Prevention of Pain in the Lumbar region provoked by overuse injuries. Sport Medicine in Track and Field. Proceedings of the first IAFF Medical Congress, Finland, 1983, s.83-89.
9. Karriär är i detta fall från första mötet med aktiviteten till en högsta topp av prestationsförmågan är nått.
10. Canadian Sport Centres. Long-Term Athlete Development, Canadian Sport for Life 2010.
11. Hageskog, C-A. Det dubbla greppet, Dialoger 77-78 (2006), www.dialoger.se
12. Kierkegaards samlade verk. Bd. 18, Gyldendal. "Synspunktet för mit författarskab, Andet afsnit, Capitel 1, §2", 1991.
13. Dewey, J. (1933) How We Think. A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process (Revised edn.), Boston: D. C. Heath. Brilliant.

## Kontakt

arne.rosendal.hansen@lnu.se  
carl-axel.hageskog@lnu.se

arbete/utvecklingsarbete är gjort handlar det om att sätta en rimlig stegringsnivå. Slutligen ska det omsättas i träning. Först gäller det att hitta bra träningsmodeller som sedan med rätt träningsplanering kan lyfta idrottarens prestation. Det finns nya tankar kring långsiktig prestationsutveckling som kan vara ytterligare inspiration. I Kanada finns Long Term Athlete Development (LTAD) (10), som är ett försök att se på utveckling över en hel karriär och som kan ge många ingångar till det långsiktiga arbetet med prestationsutvecklingen. Det finns även goda exempel inom svensk idrott där man arbetar vetenskapligt och långsiktigt. Det fantastiska med detta ämne är att det inte tycks finnas ett absolut bästa sätt att arbeta på vilket driver oss att ständigt leta vidare.

## Nyckelmodellen

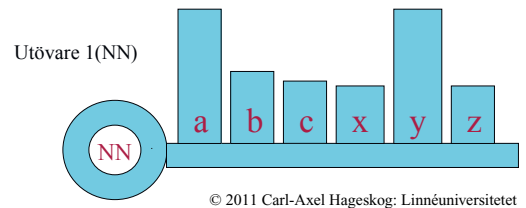
För att nyansera detta ytterligare vill vi i det följande presentera en flik av den så kallade Nyckelmodellen (11) som kan ge flera dimensioner och funderingar till arbetet med prestationsutvecklingen.

Om vi tänker oss att specialidrotten har en uppsättning grundförutsättningar för att utföra aktiviteten. Spänst, styrka, uthållighet, rörlighet, teknik, taktik är exempel på delar som ska kombineras för de aktiva. Innan arbetet börjar kan man med fördel låta de aktiva beskriva sin subjektiva syn på sin egen nyckelprofil. Det ger tränaren ytterligare ett redskap för att utveckla de aktiva. Ofta stämmer inte den aktives syn på sin egen nyckelprofil överens med tränarens. Beroende på var de aktiva befinner sig i sin utveckling kan tränaren här bedöma i vilken utsträckning han eller hon ska leda eller följa. Att följa de aktiva ur deras perspektiv kan ge öppningar för ett utvecklande samarbete mellan tränare och aktiv (12).

Figur 3 ger en unik bild av en persons "Present Level", och hur de enskilda kvaliteterna ligger till i förhållande till varandra för att kunna arbeta med "Next Step" i sikte att nå "Next Level". Det går att använda olika värdeskalor på nyckeln för att kunna jämföra och i det sammanhanget är det viktigt att poängtera att skalan ska vara ordentligt kalibrerad mot faktiska värden.

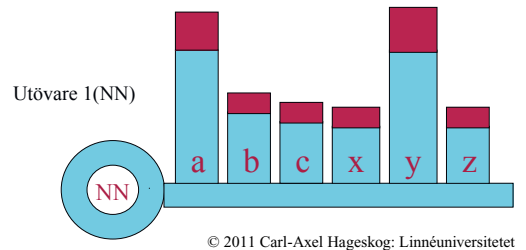
Med denna samlade bild kan man sedan lägga upp strategin för arbetet med

## Nyckelmodellen



© 2011 Carl-Axel Hageskog: Linnéuniversitetet  
**Figur 3.** Den personliga nyckeln för utövaren NN. a, b, c, x, y, z kan till exempel vara tekniska, fysiska och taktiska parametrar. Här ses "Present Level".

## Nyckelmodellen



© 2011 Carl-Axel Hageskog: Linnéuniversitetet  
**Figur 4.** Den personliga nyckeln för utövaren NN. a, b, c, x, y, z kan till exempel vara tekniska, fysiska och taktiska parametrar. Här ses "Present Level" efter en satsning på att utveckla de parametrar den aktiva är bäst på a och y. I detta fall ger det också effekter på övriga parametrar.

prestationsutvecklingen. Här är det upp till den enskilda idrottaren och tränaren tillsammans att välja ut de kvaliteter som tycks vara avgörande. Ska man välja att arbeta med svagheter eller styrkor beror på individen, läge i utvecklingen och tävlingsplanering.

Ett sådant arbetssätt kräver ödmjukhet, insikt och ömsesidigt förtroende hos både aktiv och tränare. Samtidigt ger det båda möjlighet att utvecklas enligt Dewey som menar att tränarens hjälp i utveckling ligger i öppenhet, ansvar och ärlighet (13).

Det kan ur pedagogiska skäl i vissa fall faktisk vara så att man väljer att prioritera och utveckla saker som den aktiva är bra på. Det är ofta roligare att jobba med saker man är bra på, framför att tvingas nöta sådant som man inte lyckas så bra med. Detta kan förutom en ytterligare specialisering i vissa fall även ge positiva följdverkningar på de kvaliteter som inte prioriteras i första hand (Figur 4).

Vi hoppas att detta inlägg i debatten om träning ger både oss och läsaren anledning till ytterligare funderingar kring det spännande och utmanande arbetet med prestationsutveckling.