



Aldersrelateret træning i Norsk golf?

Cand. Scient., Ph.D. Stig Eiberg.



Indhold

- Introduktion
- Talent – Arv og/eller miljø?
- Definition af talent
- Identifikation af talenter
- Udvikling af talenter
- Fastholdelse af talenter

Hvad er vigtigst ?

→Hvad tror du på: Arv eller miljø?

→Hvorfor?

→Ville din argumentation være en anden, hvis du beskæftigede dig med 100 meter løb?



Genetikerne

- Talent er relativt domæne-specifikt.
- Talent er ikke tydeligt tidligt
- Antallet af talenter er begrænset, da der ellers ingen forskel ville være på succesrige atleter
- Trænede personer kan genkende talent og udpege dem, som bliver stjerner

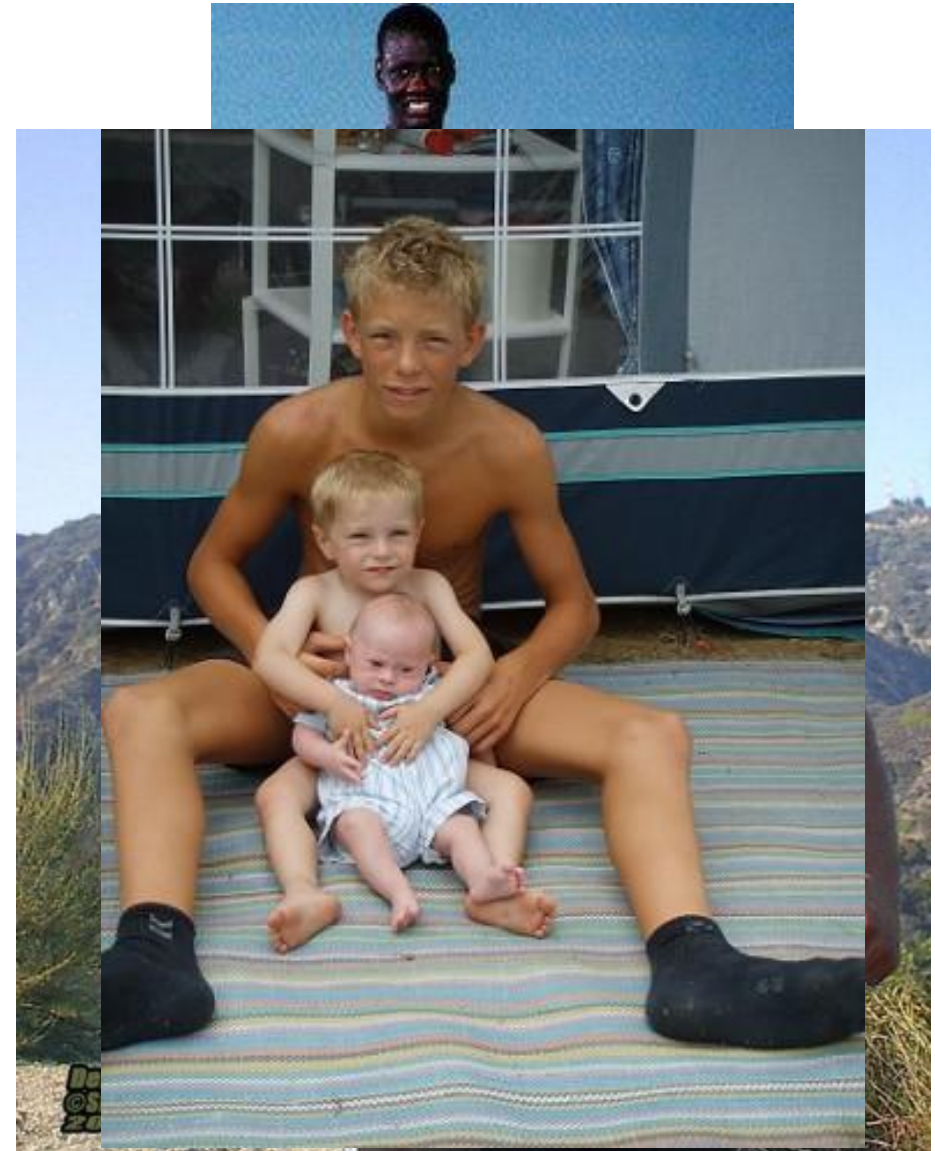
Miljøfolket

- Antallet af træningstimer har indflydelse
- Kvaliteten af træningen har indflydelse



Der er enighed om

- Fysiske dimensioner har betydning
- Det kræver megen træning (10.000 timer)
- Vækst gør det svært at vurdere effekten af træning





Der er ikke enighed om

- Fysiske faktorer (fibertyper, trænerbarhed, styrkepotentiale, iltoptagelsespotentiale etc.)
- Psykiske faktorer (motivation, udholdenhed, læringspotentiale, intelligens, etc.)





Moderne definition af talent

- "Talent er en medfødt kapacitet, som giver et individ mulighed for at udvise exceptionelt højt præstationsniveau i et domæne, som kræver specielle færdigheder og træning" (Simonton, 1999).



Fra Barn til Stjerne







Betydning af idrætsgrenens kompleksitet

→ Jo simple idrætsgren, jo større betydning har genetikken

→ Eksempel

- En 100 meter-løber er meget afhængig af at have så mange hvide (hurtige) muskelfibre som muligt.
- En fodboldspiller vil kunne bruges på mange pladser og er derfor mindre afhængig af sin genetiske arv af fx fibertyper. Ydermere har kompleksiteten af idrætten betydning. Således er der mange flere faktorer der har betydning, men samtidig kan man "overleve" mangler i nogle områder.





TEAM DANMARK

Modeller



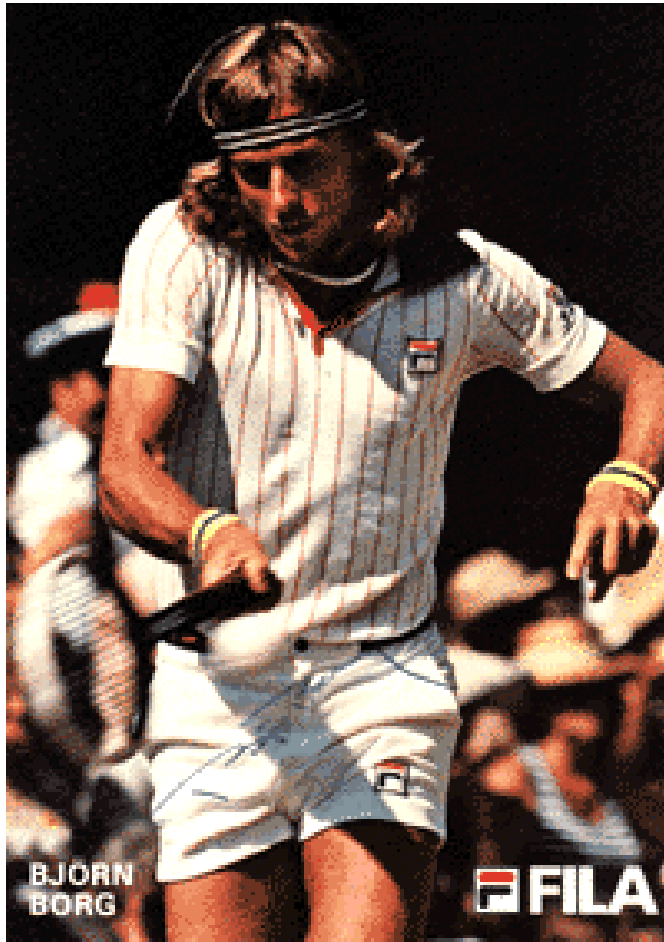


1	X	2	X	3	
Fysiologi	X	Motorik	X	Psyke	X
3	X	4	X	5	
4	X	5	X	6	
Sociologi	X	Kognition	X	Antropometri	
1	X	6	X	2	

= **720**
Talentstørrelse
720



Betydning af multiplikative modeller



To stjerner, men to forskellige måder at excellere på !!



Der findes ingen facitliste for

- Hvordan en træner kan identificere et talent.
- Hvilke karakteristika en idrætsudøver skal besidde for senere at kunne blive en international eliteidrætsudøver.
- Definitionen af talent tydeliggør derimod, at talentidentifikation og talentudvikling skal kombineres for, at der kan opnås succes.



Identificering af talenter

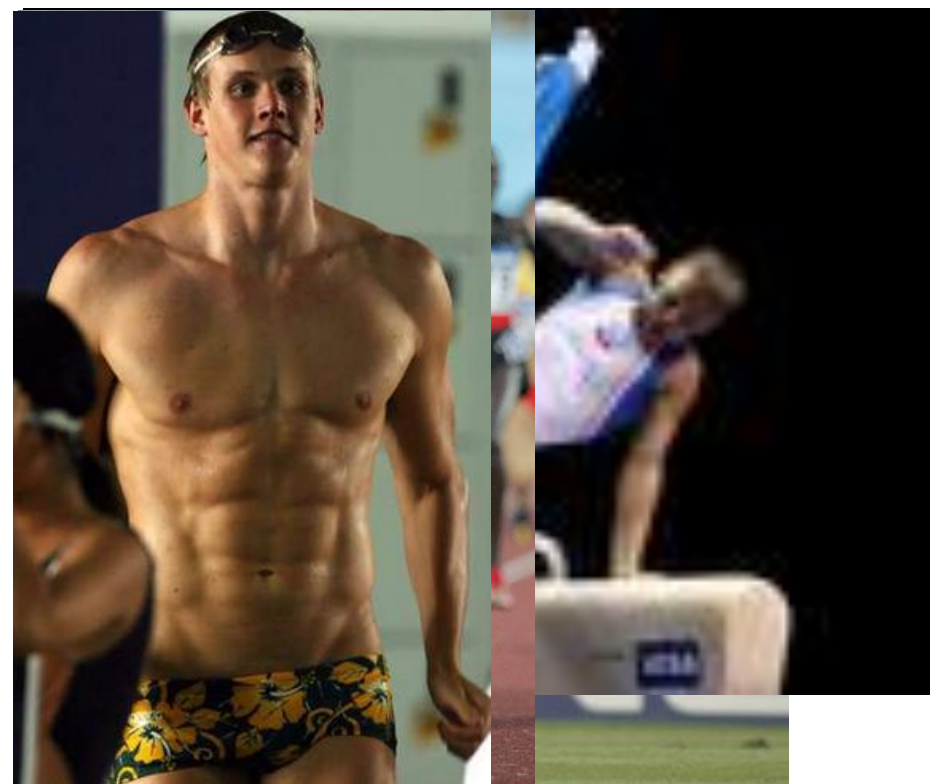
- Følgende faktorer overvejes i relation til identifikation af talenter inden for sporten:
- 1) Antropometri
- 2) Fysiologi
- 3) Psykologi
- 4) Motorik
- 5) Kognition
- 6) Sociologi

Antropometriske faktorer

Nuværende eliteatleters fysiske fremtoning kan afsløre, hvad vi søger..... måske

Fodbold:	Mål og forsvar: Høje.
Volleyball:	Høje og ikke for tunge.
Gymnastik:	Små
Distance:	Tynde lægge, ikke for høje.
Svømning:	Høje, Lange arme, store hænder og fødder, smal- hoftede og bredskuldrede.

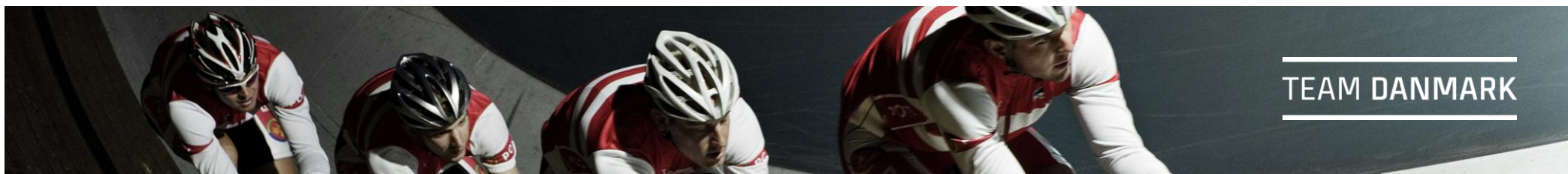
Hvilken betydning har antropometri i golf?
Er det en diskriminerende faktor?



Fysiologiske faktorer

- Hurtige/langsomme muskelfibre
 - Trænérbarhed
 - Tåle meget træning.
-
- Hvad betyder fysiologi i golf?
 - Er det en diskriminerende faktor?





Psykologiske faktorer

- Motivation og læringsstrategi
- Klare målsætninger, visualisering og realistisk selvevaluering
- Indre dialog, emotionel kontrol, begrænsning af negativ tænkning og afslapning.



- Hvilken betydning har psykologiske faktorer i golf?
- Er det en diskriminerende faktor?

Motoriske faktorer

- Motoriske test ift. motorisk talent??
 - Lille transfer.
 - Læringstempo og træningsmængden
 - Tidlig og hurtig læring = motorisk talent
- Hvilken betydning har tidlig motorisk udvikling i golf?
→Er det en diskriminerende faktor?



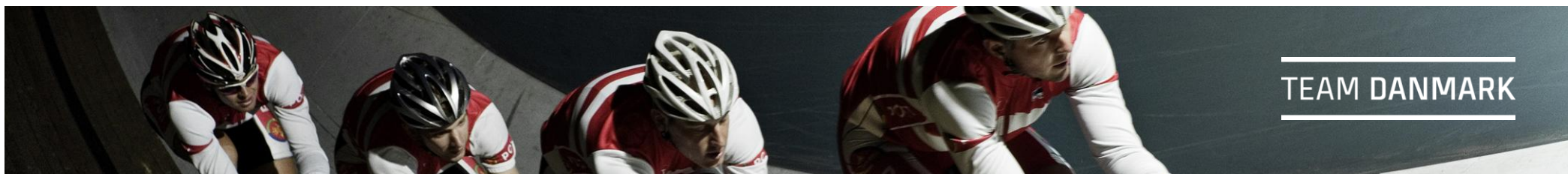


TEAM DANMARK

Kognitive faktorer

- At forudse begivenheder (anticipation)
- At beslutte sig rigtigt ofte i forhold opståede situationer.
- At kunne genkende mønstre hurtigt.
- At kunne forholde sig til (reflektere over) egne handlinger.

- Hvilken betydning har kognition i golf?
- Er det en diskriminerende faktor?



Sociologiske faktorer

Familie

Træner

Miljø

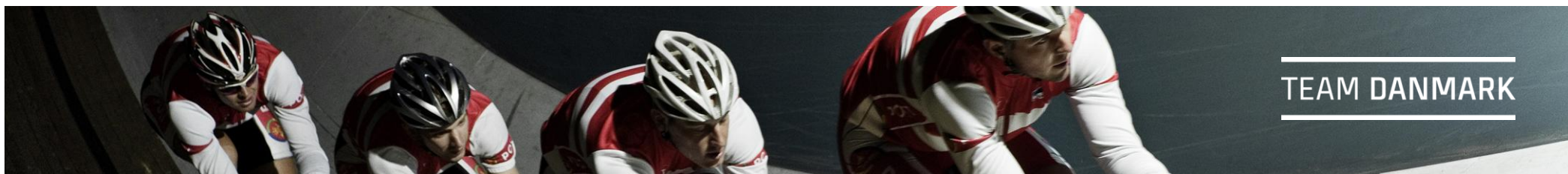
Støtteapparat

Uddannelse

Økonomi.

Er sociologiske faktorer en vigtig faktor i golf?

Er det en diskriminerende faktor?



Sociologiske faktorer

Familien og træneren er nummer 1 og 2

Hvad er vigtigt hvornår ?

Forældre

Træner

5-12 år

Hjælp og begejstring

Venlig, positiv, proces

13-15 år

Skole før idræt

Uddannet, krævende, respektfuld

15-18 år

Overlade ansvar

Succesfuld, involveret, respekteret





Problemer og faldgruber

- At vælge baseret på enkelte parametre
- At vælge på de forkerte parametre
- At vælge for tidligt
- At vælge for sent





At vælge de rigtige

→ **Talenter der skriger højt kontra talenter der hvisker**



Resultater	Værdier
+	+
+	-
-	+
-	-

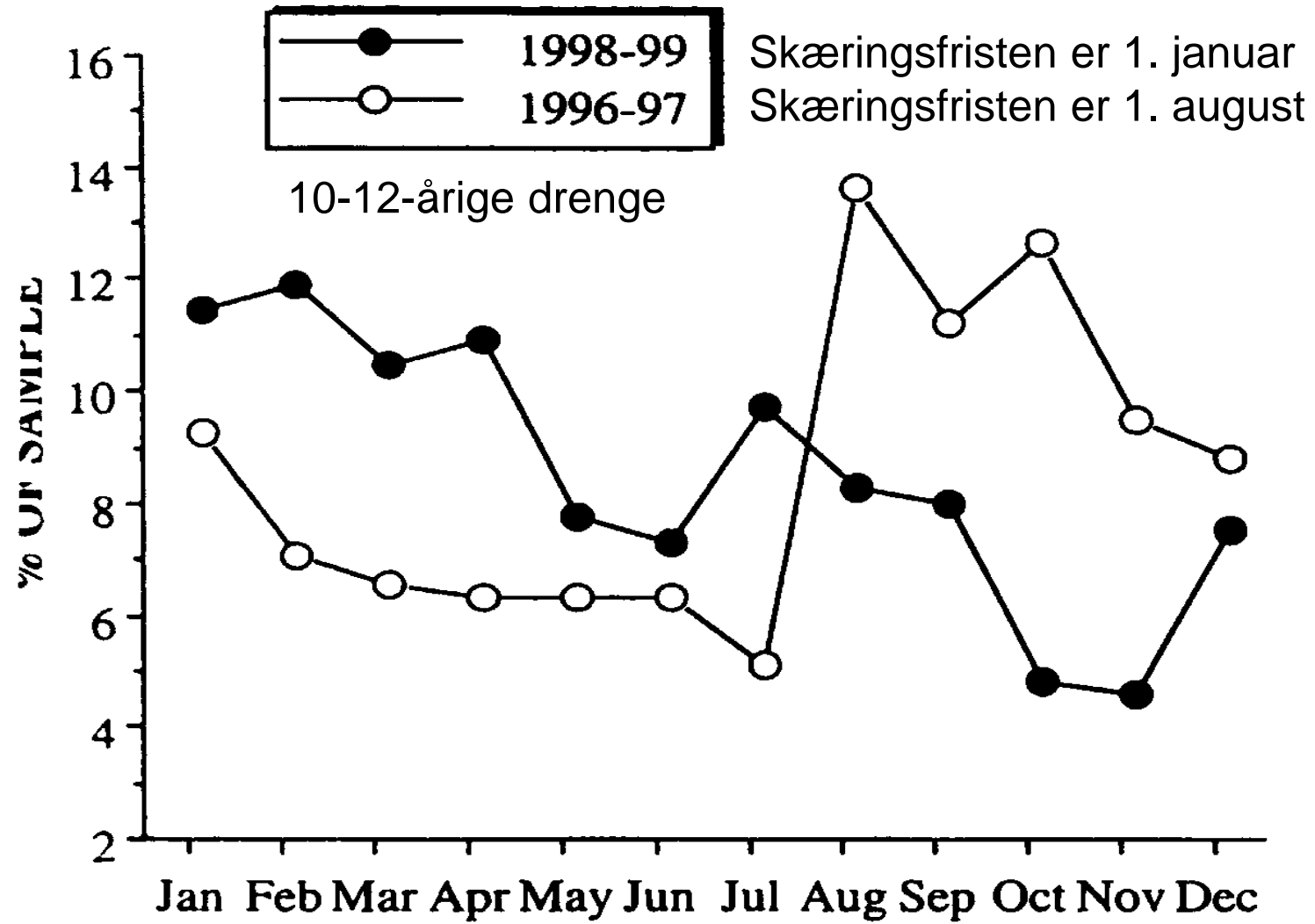


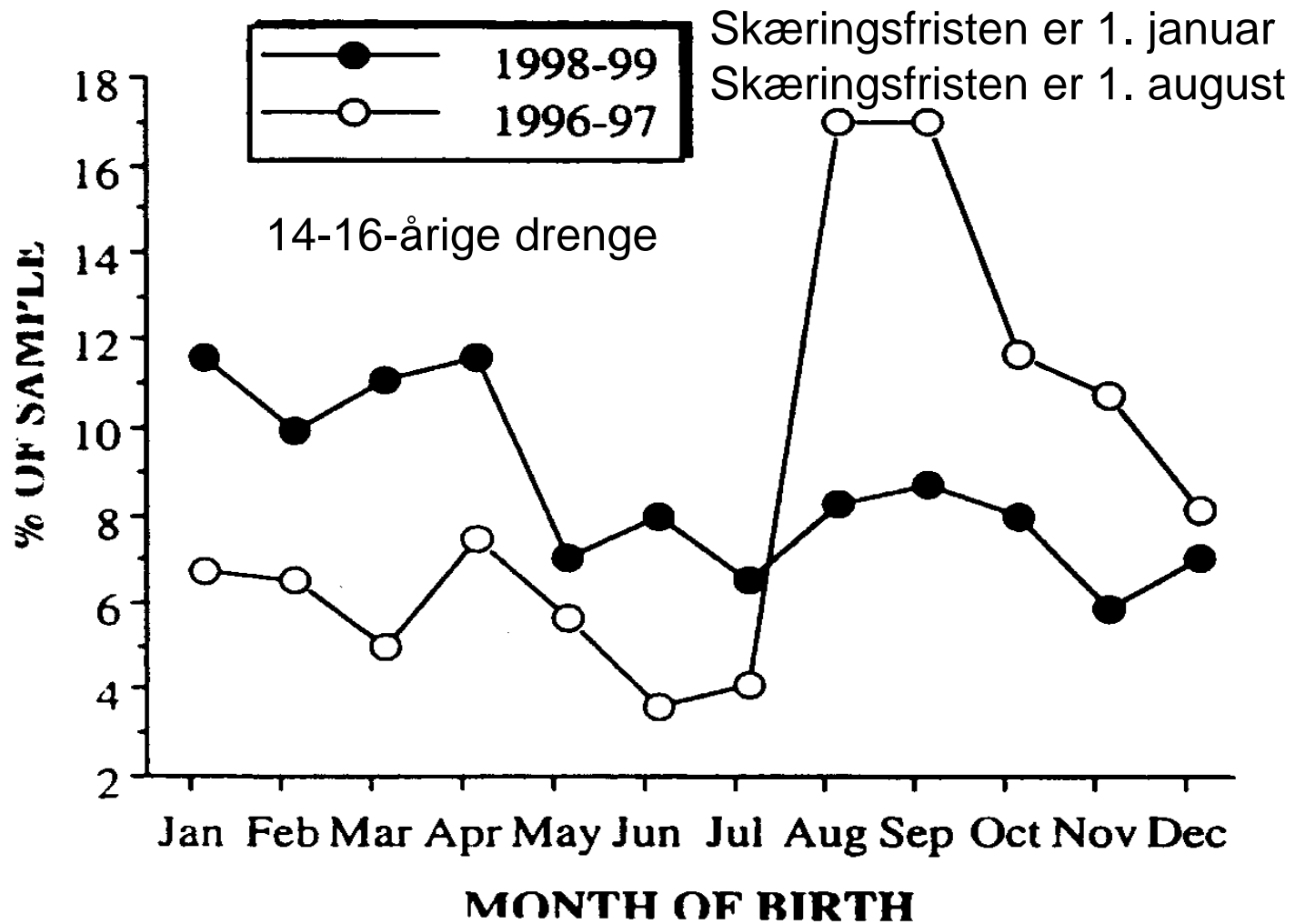


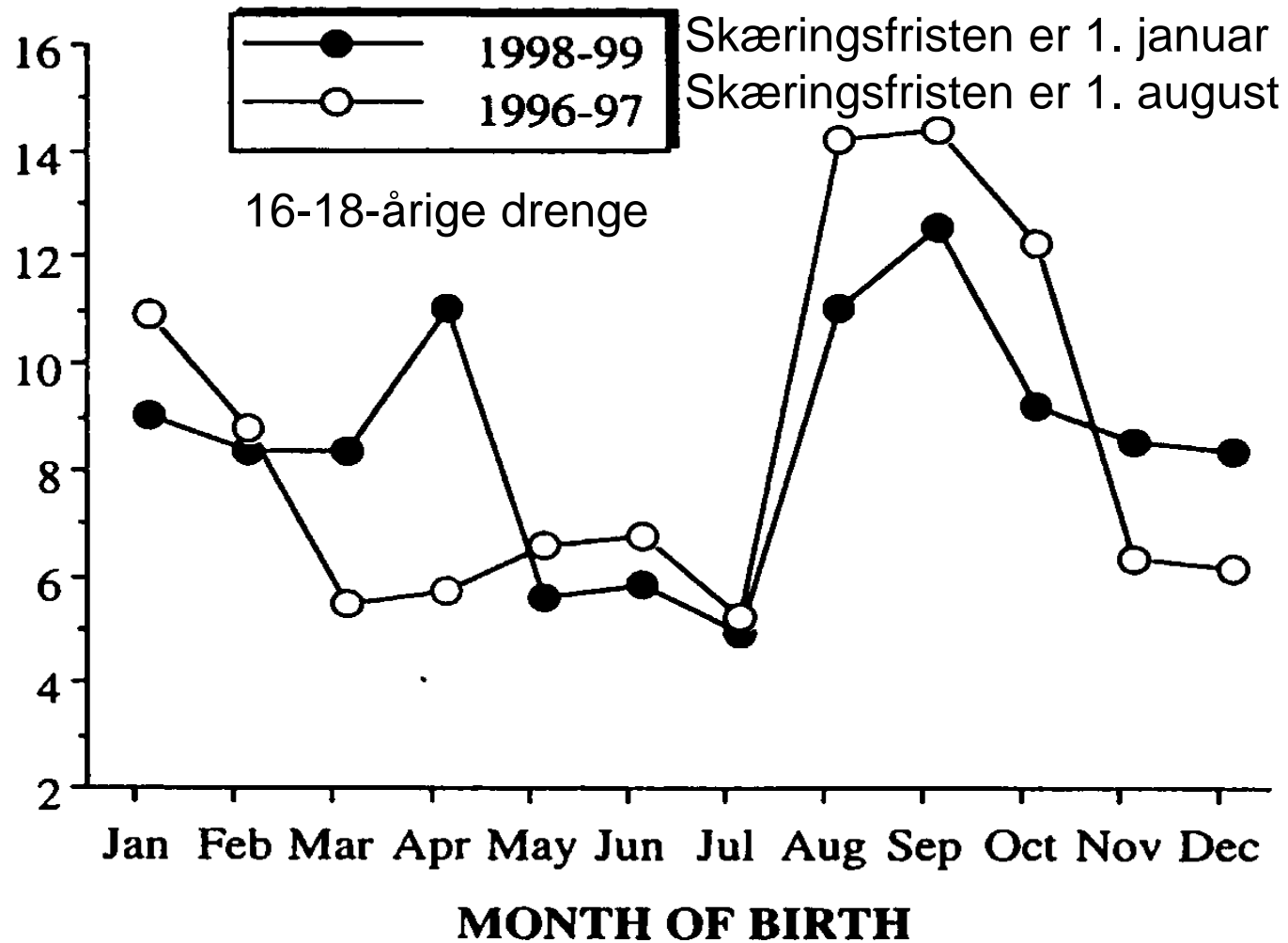
Udvælge de bedste

→ **Faldgruber:**

- Da de fleste talenter skal vælges inden for et givent alderstrin kan der opstå visse vanskeligheder med at finde de "sande" talenter.
 - Et eksempel på dette er en belgisk undersøgelse af fodbold-spillere i alderen 10-18 år.
-







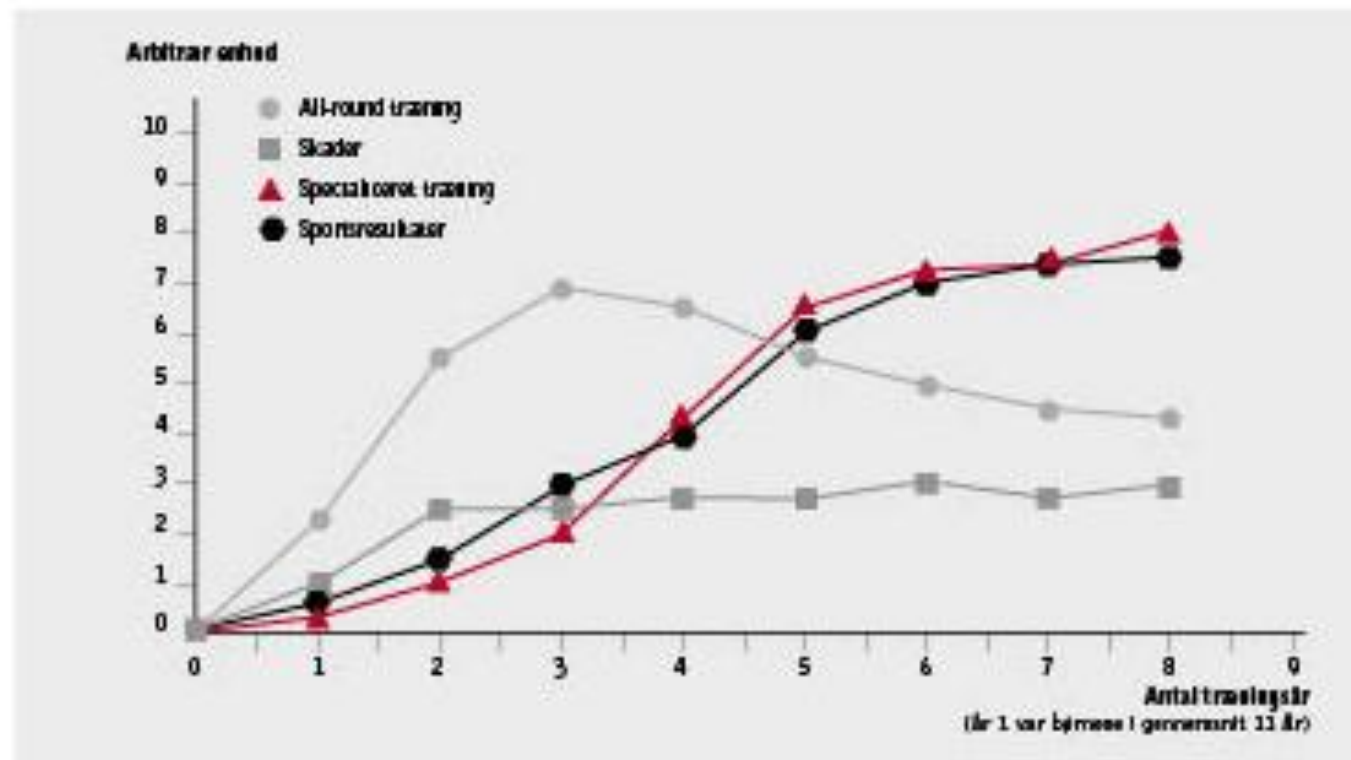


Udvælge de bedste

- Resultaterne viser meget tydeligt, at man i fodbold vælger mere efter alder (i form af fysisk modenhed og fysisk udvikling) end efter kunnen.
- Reelt betyder det, at man overser ca. 50% af talentmassen, og at en del af disse dropper ud af sporten.



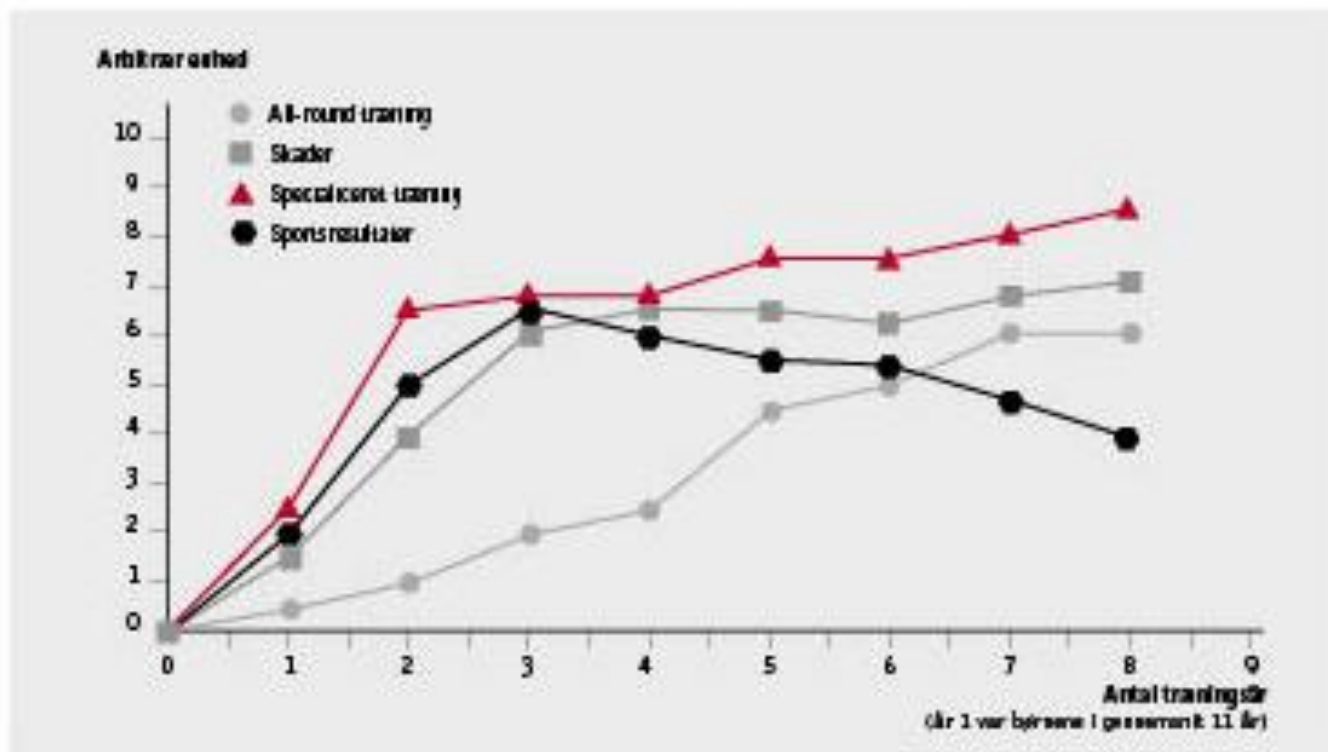
Problemet med tidlig specialisering



Figur 2. 80 unge idrætsudøvere fulgt over syv år. Delt i to grupper af 40 udøvere. 1. gruppe: All-round træning med trinvis introduktion til elementer fra specialtræningen. 11 udøvere kom på nationalt hold. 33,8% fik skader.



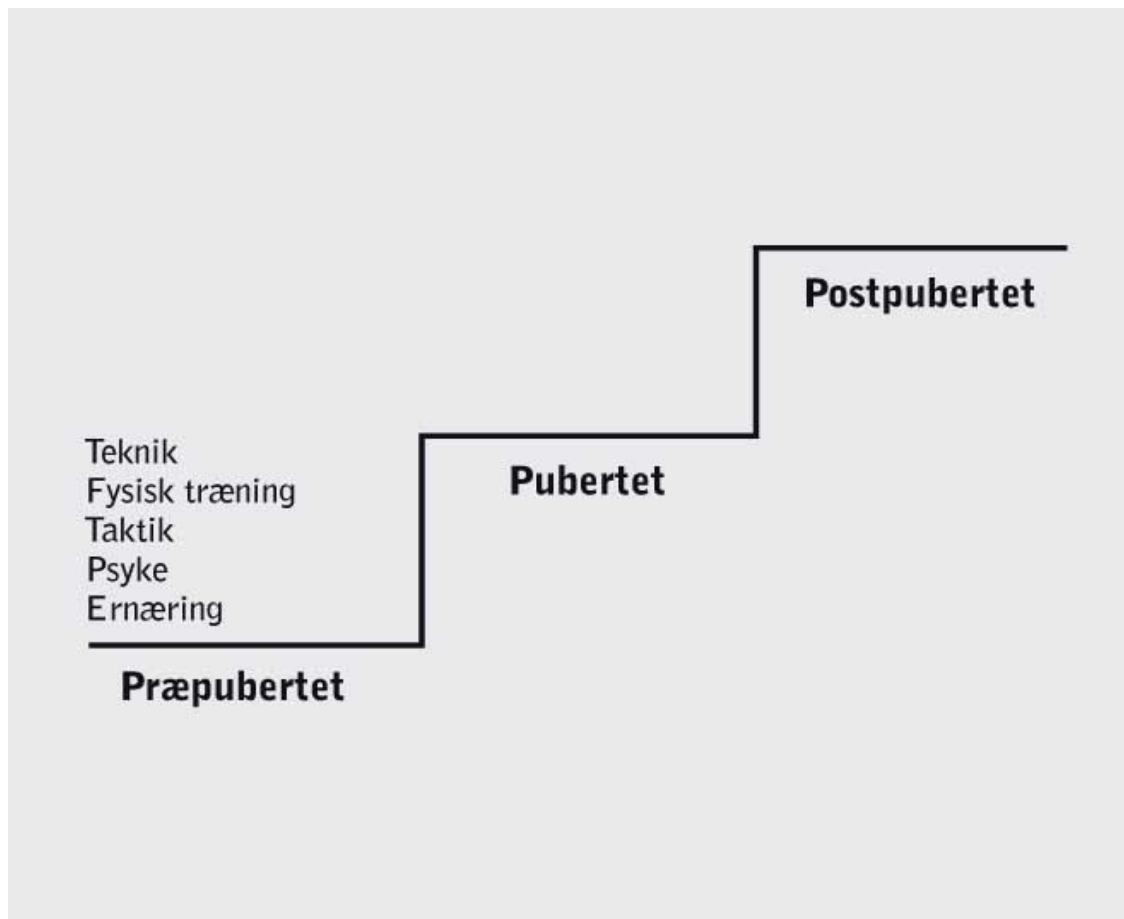
.....Tidlig specialisering fortsat



Figur 3. 80 unge idrætsudøvere fulgt over syv år. Delt i to grupper af 40 udøvere. 2. gruppe: Specialiseret træning uden hjælpemidler og kun få elementer af all-round træning. 2 udøvere kom på nationalt hold. 66,2% fik skader.



Udviklingstrappen



→ Modellen er et billede på hvordan bogen "Aldersrelateret træning i golf" i Danmark er skrevet

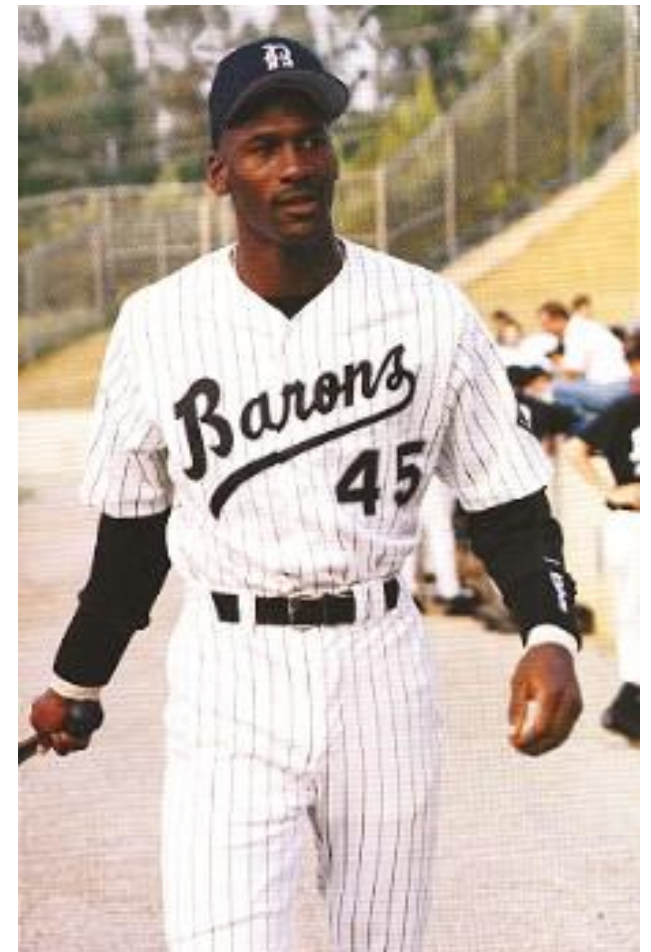
→ Virkeligheden er mere kompleks med glidende overgange etc.

→ De tre perioder beskrives mht. de overordnede målsætninger for hver af perioderne



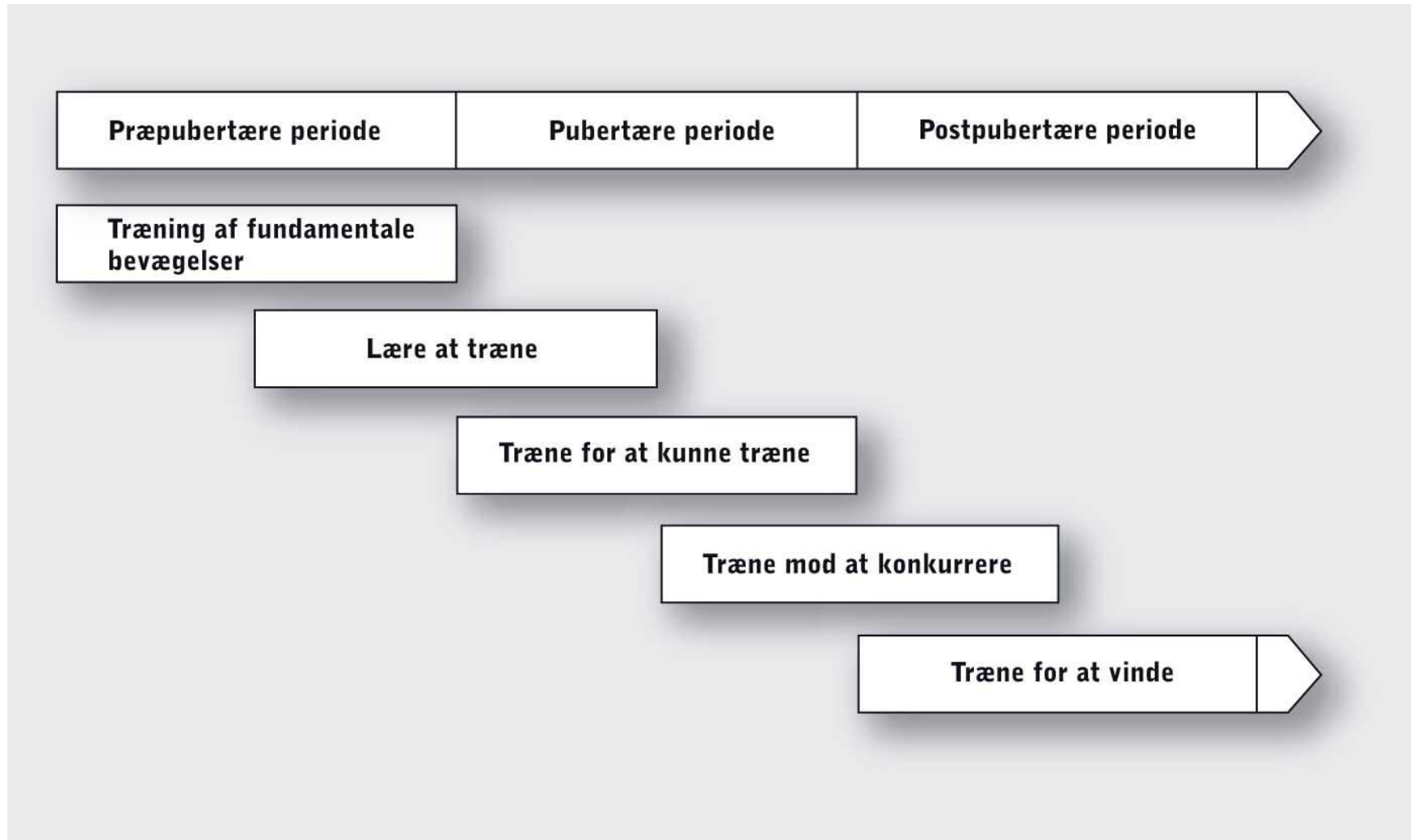
Udviklingstrapper – hvorfor?

- Kritiske perioder
 - Michael Jordan
 - Jimmy og Johnny
 - Genie





Udviklingstrapper

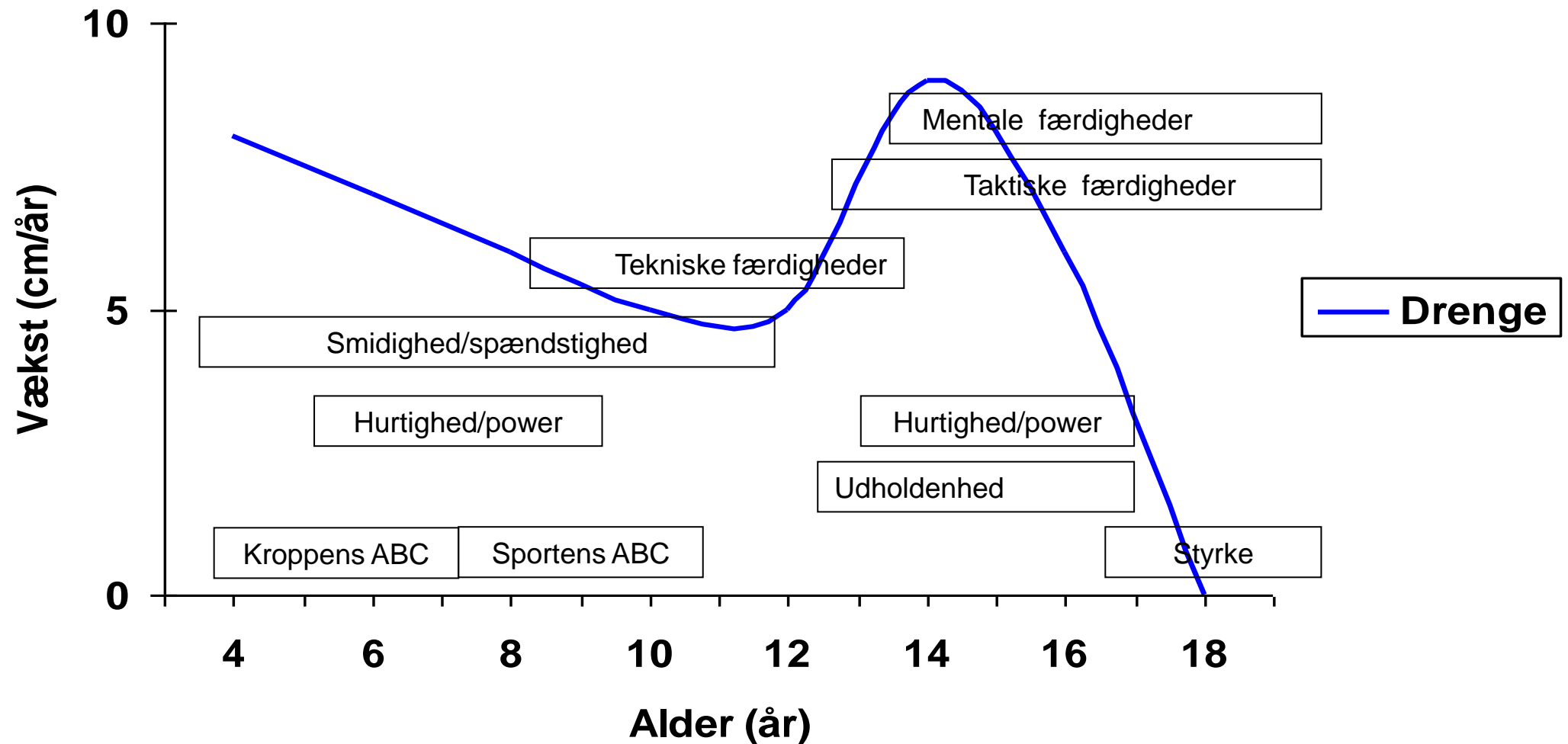


Vækst

→ Hvordan kan du sørge for at gøre det rigtige på det rigtige tidspunkt?



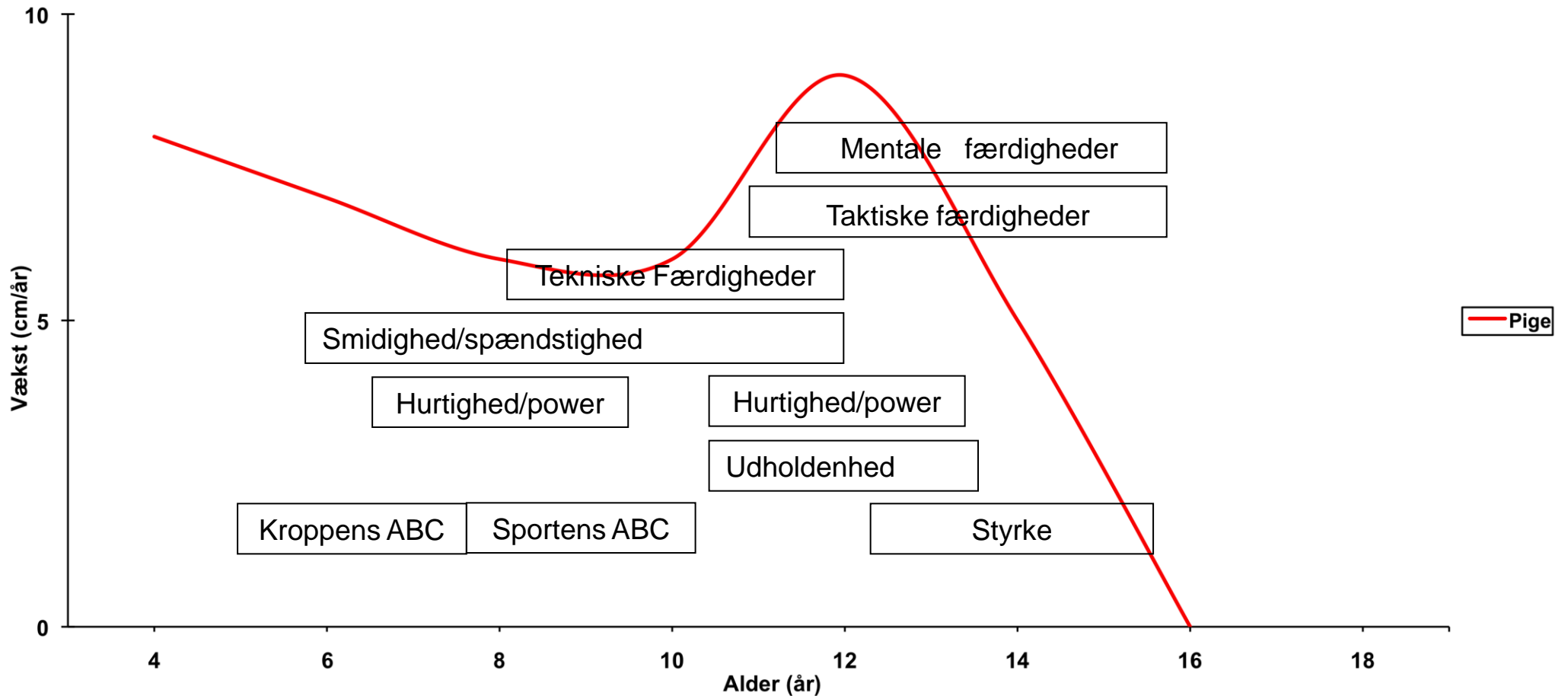
Trænerbarhed og vækstspurt





Trænerbarhed og vækstspurt

Trænerbarhed og Vækstspurt



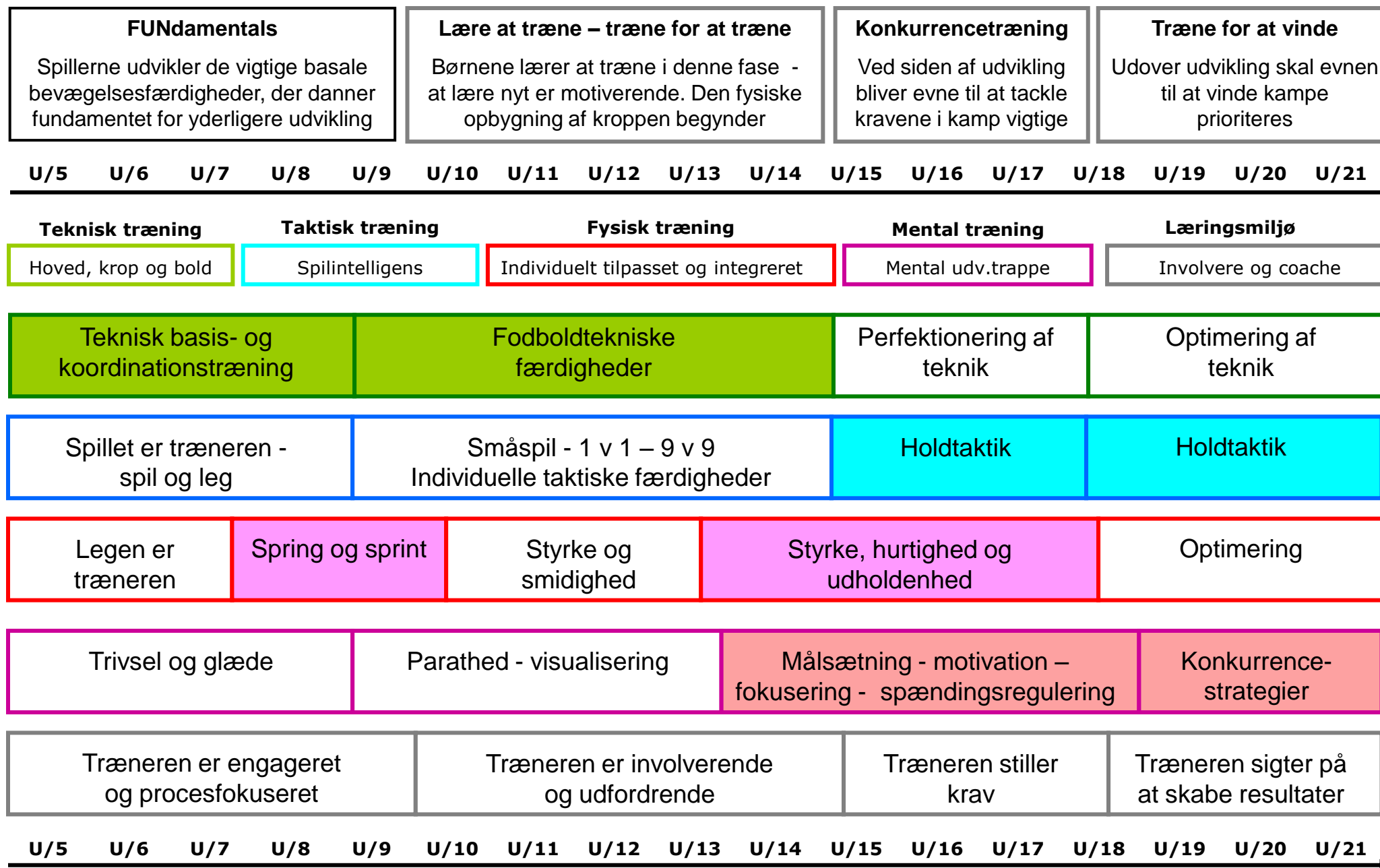


Trænerbarhed og vækstspurt

Hvilken betydning kan det få for tilrettelæggelsen af træning af børn og unge i golf?

Vil det umiddelbart give anledning til ændringer?

DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel



DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel

Teknisk træning

Taktisk træning

Fysisk træning

Mental træning

Læringsmiljø

Progression

Lærerige småspil

Individuelt tilpasset og integreret

Mental udv.trappe

Involvare og coache

Mig og min bold
Koordination
Alsidig træning
Teknisk basis
Boldkoordination

Sparkeformer
Første berøring, driblinger
Finter
Vendinger
Hovedstød

1 v 1 situationer
Heade, Pasninger
Afslutninger
Første berøring
Indlæg

Teknisk træning med
udgangspunkt i
DBUS udviklingssystem
Anvendt teknik i højt tempo

Spillet er træneren
1 v 1, 2 v 2
3 v 3, 4 v 4
Boldbasis

Individuelle taktiske færdigheder
med udgangspunkt i småspil
1 v 1 - 9 v 9
Over- og undertalssituationer

Holdtaktik
Opbygningsspil
Afslutningsspil
Omstillingsspil

Taktisk træning med
udgangspunkt i
DBUs udviklingssystem

Sjov og udfordrende
Basale bevægelses-
færdigheder

Bevægelighed, balance
koordination og hurtighed
Dyrk flere idrætsgrene

Begyndende fysisk træning
Opbygning af fysik

Eliteungdomsspillere: Integreret fysisk træning
Ungdomsspillere:
Struktureret fysisk træning. Spil og fasthold

Indre motivation - Kompetence
Trivsel

Afspænding - Målsætning
Visualisering - Indre dialog

Selvtillid - Spændingsregulering - Motivation
Stresscoping - Fokusering

Konkurrencestrategier
Kvalitetstræning

Mig og min bold
Ingen eller fleksibel niveaudeling

Mig, bold og medspiller

Mig bold og mit hold
Niveaudeling

Min rolle, vores spillestil og system, uddannelse
Begyndende selektion

U/5 U/6 U/7 U/8 U/9 U/10 U/11 U/12 U/13 U/14 U/15 U/16 U/17 U/18 U/19 U/20 U/21



TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN