



**Östergötlands
Fotbollförbund**

Hur skapar vi ett utvecklande klimat i östgötsk barn – och ungdomsfotboll?

Svenska Fotbollförbundet har de senaste åren propagerat för devisen ”så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt”. Detta innebär att vi i fotbollssverige ska eftersträva att bedriva en verksamhet där barn – och ungdomar väljer att börja med fotboll, där de trivs och stannar kvar samt att de får möjlighet att utvecklas i sin egen takt utifrån sina förutsättningar.

Inom den aktuella idrottsforskningen kan man tydlig se att ett prestationsinriktat motivationsklimat är att föredra före ett resultatnriktat motivationsklimat, både ur ett bredd – och ett elitperspektiv!

Ett prestationsinriktat motivationsklimat kännetecknas av:

framgång ses som att förbättra sig själv, värde sätts på ansträngning och inläring, tränare lägger vikt på hur spelarna utvecklas, misstag ses som en del av inläringen och spelare anstränger sig för att lära nytt.

Ett resultatnriktat motivationsklimat kännetecknas av:

framgång ses som att prestera bättre i förhållande till andra, värde sätts på att vara bättre än andra, misstag framkallar oro, spelare anstränger sig för att vara bättre än andra.

En devis som sammanfattar ovanstående tänk är; ”athlete first, winning second”. Vilket innebär att skapar man en miljö där glädje, inläring, ansträngning, utveckling, samarbete och långsiktighet är i fokus istället för en miljö där vinna, prestera bättre än andra, jämförelse med andra och intern konkurrens är i fokus så har man större möjligheter att utveckla fler och bättre spelare.

I en prestationsinriktad miljö utvecklas spelarnas inre motivation och självkänsla (som i studier med elitspelare visat sig vara två nyckelfaktorer för att bli bra i fotboll) samt att man utvecklar ett stöttande beteende inom laget och en vilja att lära sig fotboll.

I en resultatnriktad miljö skapas en rädsla för att misslyckas, upplevd inkompetens, oro och stress samt oärlighet (i en norsk studie visade det sig att barn och ungdomar fuskade mer i en resultatnriktad miljö).

Självfallet är det inte så enkelt att det är svart eller vitt – ett prestationsinriktat klimat eller ett resultatnriktat klimat, oftast befinner vi oss som individer, ledare och föreningar någonstans på skalan. Det bästa är dock om så många inblandade som möjligt; ledare, spelare, föräldrar, förtroendevalda etc. kan sträva mot att skapa ett prestationsinriktat klimat i sina föreningar. På så vis kommer vi att skapa miljöer där spelare i lugn och ro kan utvecklas och lära sig spela fotboll.

När det gäller matcher måste vi tänka på att:

- se matchen som en samverkan med motståndaren inte ett "krig"
- se matchen som en möjlighet att lära sig fotboll inte ett tillfälle att dominera
- motståndare möjliggör
- fokusera på processen att tävla inte på resultatet att vinna
- eftersträva balanserat motstånd
- utveckla spelares inre motivation

"Låt oss inte göra fel bara för att våra motståndare gjorde fel. Låt oss snarare, genom att göra rätt, visa dem vad de borde ha gjort". James Joyce (ff översättning)

För att gynna spelarutvecklingen och skapa ett prestationsinriktat klimat är det viktigt att tänka på att:

- uppmuntra och berömma ansträngning inte resultat
- utforma intressanta och roliga träningar utifrån individerna
- låt spelare vara med att ta beslut
- ge feedback utifrån spelarens nuvarande nivå
- fokusera på prestationen att lära sig fotboll och utveckling
- spelare ska aldrig få betalt för att göra mål!
- låt barnen röra bollen så mycket som möjligt – flytta därför inte upp på 9 – manna och/eller 11 – manna för tidigt. I Spanien spelar 13-åringar 7 mot 7 och 16 åringar 9 mot 9, Manchester United kör aldrig fler än 4 mot 4 när ungdomslagen tränar (med reservation för att förändringar skett senaste året)
- tränares förväntningar på barn och ungdomar har en oerhörd påverkan
- alla kan lära sig, alla kan utvecklas, alla kan göra misstag, alla ska få möjlighet att lära sig i sin takt
- se och möt varje barn varje träning
- om ni resultatmässigt ligger under i en match – träna optimism och positivt tänkande
- om ni resultatmässigt leder stort i en match – träna på nya saker
- Osv.

"Young players need freedom of expression to develop as creative players...they should be encouraged to try skills without fear of failure...at a young age winning is not the most important thing...the important thing is to develop creative and skilled players with good confidence"

Arsene Wenger, Arsenal FC

Denna skrift är hämtad ifrån evidensbaserad kunskap, för mer information läs:

Fotbollens Spela, Lek och Lär (2008)

Spelarutveckling i ett helhetsperspektiv (Fallby, J, 2008)

Social Psychology in sport (Lavallee, D & Jowett, S, 2007)

True Competition, A guide to pursuing excellence in sport and society (Shields, D & Bredemeier, B, 2009)

PPT-presentation från Lyngby Boldklub (2005)

Sammanställt av

Daniel Ekvall, Utvecklingskonsulent, Östergötlands FF