

Råd fra fagavdeling for idrettspsykologi

Her finner du rådene i forbindelse med talentutvikling fra fagavdelingen for idrettspsykologi ved Olympiatoppen.

Det overordnede målet for barn og unges deltakelse i idrett er at de skal oppleve idretts glede i et miljø der de inkluderes, trives og mestrer. Hver enkelt skal få muligheten til å vise og utvikle ferdighetene sine – både innenfor idretten og som unge mennesker i utvikling på tvers av sosiale arenaer.

Nyere forskning innen talentutvikling i idrett viser at veien mot toppidretten er kompleks og lite lineær. Helhetlige og langsiktige utviklingsløp der utøverens individuelle forutsetninger møter kvaliteten i miljøet rundt dem er nøkkelfaktorer. Det er et samspill mellom biologiske, psykologiske, sosiale og miljømessige faktorer. Det finnes ikke én bestemt utviklingsmodell som garanterer at unge utøvere når sine mål som voksne toppidrettsutøvere. Likevel peker forskningsfeltet på flere sentrale faktorer som går igjen hos utøvere som utvikler seg over tid og lykkes på høyeste nivå. Disse faktorene utgjør et helhetlig rammeverk og må forstås i sammenheng.

1. Et trygt, inkluderende og utviklingsorientert miljø

Et utviklingsorientert treningsmiljø er blant de sterkest dokumenterte forutsetningene for langsiktig idrettlig utvikling. Forskingen understreker betydningen av et mestringsklima der verdier som trygghet, støtte og læring står i sentrum, fremfor et prestasjonsklima preget av sammenligning og resultatfokus.

Kjennetegn:

- Høy grad av sosial støtte fra trenere, utøvere og foreldre
- Trygghet som muliggjør læring, risiko og feil
- Fokus på prosess, ferdighetsutvikling og innsats
- Et miljø med tilhørighet og psykologisk trygghet

Slike miljøer fremmer både trivsel, robusthet og evnen til å opprettholde idretts gleden over tid. Robusthet og motstandsdyktighet utvikles gjennom trygge relasjoner, gradvis eksponering for utfordringer og gode mestringserfaringer.

Robuste utøvere kjennetegnes av:

- Evne til å lære av feil og motgang
- Strategier for håndtering av press, usikkerhet og krav
- Vilje til å be om hjelp ved behov
- Fleksibilitet og mental utholdenhet

2. Kvalitet og kompetanse i trener- og støtteapparatet

Utviklingsforskningen viser at kvaliteten på trenerrelasjonen er en av de mest betydningsfulle faktorene i talentutvikling. Dette handler både om faglig kompetanse og evnen til å skape gode relasjoner.

Sentrale elementer:

- Trenerne med solid faglig forståelse for både idrettslig og psykologisk utvikling
- Kommunikasjon preget av tydelighet, empati og samarbeid
- Individuelt tilpasset progresjon og belastning
- Koordinerte støttefunksjoner (foreldre, skole, andre fysiske trenere etc.)

Kontinuitet i trenerrelasjoner og støtteapparatets kvalitet er mer avgjørende enn enkeltstående prestasjoner eller tidlig spesialisering.

3. Kontinuitet i trening over tid

Bærekraftig utvikling handler i stor grad om kvalitet og stabilitet i treningen over mange år. Forskning understreker viktigheten av progresjon som er tilpasset biologisk og psykologisk modning. Utøvere som lykkes, er ofte de som klarer å holde seg skadefrie, opprettholde læringstrykket og bevare motivasjonen gjennom overganger og motstand. En av nøkkelkomponentene for at dette skal være mulig er å unngå tidlig spesialisering, men heller holde igjen. Tillat barn og ungdom å leke seg med forskjellige idretter og miljøer og unngå at trening og satsning blir for spesialisert og seriøs for tidlig.

Dette innebærer:

- Gradvis og jevn økning i treningsmengde og -intensitet
- Forutsigbar og helhetlig planlegging
- Reduksjon av risikofaktorer for skader og utbrenthet
- Langsiktig perspektiv fremfor resultatorienterte kortsiktige mål

4. Helhetlig balanse mellom idrett, restitusjon og livet utenfor

Talentutvikling er en helhetlig prosess der biologiske, psykologiske og sosiale faktorer virker sammen. For å støtte langsiktig utvikling må utøvere ha gode rammer både innenfor og utenfor idretten. Balanse bidrar til å redusere frafall, skadeproblematikk og psykiske belastninger.

Dette inkluderer:

- Tilstrekkelig søvn, restitusjon og ernæring
- Skole- og hverdagsstruktur som reduserer stress
- Sosial støtte og emosjonell trygghet utenfor idretten

Fellesnevneren for utøvere som når toppidrettsnivå og lykkes der, er altså ikke at de har fulgt den samme utviklingsfilosofien. Det som kjennetegner dem, er at de – i tett samspill med menneskene rundt seg – har skapt sin egen filosofi. Den tydeliggjør hva de trenger på alle områder av idrettsutøvelsen for å gi seg selv best mulige forutsetninger for å lykkes som toppidrettsutøvere i voksen alder.

Før puberteten (10–13 år)

Tiden før og rundt puberteten er en periode med betydelig biologisk, kognitiv og sosial utvikling. Barn i denne alderen begynner å få en mer moden forståelse av ferdigheter, innsats og mestring. De utvikler gradvis evnen til å skille mellom prestasjoner påvirket av innsats og prestasjoner som i større grad kan skyldes faktorer utenfor egen kontroll, som flaks eller tilfeldigheter. Denne mer avanserte forståelsen legger grunnlaget for hvordan de vurderer egne ferdigheter og hvordan de opplever mestring i idretten.

1. Mestringsorientering:
Ferdigheter vurderes i lys av tidligere prestasjoner. Fokus ligger på personlig utvikling, innsats og læring over tid.
2. Resultatorientering:
Ferdigheter vurderes gjennom sammenligning med andre utøvere. I denne tilnærmingen blir personlig fremgang alene ikke nødvendigvis sett på som et uttrykk for økt kompetanse. Utøveren kan derfor ha forventninger om å prestere like godt eller bedre enn jevnaldrende, selv med tilsvarende eller mindre innsats.

De fleste barn har innslag av begge orienteringer, men forskning viser tydelig at barn som er mer mestringsorienterte over tid opplever:

- høyere innsats
- større opplevelse av kompetanse
- flere positive følelser
- sterkere indre motivasjon
- lavere risiko for frafall

Resultatorienterte barn med gode ferdigheter kan prestere godt i perioder, men de er mer sårbare ved motgang. Når prestasjonene svinger, eller når andre utvikler seg raskere, kan selvtillit falle raskt. Ved vedvarende motgang øker risikoen for at utøveren mister idrettsgledden og slutter.

Forskjellen ligger ikke i ønsket om å vinne, men i hvordan barn forklarer suksess og nederlag:
– Mestringsorienterte utøvere forklarer utvikling med innsats og læring.
– Resultatorienterte utøvere forklarer utvikling med sosial sammenligning og medfødte evner.

Barn utvikler seg ulikt: Modningsforskjeller må tas på alvor

Barn i samme årskull kan være på helt ulike stadier i biologisk og emosjonell modning. Tidlig modning kan gi fysiologiske og tekniske fortrinn, mens senere modning kan gi midlertidige utfordringer – men ofte styrke langsiktig utvikling og robusthet.

En utviklingsfilosofi må derfor anerkjenne at:

- barn utvikler seg i forskjellig tempo
- ferdighetsnivå i tidlig alder sier lite om fremtidig potensial
- miljøet må skape like muligheter for alle, uavhengig av biologisk alder

Dette henger tett sammen med moderne talentforskning: utviklingsmiljøet, ikke tidlig prestasjon, forutsier fremtidig suksess.

Foreldre og trenere:

Foreldre og trenere er de viktigste påvirkningskildene for hvordan utøvere tolker innsats, ferdigheter og prestasjoner. Et miljø som bygger på trygghet, støtte og læring – et genuint mestringssklima – legger grunnlaget for indre motivasjon, langsiktig utvikling og idrettsglede.

For å skape et slikt miljø bør foreldre og trenere:

- 1. Gi oppgaver på rett nivå:* Oppgaver må matche barnas modning og ferdighetsnivå. Hvis utfordringene er for enkle, mister barna motivasjonen. Hvis de er for vanskelige, kan barna føle seg mislykket eller stresset.
- 2. Definere suksess gjennom innsats og utvikling:* Barn som opplever at innsats blir verdsatt, søker flere utfordringer, blir mer utholdende og utvikler sterkere indre motivasjon.
- 3. Gi konkrete, konstruktive og oppmuntrende tilbakemeldinger:* Tilbakemeldinger skal fokusere på hva utøveren *kan gjøre*, ikke hva de bør unngå. Dette styrker følelsen av kontroll og bygger robusthet.
- 4. Legge til rette for glede og sosial trivsel:* Høyt aktivitetsnivå, variasjon, lek og medvirkning er grunnpilarer før puberteten. Barna skal oppleve at idrett først og fremst er gøy.

Når utøveren gjør feil: Hvordan støtte læring og robusthet?

Nyere forskning viser at robusthet bygges gjennom trygghet og mestring i miljøet – ikke gjennom press eller straff. Feil bør derfor behandles som en naturlig del av læringsprosessen.

Våre anbefalinger:

- Normalisere feil som en del av utvikling
- Oppmuntre barnet til å prøve på nytt
- Hjelp barnet å identifisere hva de kan gjøre annerledes neste gang
- Være forsiktige med overinstruksjon og fokus på det som ikke fungerer

Slik utvikles både kompetanse, selvtillit og evnen til å tolerere motgang.

Under puberteten

Puberteten markerer en av de mest omfattende utviklingsfasene i et ungt menneskes liv. Dette er en periode preget av betydelige kroppslige og hormonelle endringer, som naturlig kan påvirke idrettsprestasjonene. For mange innebærer dette midlertidige svingninger i formkurve, stagnasjon eller til og med tilbakegang. Slike variasjoner er helt normale og bør møtes med trygghet, tålmodighet og forståelse.

Samtidig skjer viktige psykologiske og sosiale endringer. Ungdommene skal gradvis løsrive seg fra foreldre, utvikle en tydeligere identitet og ta større ansvar for egen hverdag – både i idrett og i livet ellers. I denne perioden blir utviklingen av egen identitet, selvfølelse og et sunt forhold til seg selv avgjørende. Idretten kan spille en sentral rolle i denne identitetsutviklingen, men den kan også forsterke sårbarhet dersom krav og forventninger ikke tilpasses modenhetsnivået til den enkelte utøver. Utvikling av egen identitet og god selvfølelse er derfor svært viktig i denne tiden.

Deltagelse i konkurranseidrett kan ha betydning for hvordan identitet og selvfølelse utvikles. Krav og forventninger bør derfor samsvare med den enkeltes utviklingsnivå og det bilde han/hun har av seg selv i denne perioden. Dette kan være med på å gi gode mestringsopplevelser og naturlig identitetsutvikling.

Det er viktig å skille mellom:

- Selvtillit, som handler om troen på egne ferdigheter og prestasjoner.
- Selvfølelse, som handler om egenverdi – å kjenne at man er «god nok» som menneske, uavhengig av prestasjoner.

I puberteten kan lav selvfølelse gjøre at små feil oppleves som personlige nederlag. Dette øker risikoen for stress, prestasjonsangst, kroppspress og andre utfordringer knyttet til mental helse, som forskning viser at mange unge idrettsutøvere kan være sårbare for i denne fasen.

Oppgaver og ansvar skal øke i takt med at de unge modnes og utvikler seg. Sammen med ros og positive tilbakemeldinger fra omgivelsene gir dette grunnlag for positiv identitetsutvikling.

- Fortell utøverne at dette er en fase som går over. Sett fokus på aktiviteter som utøveren mestrer og opplever fremgang i.
- Fortsett å fokusere på mestring og at en kan ha flere kriterier for suksess utover plassering i en konkurranse, da dette kan bygge selvtillit/mestringstro i perioder når resultatene ikke blir som forventet.
- Hjelp utøveren til å holde fokus på prosessmål og arbeidsoppgaver som kan bedre treningskvaliteten.

Råd til trenere og foreldre:

Støtt og normaliser utviklingssvingninger

- Formidle tydelig at prestasjonsvariasjoner er naturlige og midlertidige.
- Hjelp utøveren å holde fokus på arbeidsoppgaver og prosessmål fremfor resultat.

Tilpass krav til utviklingsnivå

- Vær tydelig på hva det innebærer å ta mer ansvar for egen utvikling – og anerkjenn når de unge faktisk gjør dette.
- Vær bevisst på at ungdom utvikler seg i ulikt tempo, både fysisk og mentalt.

Styrk identitet og selvfølelse

- Gi rom for at ungdommer kan være mer enn bare utøvere – oppmuntre til skole, venner og andre interesser.
- Gi ros og tilbakemeldinger som handler om hvem de er, ikke bare hva de presterer.
- Snakk åpent om forskjellen mellom selvtillit og selvfølelse, og hvorfor begge er viktige.

Styrk indre motivasjon og mestringstro

- Fortsett å vektlegge egenutvikling fremfor sammenligning, også for ambisiøse utøvere.
- Evaluer prosessmål og prestasjonsmål, ikke bare resultatmål.
- Gi konstruktive, konkrete og positive tilbakemeldinger som bygger opplevelsen av kompetanse og kontroll.

Overgangen fra «under pubertet» til «etter pubertet» er en særlig kritisk fase for utøvere med store ambisjoner. Overgangen fra junior- til senioridrett medfører høyere krav, sterkere konkurranse og større usikkerhet rundt egen fremtid. Presset – både selvpålagt og ytre – kan øke, og mange kjenner på stress og tvil. Nettopp derfor blir det viktig å holde fast på fundamentet: trygghet, mestring, eierskap og helhetlig utvikling.

Våre anbefalinger for denne overgangen:

- Oppretthold fokus på prosess, utvikling og bærekraft over tid.
- Evaluer og revider mål sammen med utøveren, og sørg for at de er realistiske, spesifikke og meningsfulle.
- Gi jevnlig, konstruktive og positive tilbakemeldinger som styrker opplevelsen av mestring og kontroll.
- Fortsett å støtte utøverens selvfølelse gjennom å anerkjenne verdien deres uavhengig av prestasjoner – selv når de virker mest selvstendige og minst «trengende».

Etter puberteten

Overgangen til voksenlivet markerer en ny fase i idrettskarrieren. I denne perioden øker som regel treningsmengden, konkurransefrekvensen, reiseaktiviteten og prestasjonsfokuset. Utøverne tilbringer mer tid sammen med trenere og lagkamerater, noe som gjør gode, trygge relasjoner enda viktigere for både trivsel, utvikling og prestasjon.

For utøvere som tidligere har utviklet trygghet, selvinnsikt og gode relasjoner – gjennom barne- og ungdomsårene – er denne fasen ofte preget av større robusthet, fleksibilitet og evne til å ta ansvar. Uten slik grunnleggende trygghet kan overgangen oppleves mer krevende, og noen kan bli passive, trekke seg sosialt tilbake eller kjenne større sårbarhet for press og forventninger.

Selvstendighet, selvinnsikt og totalbelastning

Gode rutiner for planlegging, restitusjon og egenvurdering blir avgjørende. Evnen til å strukturere hverdagen og balansere idrett, studier, sosialt liv og psykisk helse er ofte det som skiller utøvere som lykkes på lang sikt fra de som møter stagnasjon eller faller fra.

Personene rundt utøveren – trenere, foreldre, støtteapparat – burde derfor ha oversikt over totalbelastningen og aktivt bidra til å regulere den ved behov.

Å håndtere press, prioriteringer og emosjonelle svingninger

Utøvere på dette nivået møter økende krav om å prestere – både eksternt (forbund, lag, trener, lagkamerater) og internt (mål, ambisjoner og forventninger). Det er en del av toppidretten å håndtere press, medgang og motgang på en konstruktiv måte. Å lære av stagnasjonsperioder og utfordringer blir viktig, og disse erfaringene kan – når de bearbeides riktig – bidra til økt motstandsdyktighet og profesjonalitet.

Vi anbefaler:

- Fortsett å prioritere tid til å bli kjent med utøver og vis interesse for hvordan de har det i hele sin tilværelse, ikke bare som idrettsutøver.
- Hjelp utøver med å lage rutiner og holde oversikt over totalbelastning. Dette gjelder også ting som skjer på andre arenaer i livet enn i idretten. Dersom totalbelastningen øker: vurder umiddelbart om det krever tiltak med tanke på justering i trening eller restitusjonstiltak.
- Vær tydelig på at kvaliteten på restitusjon er like viktig som kvaliteten på annen trening for prestasjonsutvikling.
- Hjelp utøver med rutiner for å sikre fysisk og mental restitusjon.
- Husk å inkludere utøver i relevante beslutningsprosesser.
- Vær interessert i utøvers tilbakemeldinger på treningen.
- Støtt opp under utøvers evne til å kjenne kroppens signaler og om de trener på overskudd eller ikke.
- Finn møtepunkter for dialog. Sett opp en liste med relevante spørsmål slik at dere får den informasjonen som er nødvendig.

Anbefalt litteratur:

Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (Eds.). (2021). *Talent Identification and Development in Sport: International Perspectives* (2nd ed.). Routledge.

Haraldsen, H. M. (2017). *Psykisk og fysisk press på unge talent – når går det for langt?* Doktorgradsavhandling, Norges idrettshøgskole.

Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach. In: J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds), *Routledge handbook of talent identification and development in sport*, Abingdon, Oxon: Routledge, 2017, p. 271-284. <https://doi.org/10.4324/9781315668017>

Henriksen, K., & Stambulova, N. (2023). The social environment of talent development in youth sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>

Henriksen, K., Storm, L. K., & Larsen, C.H. (2018). Organisational culture and influence on developing athletes. In C. Knight, C. Harwood, and D. Gould (Eds.). *Sport psychology for young athletes* (pp. 216-228), New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816336-8.00012-3>

Knight, C. J., Harwood, C., & Gould, D. (2017). *Sport Psychology for Young Athletes*. Routledge/Taylor & Francis.

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Gyldendal.