

LTAD

I slutbetänkandet av Enskedemodellen diskuterar vi metoden LTAD (Long Term Athlete Development) och konstaterar att många delar av metoden är användbar i vår modell.¹

Metoden härstammar från Kanada och beskriver hur träningen på bästa sätt kan optimeras för att en spelare ska bli så duktig som möjligt. Metoden delar in träningen i fem delar, baserat på spelarens ålder och kön. Genom att följa metoden ökar möjligheten att individen får bästa möjliga förutsättningar att i vuxen ålder bli en framgångsrik idrottare.²

Kritik mot LTAD

Under de senaste åren har dock LTAD kritiserats mer och mer. Bland annat problematiserar José Afonso (2014) att LTAD beskriver en linjär väg i sina olika åldersindelningar, som utgår från att ”alla” följer en sådan utveckling. Men i verkligheten är det inte så, utan utvecklingen är betydligt mer komplex än så och kan ta sig i många olika former.³ LTAD bygger mycket av sitt resonemang på att man ska skynda långsamt och att det inte finns några genvägar till framgång. I detta fall menar modellen att det t ex inte finns någon mening med att träna på vissa moment innan en viss ålder eller innan andra färdigheter är utvecklade, och i modellen listas vad som är mest lämpligt att träna på i de olika stegen för att få så bra resultat som möjligt. Afonso motsätter sig dock detta och menar att det går att ta genvägar och hoppa över utvecklingssteg, utan att det påverkar möjligheten till framgång. Som bevis lägger han fram att den ”vanliga” utvecklingstrappan för barn är kräla-krypa-gå, men att många barn samtidigt hoppar över krypa-steget och går direkt till gå, utan att det senare i livet påverkar dem.⁴

Afonso ifrågasätter också att LTAD menar att det genom periodiserad träning går att förutse när en spelare kommer att prestera eller lyckas. Han menar att det inte går att på ett vetenskapligt sätt förutspå när en spelare ”slår igenom”, utan att den periodiserade träningen snarare ska ses som en utvecklingsstrategi.

DMSP (Development Model of Sport Participation)

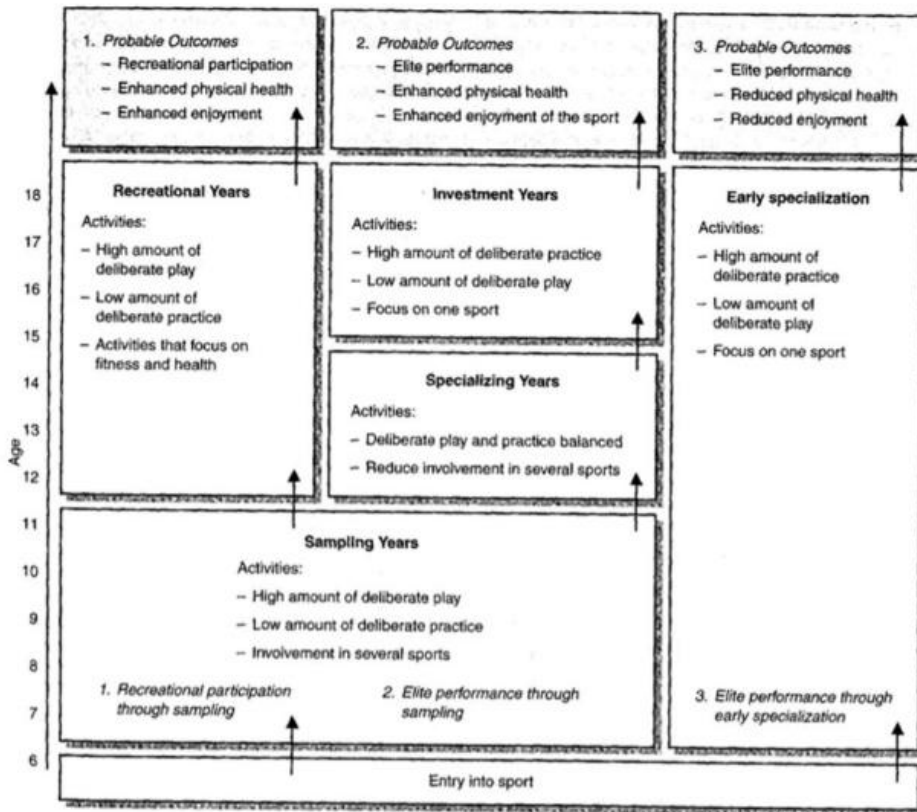
¹ Enskedemodellen

² <http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>, hämtat 2016-04-10

³ <https://www.youtube.com/watch?v=VVwPXcCW8o&feature=youtu.be>, hämtat 2016-04-10

⁴ Ibid., hämtat 2016-04-10

DMSP är utvecklad av Jean Côté och diskuterar olika vägar till framgång, framför allt ur perspektivet ”early specialization” kontra ”sampling”.⁵ Côté beskriver modellen på följande sätt (se nästa sida):



Figur 1. Development Model of Sport Participation⁶

I modellen framgår att det finns flera vägar till framgång och att en tidig specialisering inte nödvändigtvis betyder att en spelare inte når framgång, däremot riskerar glädjen med idrotten att försvinna samt att det är en mindre chans att behålla spelare som antingen inte är tillräckligt duktiga eller som inte har ambitionen att bli elitspelare inom sporten.

DMSP gör också en skillnad mellan ”Deliberate practise” och ”Deliberate play”, där den spontana leken (deliberate play) anses vara en viktig del i utvecklingen eftersom det bland annat skapar möjlighet för en spelare att testa på nya saker utan press.

Hur ställer sig Enskede IK till rönen?

Enskede IK anser att DMSP på många sätt stämmer överens med de värden som Enskedemodellen vill förmedla och att modellen bör vara en del av Enskedemodellen. DMSP

⁵ Early Specialization och Sampling beskrivs i slutbetänkandet av Enskedemodellen.

⁶ <http://sirc.ca/sites/default/files/content/docs/newsletters/archive/september09/documents/s-1086363.pdf>
hämtat 2016-04-10

beskriver på ett tydligt sätt fördelarna med multisportande och att det bara finns fördelar med ett brett rörelseförråd, oavsett om spelaren i framtiden blir elitspelare eller inte. Eftersom vi i vår verksamhet vill skapa ett livslångt intresse för fotboll, välmående samhällsmedborgare och elitfotbollsspelare anser vi att DMSP är den modell som är bäst lämpad att utgå ifrån i träningsupplägg och utveckling.

Enskede IK anser också att Afonso i sin kritik har rätt i att LTAD är alltför generaliserande. Vi ställer oss bakom hans slutsats om "freedom of acting" (att det inte finns ett sätt att göra saker på och att det måste finnas utrymme att själv få avgöra vad som känns bra) samt om "right to be different" (att alla inte följer samma utvecklingskurva och att det inte finns en utvecklingskurva som är mer rätt).