



Svenska Danssportförbundets utvecklingsmodell

Innehåll

Inledning	3
Vad innebär Dansen vill	3
Olika förutsättningar för att kunna utvecklas	4
LTAD	4
DSF-modellen	5
Träning och tävling	7
Trappan	7
Aktiv start och Dans är kul	7
Lär dig träna	8
Träna för att träna	8
Träna för att tävla	8
Träna för att vinna	9
Livslångt idrottande	9
Fysiologi	10
Mental träning	11
Ledare/tränare	11
Konsekvensanalys	12
Den ideala verksamheten	13
Litteratur- och utbildningstips	15

Inledning

Svenska Danssportförbundet (DSF) ska leva efter Dansen vill. Det betyder att vi ska ta hänsyn till ålder, ambitionsnivå, individens utveckling och vilja för att bedriva en idrottsverksamhet med dans som grund.

Vi, tillsammans med andra idrotter i Sverige och övriga världen, arbetar med en gemensam grundtanke för att utveckla våra utövare. Modellen kallas LTAD (Long Term Athlete Development). Den beskriver vad som krävs för att kunna forma och inspirera morgondagens dansare, men även för att främja ett livslångt idrottande, oavsett inriktning, dvs. breddidrott eller elitidrott.

Det finns ett par nyckelbegrepp som är viktiga i det här sammanhanget som rör orsakerna till varför barn och ungdomar väljer att idrotta och i vårt fall dansa och sedan fortsätter sin satsning på dansen.

- Det ska vara roligt att dansa - Känner vi en glädje vill vi göra det fler gånger
- Det ska vara utvecklande - Personlig utveckling fysiskt såväl som psykiskt
- Att känna spänning - Allt från tävlingsmoment till att testa sina egna gränser
- Socialt forum – Träffa kompisar och ha kul ihop

Detta är begrepp som bör ligga till grund för all idrottslig aktivitet, då detta skapar ett intresse och gör att vi behåller våra dansare längre.

Vad innebär Dansen vill?

Ålder, ambitionsnivå, individens utveckling och vilja styr på vilket sätt danssport skall erbjudas och utövas. Barndans skall vara på barnens villkor, inte med "vuxenkrav". Längre upp i åldrarna skiljer vi på dem som vill elitsatsa och de som vill motionsdansa. Vi har breddidrott och vi har elitidrott. De skall t e x inte ges samma dansträning, de utövar sin dans med olika syn på sin ambitionsnivå.

Barnidrott
– 12 år

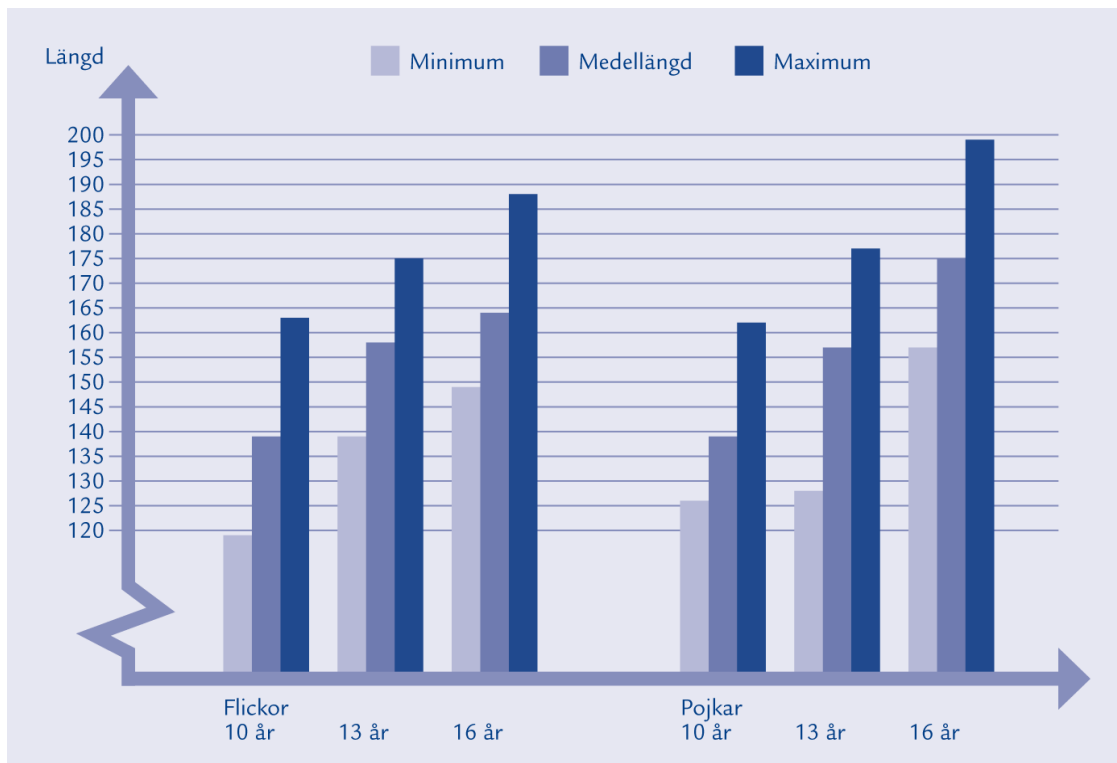
Ungdomsidrott, elit
Ungdomsidrott, bredd
13 – 20 år

Vuxenidrott, elit
Vuxenidrott, bredd

Lek, prova på, tävling en del av leken På barnens villkor	Prestationsförbättring och tävlingsresultat på individens villkor
	Hälsa, trivsel, välbefinnande är viktigast – prestation och tävlingsresultat tjänar som sporre

Olika förutsättningar för att kunna utvecklas

Alla är olika och skall mötas där de befinner sig i utvecklingen. Vi stirrar oss ofta blinda på ålder istället för att se till mognad och tillväxt. Längdkurvorna nedan talar sitt eget språk. Därför är det också svårt att hitta "morgondagens stjärnor" i för tidiga åldrar.



För att bli högpresterande vet vi med säkerhet att det förutom en viss talang också krävs en hel del träning, vare sig vi talar om idrott, musik eller något annat arbetsrelaterat område. Inom idrotten talar vi om cirka 10 000 träningstimmar för att bli en framgångsrik idrottare på internationell toppnivå. Vi kan konstatera att våra dansande elitpar slutar i en alltför tidig ålder, och vi vet att en idrottare utvecklas och når sin fulla idrottsliga potential först högre upp i åldrarna. Detta är givetvis en problematik vi måste få bukt med inom dansvärlden oavsett om vi strävar efter att bli bäst i världen eller bara vill utöva motionsdans. Det handlar i första hand om att tillhandahålla rätt verktyg för den aktive som är utvecklande och resulterar i att denne känner en glädje i sitt utövande. Då har vi kvar intresset för dansen och idrotten i ett livslångt perspektiv.

Vårt fokus som tränare och ledare i DSF bör ligga på att tillhandahålla så många utvecklande aktiviteter och miljöer som möjligt åt den aktive. Det är genom denna arbetsmetodik vi får många som dansar och tränar mycket, duktiga dansare får vi på köpet.

LTAD

Long Term Athlete Development (LTAD) är en kanadensisk modell som utvecklats för att vara en riktlinje för idrottsutövare, vare sig det handlar om att bli en hockeyspelare,

gymnast eller dansare på motions-, tävlings- eller elitnivå. I LTAD-modellen finns det ett visst antal steg som en individ måste träna på inom vissa tidsperioder för att utvecklas och kunna ha ett livslångt idrottande. Modellen tar utgångspunkt i fysisk, mental och emotionell mognad hos individen snarare än kronologisk ålder genom alla stegen. Detta överensstämmer med Dansen vill.

Den forskning som modellen lutar sig mot pekar på att om barn, ungdomar och vuxna fokuserar på rätt saker vid rätt tidpunkt, gör det att de vill börja vara aktiva, fortsätta att vara aktiva och i några fall även ge framgångar som elitidrottare på toppnivå (Canadian Sport Centres, 2011).

LTAD-modellen består av sju olika steg:

- "Aktiv start" (0-6 år)
- "Röra sig med glädje" (Flickor 6-8 år, Pojkar 6-9 år)
- "Lära sig att träna" (Flickor 8-11 år, Pojkar 9-12 år)
- "Träning för att träna" (Flickor 11-15 år, Pojkar 12-16 år)
- "Träning för att tävla" (Flickor 15-21 +/- år, Pojkar 16-23 +/- år)
- "Träning för att vinna" (Flickor 18 +/- år, Pojkar 19 +/- år)
- "Aktiv hela livet" (oavsett ålder)

Steg ett, två och tre syftar i första hand till att utveckla grundläggande fundament för långsiktigt idrottsligt utövande. Dessa steg bygger också den viktiga grunden för de idrottare som har för avsikt att satsa på och fortsätta med sin idrott.

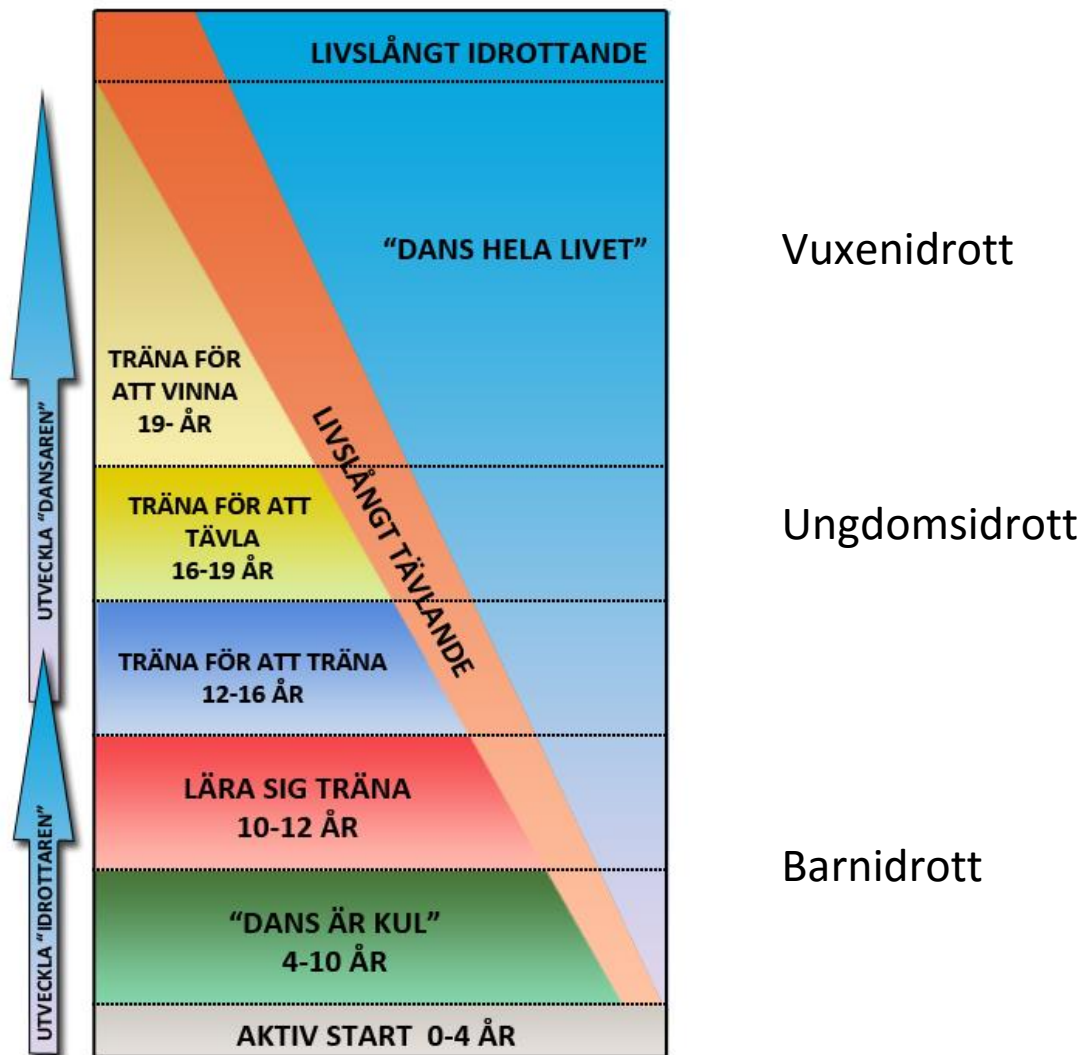
Steg fyra, fem och sex ska hjälpa utövare som vill specialisera sig inom en idrott att nå sin fulla potential fysiskt, mentalt och emotionellt för att därigenom kunna tävla på en hög nivå.

Det sista steget i modellen syftar till att bibehålla intresset för fysisk aktivitet och tävlande i ett livslångt perspektiv.

LTAD-modellen inriktar sig inte endast på att ta fram högpresterande elitidrottare. Förhållningssättet vänder sig till alla grupper, gammal som ung, med allt från vardagsmotionären till handikappidrottaren. I det stora hela handlar det framförallt om att främja fysisk aktivitet, förhindra avhopp, öka resultat samt motverka skador och samhällets folkhälsoproblem (Canadian Sport Centres, 2011).

DSF- modellen

DSF har med utgångspunkt i Dansen vill och LTAD-modellen arbetat fram en egen utvecklingstrappa. Tanken är att den ska vara en riktlinje i arbetet för föreningar, för tränare och ledare med att utveckla och utbilda världens bästa dansare.



Grunden är att dansaren ska arbeta sig upp på respektive trappsteg och under varje nivå tillgodogöra sig en viss typ av färdigheter. Varje steg i sig är unikt och innehåller moment som är viktiga att arbeta med under ett visst åldersintervall. Modellen fokuserar också på olika typer av träning och tävling beroende på var i utvecklingen man befinner sig som dansare. Övergångarna i respektive steg är inte bundna till kronologisk åldern hos våra barn och ungdomar, utan fungerar snarare som riktlinjer i arbetet med utbildning och utveckling. Fokus ska alltid i första hand riktas mot dansarens utvecklingsålder och pubertala utveckling snarare än individens faktiska ålder.

En viktig del i utvecklingstrappan är att du som idrottare ska kunna hoppa in och ut i de olika stegen beroende på vilka erfarenheter och fysiologiska egenskaper du har med dig. En idrottare som fått grundläggande färdigheter genom att träna något annat än dans kan när som helst komma in i trappan på "sitt steg" och börja jobba med det danstekniska.

Det ligger ett stort ansvar på dansföreningar att ge barn och ungdomar goda idrottsliga förutsättningar att bli duktiga inom en idrott, vare sig det är inom vår egen eller någon annan. Grundkontentan av detta är att utveckla den generella idrottaren i första skedet och den specifika idrottaren i det andra skedet.

Givetvis knyter vi gärna dansarna till oss redan i tidig ålder, men detta är alltså ingen nödvändighet. Det är först under senare delen av utvecklingstrappan, då barn och ungdomar väljer sin inriktning, som vi ska fokusera på att utveckla dem rent danstekniskt.

Träning och tävling

Som komplement till utvecklingstrappa har förbundet även tagit fram nedanstående modell, då tävlingsmomentet även utgör en betydande del i en dansares utveckling. Tanken är att ge en indikation på vid vilken tidpunkt i en dansares karriär det kan vara fördelaktigt att utöva en viss typ av tävling. En observation som har gjorts är att våra barn och ungdomar ofta tävlar så mycket att det i ett senare skede resulterar i bristande motivation och i värsta fall avhopp från dansen.



Med detta vill vi medvetandegöra att finns en problematik kring övertävling. Det är viktigt att ta ställning till när man introducerar en dansare för en viss typ av tävling. Kan vi hitta en balans mellan intresset och glädjen i dansen samt skapa förutsättningar där de tillåts att lyckas, så är vi av åsikten att vi inte bara får duktiga dansare utan vi behåller även dem längre upp i åldrarna. Själva kärnan och målet i det här arbetet är att främja "dans hela livet" oavsett om du som dansare har siktet inställt på elit-, bredd- eller motionsverksamhet.

Trappan

Aktiv start och "Dans är kul" 4-10 år

Vi har valt att slå ihop de inledande LTAD stegen, då aktiv start i stora drag handlar om våra första år då det kan vara bra att träna grundmotoriska färdigheter som krypa, åla och greppa. Dessa färdigheter kan ge fördelar längre fram i den motoriska träningen.

I vår trappas gröna del, "Dans är kul", är glädjen i dansen ett centralt inslag och genomsyrar all aktivitet. Utöver glädjen och ett lekfullt idrottsutövande arbetar vi med grundläggande rörelsefärdigheter som balans, vighet, koordination och snabbhet varvat med korrekta löp-, hopp- och rotationstekniker. Detta steg bygger en framtida motorisk utmärkthet som ger våra dansare bättre förutsättningar för en idrottslig utveckling.

Det ska finnas en struktur i träningen men upplägget ska inte innehålla periodiserade träningsprogram. Fokus ligger på daglig fysisk aktivitet och främjande av idrottande i stort.

Lär dig träna 10-12 år

Det röda trappsteget "lära sig träna" kan i många avseenden även benämnas som den "motoriska guldåldern". Det beror på att detta är en av de viktigaste perioderna för motorisk utveckling. Det är ett så kallat öppet fönster med en mycket stor mottaglighet att utveckla motorisk koordination. De kunskaper vi tillgodogör oss här kan vara svåra att träna in i efterhand.

Fokus är generella idrottsfärdigheter som är hörnstenar för all idrottsutveckling. Vi arbetar med att utveckla färdigheter som uthållighet, snabbhet, smidighet och vighet. Vi använder även kroppen i olika motoriska övningar och utföranden för att utveckla styrkan hos våra dansare. Givetvis innefattas även grundläggande danstekniska övningar i utvecklingen av dessa färdigheter.

I detta steg introducerar vi en mindre del tävling och tävlingslik träning, som på både kort och lång sikt gör dansaren bättre förberedd på framtida tävlingar. Passa även på att introducera mentala arbetsätt redan i detta skede som ett naturligt träningsmoment i dansen.

Träna för att träna 12-16 år

I vårt blåa steg "träna för att träna" har vi fått med oss idrottsliga färdigheter som ska underhållas. Vi fokuserar på att utveckla snabbhet, smidighet och styrka hos dansaren. Vi betonar framförallt smidighetsträningen under denna fas med hänsyn till den snabba tillväxten av ben, senor, ligament och muskler.

Den stora utmaningen i detta steg är dansarnas individuella skillnader. Det händer mycket kroppsmässigt under denna pubertala fas och träningen bör anpassas därefter. Träning av kondition och styrka är helt beroende av individens mognadsnivå samt kön, då flickor tenderar att mogna tidigare än pojkar.

Utveckla dansspecifika färdigheter och optimera proportionerna mellan träning och tävling och följ fördelningen 60:40% med övervägande del träning, allt för mycket tävling slösar bort värdefull träningstid. Däremot kan man dagligen träna de aktiva i tävlingslika situationer, som simulerade tävlingar eller tävlingslekar. Samtidigt som vi vill att dansaren ska tävla för att vinna och göra sitt absolut bästa, ska fokus ligga på träningen och att lära sig grunderna.

Här arbetar vi även mer periodiserat med dansen, vi utvecklar mentala färdigheter och skapar en förståelse för dem. Vi kan även med fördel arbeta med målbildsarbete för att klargöra vad den aktive vill få ut av sitt dansande samt i samband med detta använda talangidentifiering, där vi hjälper idrottarna att börja fokusera på som mest två idrotter.

Träna för att tävla 16-19 år

När vi når vår gula fas "träna för att tävla" är det dags att optimera motorn och lära sig att tävla. Detta innebär att dansaren som tidigare har byggt upp motorn nu ska kunna prestera och hantera sina färdigheter med omväxlande tävlingsförutsättningar under träning. Det är viktigt att under detta steg poängtera att samtliga mål under fasen "träna för att träna" måste vara uppnådda innan detta steg kan inledas.

Här vill vi att idrottaren ska välja och rikta in sig på endast en idrott. Vi använder periodiserade träningsprogram och betonar individuell träning, där vi tar fasta på varje dansares styrkor och svagheter. Detta innefattar att vi tillgodoser träning året runt med hög intensitet och med fokus på grenspecifik och situationsspecifik träning. Tränaren får i detta arbete en extra viktig roll med att hjälpa dansaren att skraddarsy individuella konditionsprogram och återhämtningsprogram samt arbeta intensivt med mental träning och teknisk utveckling, allt för att skapa en så optimerad förberedelse som möjligt inför kommande tävlingar.

Proportionerna har nu skiftat till 40 % träning där vi utvecklar den danstekniska och idrottsliga färdigheten och 60 % tävling eller tävlingspecifik träning.

Träna för att vinna 19 år -

Det sista steget i förbundets utvecklingstrappa är den guldfärgade delen som vi benämner som "träna för att vinna". Här vill vi få ut absolut max av våra dansare och få dem att prestera toppprestationer på tävlingar. Träningen i att vinna är således den slutgiltiga fasen i idrottsförberedelserna.

Dansarens kapaciteter och färdigheter - fysiska, tekniska, taktiska, mentala och personliga är fullt etablerade och träningsfokus riktas nu till maximering av prestationen. Vårt mål är att få dansaren att prestera på topp och stå på pallen i slutet av varje tävling.

"Träna för att vinna" kännetecknas av hög periodisering för att uppnå den optimala träningsstrukturen och prestationer i världsklass. Träningen karaktäriseras av hög intensitet och stora volymer, vi maximerar konditionsträning, individs-, idrotts- och situationsspecifika färdigheter och lägger stor vikt på själva prestationen och utförandet.

I våra träningsprogram är det även viktigt att ha med vila vid behov, för att förebygga fysisk och mental utbrändhet hos dansaren. Proportionerna är nu i detta steg fördelade till 25 % träning och 75 % tävling och tävlingslik träning.

Livslångt idrottande

"Livslångt idrottande" och "Dans hela livet" genomsyrar hela utvecklingstrappan. Denna del tjänar en rad olika syften. Det kan handla om dansaren som genom hela livet endast vill dansa – bara för att det är kul. Det kan också handla om dansare som valt att avsluta sin karriär och hur vi som organisation eller förening kan fånga upp dansaren och få personen att vara behjälplig i verksamheten på ett annat sätt än som aktiv dansare. Steget kan även innebära att aktiva idrottare från andra idrotter vill börja dansa eller att en dansare vill byta inriktning av idrott. Exempelvis så kanske gymnasten vill bli dansare i ett senare skede, vilket innebär att vi måste ta vara på den kompetens som

denne individ har med sig och placera denne i lämpligt steg i vår utvecklingstrappa, beroende på vilket mål personen har med sitt utövande. Det kan även röra sig om något så enkelt som att tävlingsdansaren vill ta steget ner till motionsnivå och då gäller det att vi tillgodoser dennes önskan på bästa tänkbara sätt.

Oavsett om det rör sig om att byta inriktning av idrott, sluta tävla eller att man väljer att lägga dansskorna på hyllan, så är själva kärnan i detta steg att främja livslång fysisk aktivitet och deltagande i idrottsverksamhet.

Fysiologi

Genom lek och rörelse kan vi vinna en mängd fördelar, vi stärker vår benstomme, ökar vår muskelkraft och utvecklar vår uthållighet samt förbättrar vår balans- och koordinationsförmåga. Det har en direkt påverkan på vår prestationsförmåga, men det har även en stor betydande del i vår allmänna hälsa och livskvalitet.

Att träna idrott under barn- och tonåren är ur ett fysiologiskt perspektiv att träna under tre helt olika förutsättningar, beroende på vilken ålder man befinner sig i, före, under eller efter puberteten.

Puberteten har en oerhört betydande roll i detta sammanhang, eftersom den avgör hur mottagliga barn och ungdomar är för att tillgodogöra sig en viss träning. Detta innebär att utövaren i många situationer kan koppla sin prestation och framgång till var denne befinner sig, före, under eller efter puberteten.

Till detta hör även mognadsåldern för flickor respektive pojkar, där vi kan se att flickor generellt sett mognar cirka två år tidigare än killar. Detta bör tas i beaktning när man tränar barn och ungdomar i denna ålder. Under stadiet innan puberteten är skillnaderna mellan könen relativt små. Under puberteten hittar vi större skillnader mellan pojkar och flickor, utvecklingstakten ökar och de system som bestämmer effekten av träning antar mer och mer en vuxens funktioner och kapaciteter. Exempelvis ökar muskelmassan hos pojkar markant under denna period med anledning av en kraftig ökning av manligt könshormon. Efter puberteten kvarstår skillnaderna mellan pojkar och flickor, både vad gäller muskelmassa och muskelstyrka. Pojkar får oftast en större uthållighet än flickor på grund av kroppsliga förändringar.

Kapacitet	Förpubertet	Tidig fas i puberteten	Sen fas i puberteten	Efter puberteten
Aerob träning – kondition, uthållighet	L	M	S	S
Anaerob träning – snabbhet, explosivitet	L	L	M	S
Styrka	M	S	S	S
Rörlighet	M	M	M	M
Koordination	S	S	M	L

L= Liten effekt, M= Måttlig effekt, S= Stor effekt av träningen

Figuren redovisar vikten av att tränaren är medveten om vilka stadier som är fördelaktiga att fokusera på i en viss ålder och vi får inte glömma att kronologisk ålder aldrig får ersätta en individs faktiska utvecklingsålder. Det är inte ett relevant mått vare sig vad gäller deras mognad eller vad de är förväntade att klara av rent fysiskt.

Tränaren eller ledaren bör strukturera och organisera en bra periodisering, med andra ord ta hänsyn till faktorer som träningsmängd, tävlingsmängd, träningsintensitet samt tid och frekvens utifrån utövarens förutsättningar. Hittar vi en balans i denna periodisering är chansen större att idrottaren kan uppnå sitt eget max och sin egen topprestation.

Barn är inte fysiologiskt sett små vuxna och bör därför inte behandlas eller tränas som sådana och det behövs särskild kompetens för att leda och träna barn.

Mental träning

Väl utvecklade psykologiska färdigheter är en förutsättning för att vi ska kunna prestera på en hög nivå, oavsett vilken situation eller prestation det handlar om. Just mental träning är ett samlingsnamn på ett stort antal metoder och tekniker.

När vi talar om mental träning kan det ofta upplevas som lite flummigt och det kan vara svårt att få grepp om själva konceptet. Men det har fått en enorm genomslagskraft och återfinns på ett eller annat sätt inom en mängd olika idrotter, på såväl träning som tävling. Vi får inte glömma bort att de psykologiska aspekterna inom dansen är minst lika viktiga som de fysiologiska. Det är viktigt att vi kan tillhandahålla verktyg och utbilda våra utövare i hur de på ett relativt enkelt sätt kan träna på att reglera sina anspänningsnivåer, skapa positiva målbilder, visualiseringstekniker samt bli bättre på att hantera både motgångar som framgångar inför framtida utmaningar. Det gäller att kropp och knopp hittar ett samspel för att en idrottare ska kunna prestera på optimal nivå. Skulle en dansare exempelvis ha svårt att hantera sin nervositet eller har en rädsla för att misslyckas, så spelar det i slutändan inte så stor roll hur vältränad du är eller hur bra kondition du har. Det gäller för utövaren att hitta en balans och harmoni mellan fysiologi och psykologi. På så sätt kan idrottaren skifta fokus och istället rikta sin energi mot mer relevanta och specifika saker som exempelvis teknik eller taktik under ett tävlingsmoment.

Mental träning får ofta oförtjänt lite utrymme vilket gör det extra viktigt för tränaren eller ledaren att lyfta frågan och även avsätta tid på träningspasset att arbeta med just dessa frågor.

Ledare/tränare

För att kunna möta både de möjligheter och de krav som utvecklingsmodellen ger och ställer måste vi ha ledare och tränare inom dansen som kan, förstår och ger dansarna det de behöver för att utvecklas.

"De som leder barnidrott ska, förutom sin specialidrottskompetens, ha grundläggande kunskap om hur barn utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. Barn utvecklas olika snabbt i

olika avseenden vilket ställer särskilda krav på ledarna. Det är också viktigt att fördjupa kunskaperna om olika individers och gruppers skilda förutsättningar för att bättre kunna anpassa idrotten till vars och ens behov” (Riksidrottsmötet, 2005).

Att vara ledare/tränare i en idrottsförening innebär ett stort ansvar, du förväntas vara en förebild för dina dansare och du ska vägleda dem på ett sätt så att de kan uppnå sina personliga mål.

Vi har också ett ansvar gentemot våra barn och ungdomar att utveckla dem fysisk, psykiskt och socialt. Vi har också ett ansvar att forma dem till goda medborgare, genom förmedling av värderingar, etik och moral. Genom att ha ett bra upplägg på träningar följt av ett positivt och respektfullt bemötande skapas positiva känslor som glädje, trivsel och motivation. Ett bra ledarskap handlar i slutändan om en beteendepåverkan under en längre tidsperiod, där ledarens eller tränarens uppgift är att hjälpa gruppen eller individen att nå uppsatta mål.

En annan grundpelare i arbetet som ledare/tränare är att främja en god miljö att vistas i som dansare och stärka individernas sammanhållning, genom en sorts laganda. Det gäller att forma en viss kultur inom sin förening där alla kan känna sig delaktiga, där de känner att de kan få hjälpa till och stötta sina kamrater och inspireras av varandra. Detta förutsätter att ledaren/tränaren kommunicerar tydliga och samstämmiga värderingar, har öppna dialoger med ett gemensamt språkbruk samt skapar en sorts familjekänsla i gruppen eller föreningen. En miljö och kultur där barn och ungdomar känner sig accepterade och trygga, hjälper dem att fokusera på såväl sin egen som sina kamraters utveckling.

Inom idrotten är kommunikationen en oerhört viktig komponent som i hög grad påverkar våra idrottares utveckling, trivsel och prestation. Det gäller i mångt och mycket att nivåanpassa sitt ledarskap och vara lyhörd, samtidigt som ledaren bibehåller en god struktur för sin verksamhet. Ledarskap är ett vitt begrepp, som kräver en balans mellan känsla, kompetens och kommunikation. Här finns inga absoluta sanningar men det finns gott om nyttiga riktlinjer som vi kan använda oss av. Ledaren är en viktig resurs i arbetet med att utveckla och utbilda människor och detta kräver att vi är kompetenta nog att axla ansvaret.

Konsekvensanalys

Om vi ställer oss frågan, vad skulle det innebära för Svenska Danssportförbundet och dansen i stort om vi inte börjar arbeta enligt vår modell?

Grundarna av LTAD-modellen började sitt arbete med att analysera varför idrottare i en mängd olika idrotter inte når sina mål. De kom fram till att talanger övertävlar och undertränar, förberedelserna som görs fokuserar kortsiktigt på att vinna och inte på själva utvecklingsprocessen. Tränare tar inte hänsyn till utvecklingsstadier vare sig fysiskt eller psykiskt, de ser snarare till fysisk ålder än utvecklingsålder vid exempelvis träningsupplägg. Grundläggande färdigheter lärs inte ut på rätt sätt, såsom motorik, teknik och träning av muskelgrupper vilket leder till felaktig träning. Oftast är det de mest kompetenta tränarna som ägnar sig åt elitverksamhet, vilket i sin tur för med sig att nybörjarna får mindre utbildade och erfarna tränare eller ledare i en fas där kompetensen kanske är som viktigast. Kunskapen kring kroppslig och fysisk utveckling

saknas ofta hos skolor, motionsidrotter och de som genomför elitsatsningar, men denna kunskap är även bristande hos föräldrar. Vuxensyn som finns på talanger både vad gäller träning och tävling och att det ofta sker en allt för tidig specialisering inom idrotten är andra faktorer som påverkar negativt. Detta kan i sin tur leda till minskat intresse och i värsta fall att utövaren slutar helt med sin idrott (Canadian Sport Centres, 2011).

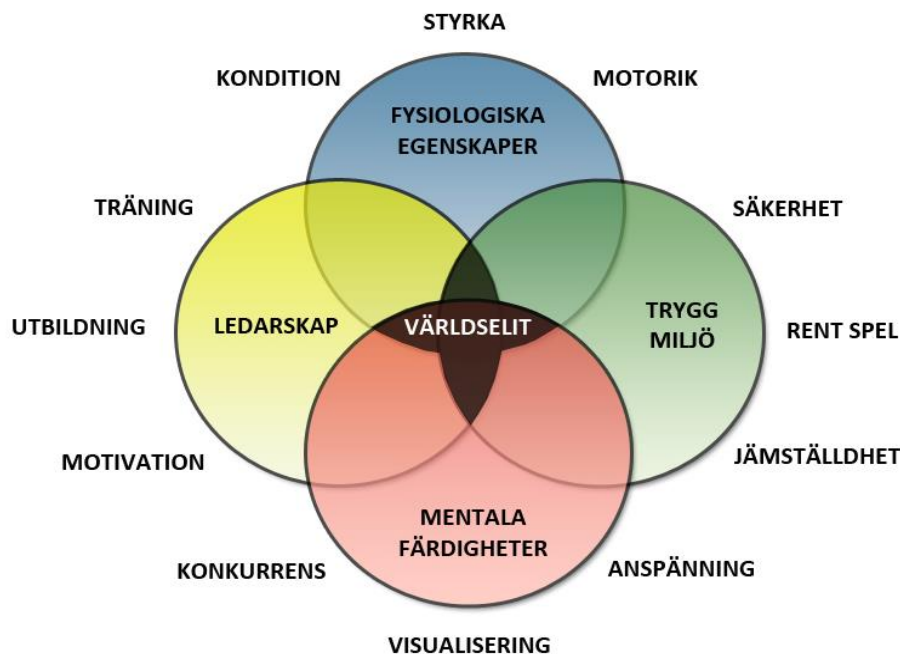
Barn och ungdomar har allt som oftast inte kul i sitt utövande då upplägget har anpassats ur ett vuxenperspektiv och de har även uppmärksammat att det uppkommer dåliga vanor på grund av övertävlan där fokus endast ligger på att vinna snarare än att utvecklas och det roliga i idrotten som ung. LTAD-modellens grundare lyfter även att det mycket sällan finns en systematik i hur duktiga idrottare tas fram. I många fall hittas en talangfull utövare endast av en händelse. Det visar sig att föreningar ofta inte har någon långsiktig plan för hur detta arbete ska bedrivas. Utövaren fastnar i de lokala förutsättningarna och ges sällan ett systematiserat verktyg för att utvecklas. Skador på idrottare, pga av en felaktig träning där rehabiliteringsprogram är lösningen när olyckan väl är framme snarare än att fokusera på en skadeförebyggande träning påverkar också negativt (Canadian Sport Centres, 2011).

Som förbund vill vi medvetandegöra att denna problematik existerar och att en översyn av föreningens verksamhet kan göra att arbetet inte hamnar i destruktiva systematiseringar och strategier som hämmar våra dansares utveckling. Ambitionen är att alla föreningar skall ha ett preventivt, planerat och strukturerat arbetssätt utvecklingsmässigt. Vi måste kunna vara självrannsakande och leva efter premissen att det är för våra dansare vi gör det här och det är för dem vi finns till. Om vi tillsammans kan hitta en strategi som medför att våra utövare utvecklas, får stå överst på prispallen och samtidigt ha kul under resans gång, ja då är vi alla vinnare i slutändan.

Den ideala verksamheten

Modellen ska vara ett stöd i hur vi kan arbeta och vad krävs av oss för att få fram världens bästa dansare. För att bli bra och framgångsrik i sin dans krävs en strategi samt stödfunktioner såväl kompetensmässigt som materialmässigt. Inte minst måste föreningen ha tänkt igenom vilken målsättning de har med sin verksamhet, vilka stödjande och trygga miljöer de kan tillhandahålla, vilka tränare de har och vilken kompetens de har. Föreningarna måste också arbeta med sin föreningskultur och andra viktiga policies.

Den sista bilden illustrerar de komponenter som förbundet upplever krävs för att bli en "världsstjärna" inom dansen, utifrån de krav som omvärlden ställer på våra utövare. Modellen nedan innefattar inte enbart de dansare som vill stå överst på pallen, utan riktar sig till alla oavsett ambitionsnivå. Tanken är att själva kärnan ska utgöras av våra elitdansare där samtliga fyra grundfundament integrerar på ett optimalt sätt, men syftet är att samtliga dansare ska ges samma utvecklingsmöjligheter och sträva gentemot mitten utifrån sitt eget intresse och behov.



Det ställs en hel del krav på våra dansare för att kunna prestera på dansgolvet. Det kräver fysiologiska egenskaper för att orka prestera på en tävling och gentemot sina konkurrenter.

Dansaren behöver ett skyddsnät och en miljö som känns trygg och säker där denne kan fokusera på att prestera och utvecklas. Vi kan inte förvänta oss av våra dansare att de ska prestera utan att vara förberedda på olika situationer, det kan exempelvis röra anspänningsnivå eller att kunna blockera ut motståndares medvetna eller omedvetna psykningar. En dansare behöver "bränsle" från kompetenta tränare och ledare som bidrar med utbildning, utveckling och motivation som gör att utövaren vill fortsätta satsa på dansen.

Vi klarar oss inte på bara en eller två utav dessa komponenter, utan alla måste interagera på ett eller annat sätt. Vi måste bli bra på alla delar, vi måste effektivisera dem och se till att vi inte står stilla. För står vi stilla utvecklas vi inte, utvecklas vi inte så har vi inte kul, har vi inte kul så blir vi inte motiverade och om motivationen försvinner så har vi i slutändan inga dansare.

DSF föreningar gör redan idag ett fantastiskt jobb med dansare runt om i landet och utveckling är synonymt med förändring. Så uppmaningen här är att se över hur föreningen arbetar idag och fundera på hur verksamheten kan ändras så att den verkligen täcker in alla faktorer som får våra dansare att blomstra. En dansare står aldrig still, på samma sätt får vår verksamhet kring dem vi finns till för inte heller stå still. Det är så vi skapar världens bästa dansare.

Litteraturtips

Ett axplock från SISU Idrottsböcker:

Lek med tanken – mental träning för barn & ungdom

Basträning för barn

Träna med kroppen – Fysisk grundträning för ungdomar

Träna rörlighet

Pulsträning

Effektiv funktionell intensiv träning

Så blir du - Världens bästa coach – för barn- och ungdomsidrott

Idrottsledare för barn och ungdom

Utbildningstips

Ett axplock bland SISU ledar- och tränarutbildningar:

Plattformen: Barn- och ungdomsledarutbildning

Plattformen Unga ledare: Barn- och ungdomsledarutbildning för tjejer och killar i ålder 16-20 år

GTU – Grundtränarutbildning (finns i tre steg)

Lek med tanken – mental träning för barn och ungdom