

---

<b>Fag:</b>	<b>Vejleder:</b>
Idræt B	

<b>Område:</b> Talentudvikling
-----------------------------------

<p><b>Opgaveformulering:</b></p> <p><b>Hvordan kan man optimere talentudvikling i håndbold?</b></p> <p>Som en del af opgaven skal du:</p> <p>Redegøre for faktorer der påvirker motivation og udvikling af roller.</p> <p>Undersøge hvordan talentudviklingen foregår samt hvilke faktorer der indgår i talentudviklingen</p> <p>Diskutere hvorvidt tidlig talentudvikling har indvirkning på fastholdelsen af unge i sporten.</p> <p>Vurdere med udgangspunkt i ovenstående hvordan talentudviklingen kan optimeres.</p> <p><i>Opgavens omfang: 10-15 sider sider à 2400 tegn inkl. mellemrum – men ekskl. forside, indholdsfortegnelse, fodnoter, litteraturliste og eventuelle bilag.</i></p>
--

<p>Denne side skal indsættes som forsiden i besvarelsen Besvarelsen afleveres, som PDF-fil i <b>Netprøver.dk</b> senest <b>fredag d. 12. april, kl. 11.30</b></p>
---



## Resume:

Denne opgave omhandler talentudviklingen i Danmark, hvordan den foregår og har særligt omdrejningspunkt på håndbold. Den indeholder en redegørende del, som sætter fokus på motivationsteorier og dannelsen af roller på f.eks. et håndboldhold. Derudover er der en analyse som dykker ned i hvordan talentudviklingen foregår, samt hvilke faktorer der indgår i talentudviklingen. Til sidst bliver der diskuteret og vurderet på tidlig talentudvikling, og hvordan og hvorledes talentudviklingen kan optimeres for at få de bedste resultater og at så mange atleter som muligt bliver i sporten. Opgavens resultater viser, at Dansk Håndboldforbund har ændret i talentudviklingen, så den nu er blevet optimeret, med fokus på dannelsen af "den hele håndboldspiller", og med særligt fokus på motivation, og hvordan man strukturerer en god hverdag for udøverne. Derudover bliver motivationsteoriene benyttet som hjælp til at forklare om faktoren, ideres til slut ved at svare på opgavens hovedspørgsmål "Hvordan kan man optimere talentudvikling i håndbold?"



# Indholdsfortegnelse

<b>1. Indledning:</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Motivation og roller:</b> .....	<b>5</b>
2.1 Indre- og ydre motivation: .....	5
2.2 Motivationsprocessen: .....	6
2.3 At blive og ikke blive udtaget: .....	6
<b>3. Talentudvikling og faktorer:</b> .....	<b>8</b>
3.1 Udvikling frem for udtagelse: .....	8
3.2 Den hele håndboldspiller:.....	9
3.3 Motivation for unge i sporten: .....	10
3.4 Sport vs. Uddannelse: .....	11
3.5 Fordele og ulemper ved talentudviklingen:.....	12
<b>4. Tidlig talentudvikling og dens indvirkning:</b> .....	<b>13</b>
4.1 Tidlig talentudvikling: .....	13
4.2 Unge talenter er ikke små eliteatleter: .....	14
4.3 Optimering af talentudvikling: .....	15
<b>5. Konklusion:</b> .....	<b>16</b>
<b>6. Litteraturliste:</b> .....	<b>17</b>
<b>7. Bilagsliste:</b> .....	<b>18</b>
<i>Bilag 1: Interview med talentchef for dansk håndboldforbund, Søren Frydendal.</i> .....	18
<i>Bilag 2: Interview med Christina Roslyng</i> .....	21
<i>Bilag 3: Interview med Rasmus Thiemer-Jensen:</i> .....	24
<i>Bilag 4: Figur 17: Talentudviklingens faser:</i> .....	26

## 1. Indledning:

Talentudviklingen spiller en central rolle i Danmark og ikke mindst som et fokusområde for Dansk Håndboldforbund. I talentudviklingen og talentstrukturen er der forskellige faktorer f.eks. motivation eller dannelsen af ”den hele håndboldspiller” som er særligt vigtige for, at talentudviklingen kan fungere. Dermed er det også vigtigt at optimere talentudviklingen, så der hele tiden er fokus på målsætningen. Derudover spiller talentudviklingen en stor rolle for de mange unge sportsatleter og udøvere som brænder for deres sport. De kan dog opleve nogle fordele og ulemper i løbet af deres sportskarriere, som for nogen kan være ødelæggende. Men hvordan skal talentudviklingen struktureres og forbedres for, at Danmark får flere atleter mod landsholdet og griber man talentudviklingen forkert an? Til at besvare bl.a. dette spørgsmål, bliver der i opgaven inddraget holdninger og synspunkter på emnet fra Søren Frydendal, Christina Roslyng og Rasmus Thiemer-Jensen som alle spiller en stor rolle i den danske talentudvikling, og som alle deler de samme holdninger samt forskellige synspunkter. Der bliver inddraget artikler fra bl.a. Team Danmark og Københavns håndbold til besvarelse af opgavens undersøgelse samt diskuterende afsnit.

## 2. Motivation og roller:

### 2.1 Indre- og ydre motivation:

Når man indgår i eliteidrætten, så spiller motivationen en stor rolle. Vi snakker særligt om to former for motivation, indre- og ydre motivation. Den indre motivation træder i kraft, når udøveren selv har lyst til at lære noget nyt, og har glæden ved at opnå nye færdigheder.<sup>1</sup> Et begreb som ligger sig tæt op af indre motivation, er opgaveorientering, hvor udøveren finder motivation ved at mestre færdigheder, og gennemføre de udfordringer de står overfor, og hvor det kun er deres egen drivkraft og succeser der motiverer dem.<sup>2</sup> Et eksempel på dette kan f.eks. være håndboldspilleren der har en målsætning om, at score minimum 8 mål i en kamp, og opnår stor tilfredshed og vilje, når dette mål opnås.

Derimod er den ydre motivation målsætninger og ambitioner fra f.eks. træner eller holdkammerater, og hvor evnen til selvstyring er langt mindre. Når man snakker om ydre motivation, er der forskel på, om det er en adfærd man påtager sig ud fra ydre målsætninger, eller om det er bestemt ud fra belønning eller straf. Introjiceret regulering er baseret på, om, hvorvidt udøveren gør det for sig selv, eller for at tilfredsstille f.eks. træner eller forældre. Dermed er den introjiceret regulering altså med til, og teste udøverens motivation for sporten, da det i det lange løb kan ende med, at det ikke længere er udøveren selv der har lysten og målsætningerne, men derimod de ydre omstændigheder der har nogle forventninger til udøverens præstation. Derudover snakker man om integreret regulering, hvor træningen er blevet en del af udøverens personlighed, og et frivilligt tilvalg og hvor udøveren fravælger andre sociale arrangementer fremfor træningspas.<sup>3</sup> I de danske sportsforeninger har man forskellige muligheder for udøveren der vil udvikle sig, og som finder glæden ved at dyrke sin sport. Én af mulighederne man som udøver har, er bl.a. Team Danmark, hvor udøveren får tilbudt et antal af morgentræninger, som selvfølgelig har fokus på den tilvalgte sportsgren.

---

<sup>1</sup> Hansen, Wolf, 2020, side. p170

<sup>2</sup> Hansen, Hansen, Henriksen, 2007, side 22

<sup>3</sup> Hansen, Wolf, 2020, side. p170

---

## 2.2 Motivationsprocessen:

En udøvers motivation spiller på mange parametre, herunder de tre faser i motivationsprocessen. Processen foregår som en form for cyklus, der er kontinuerlig under motivationsfaserne. Indenfor motivationsprocessen snakker man om de tre faser, forventningsfasen, realiseringsfasen og fortolkningsfasen. Den første fase er forventningsfasen, hvor man kigger på den specifikke handling der skal til at ske, og spørger sig selv, hvad chancen er for succes eller fiasko. Derefter skal handlingen udføres som sker i realiseringsfasen. Her har man på forhånd gjort sig klar og forberedt sig på, hvordan man som hold i bl.a. håndbold, eller som individuel udøver i f.eks. tennis eller golf, skal handle i situationen. Til sidst kommer fortolkningsfasen hvor holdet eller udøveren har udført handlingen og skal evaluere på hvordan det gik, hvad skal gøres bedre til næste gang og hvad årsagen til resultatet er.<sup>4</sup> På denne måde er der et konstant fokus på udviklingen som hold eller som individuel sportsudøver, hvilket vil holde motivationen oppe, for mange.

## 2.3 At blive og ikke blive udtaget:

I sportens verden handler det oftest om at være de bedste, og dermed opnå at blive udtaget og anerkendt for sin individuelle præstation. Dette kan nemt skabe et hierarki i klubben og på holdet, som senere hen kan påvirke udøverens motivation for sporten. I håndbold er særligt udtagelse til kredstræning, eller talenttræning, en god måde at anerkende håndboldspillerne på, og sætte et lys på dem til deres videre udvikling i sporten. Dansk Håndboldforbund sørger selv for, at inviterer U17 spillerne til træningerne, hvis de fornemmer eller ser et potentiale. For dem som ikke bliver udtaget, kan selvtilliden og motivationen blive svækket markant, og generelt lysten til at fortsætte forsvinder. Hierarkiet på holdet kan bl.a. ses, hvis de udtagne spillere bliver prioriteret højere end de resterende spillere, og/eller nogle vil opleve at blive nedprioriteret på deres fortrukne position, fordi en anden er bedre, og de bliver derfor placeret på en anden position. Hvis målsætningen for spillerne er at blive udtaget, ville der automatisk blive snakket om konkurrenceorientering. Dette er, når spilleren har til mål at være bedre end andre og føle sig anerkendt. Når udøveren opnår dette, vil han

---

<sup>4</sup> Hansen, Hansen, Henriksen, 2007, side 15-16



eller hun styrke sin selvopfattelse og dermed også sin motivation<sup>5</sup>. På baggrund af hierarkiet, vil der blive dannet nogle roller på holdet. Den formelle rolle bliver automatisk givet til en person der kan gå forrest, og har styr på hvad han eller hun laver. Det kan f.eks. være rollen som anfører, som bliver en tilskreven rolle til spilleren. Modsat formelle roller, er der uformelle roller, som på et håndboldhold nærmer sig en opnået rolle. Det er altså en rolle som man ubevidst opnår blandt de andre spillere på holdet eller i en gruppe som resultat af adfærd og handlinger, som for eksempel, den hurtigste spiller, den bedste playmaker eller noget helt tredje. Disse roller kan også skabe en negativ opfattelse for spilleren som individ, og kan medføre at spilleren ikke føler sig set eller anerkendt på holdet.<sup>6</sup>

Er det så et problem i de klubber, hvor spillerne generelt bare vil hygge og lege med bolden? Ja, det er det. Grunden til dette er, at det er svært for unge at skelne mellem legen, og det at blive anerkendt for ens evner og præstation. Børn og unge har hele tiden en tendens til, at sammenligne sig med andre. Hvis en holdkammerat bliver udtaget til talenttræning, kan det bryde holdets sammenhold, da der så bliver dannet en form for hierarki.

Alle disse motivationsteorier er med til at danne et af de helt centrale faktorer i talentudviklingen og talentstrukturen. Indenfor det seneste år er talentstrukturen blevet vinklet mod noget større, som indfanger mange fokusområder, i forsøget på dannelse af nye talentfulde unge, som finder vejen til landsholdet.

---

<sup>5</sup> Henriksen, Hansen, Hansen, 2007, side 22

<sup>6</sup> Bentsen, Sommer, Brøgger, Poulsen, Dalskov, Dimke, 2019, side. p184

---

### 3. Talentudvikling og faktorer:

#### 3.1 Udvikling frem for udtagelse:

I Danmark foregår talentudviklingen ikke kun på én måde, da det er klubberne og ikke mindst trænerne der opstiller træningen. Derudover kan det også variere fra sport til sport, hvordan man griber talentudviklingen an. Dansk håndboldforbund præsenterede en ny talentstruktur i marts 2023, der satte fokus på udvikling frem for udtagelse.

Herunder er der listet motivation, trivsel og det at turde at fejle, som områder der særligt skal sættes i rampelyset<sup>7</sup>. Talentchefen indenfor Dansk Håndboldforbund, Søren Frydendal, udtaler sig om nogle af ændringerne omkring udtagelse til kredstræning, og hvordan de foregår nu. Kredstræningerne har førhen foregået sådan, at spillerne skulle udtage sig til næste træning, og dermed kun havde fokus på hvad de var bedst til, for at opnå denne udtagelse. ”For hvis du er til en træning, hvor det primært handler om at blive udtaget til den næste træning, laver du kun de ting, du allerede er god til, fordi du er bange for at lave fejl, og så lærer du ikke noget” udtaler Søren Frydendal<sup>8</sup>. Nu bliver der udbudt regionaltræning og national træning til førsteårs U15 til og med andetårs U17 drenge og piger, for at opnå, at så mange spillere som muligt, får noget med, som de kan udvikle på hjemme i klubben. Derudover er det ikke længere trænerne der ansøger om at få spillerne med på træningerne, men derimod Dansk Håndboldforbund som inviterer spillerne. På denne måde bliver det lettere at holde målsætningen om forskellighed og udvikling. Herudover er det vigtigt at forklare spillerne, og skabe et naturligt miljø om, hvorfor man måske bliver inviteret med til træning den ene gang, men ikke bliver inviteret den anden gang. For at opsummerer, foregår talentudviklingen på en meget målrettet måde. Målet er at skabe fællesskaber og træningsmiljøer der er rare at være i, og hvor spillerne trives, men også at sørge for, at holde motivationen oppe for de unge spillere. Motivationen er et centralt fokuspunkt for Dansk Håndboldforbund, da det er det som holder spillerne i sporten, og får lysten til at blive ved med at udvikle sig, og blive en bedre spiller samt trives godt på banen.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Faurhøj, Ny talentstruktur: Fokus på udvikling frem for udtagelse, 2023, Dansk Håndboldforbund

<sup>8</sup> Faurhøj, Ny talentstruktur: Fokus på udvikling frem for udtagelse, 2023, Dansk Håndboldforbund.

<sup>9</sup> Faurhøj, Ny talentstruktur: Fokus på udvikling frem for udtagelse, 2023, Dansk Håndboldforbund.

### 3.2 Den hele håndboldspiller:

Udover den nye talentstruktur, nævner Søren Frydendal i et interview, nogle faktorer som spiller en betydelig rolle fra hans synspunkt, men også på vegne af Dansk Håndboldforbund. I interviewet nævner Søren Frydendal at han sammen med Dansk Håndboldforbund har fokus på ”den hele håndboldspiller”<sup>10</sup>. ”Det er ikke nok for os at udvikle håndboldspillere, men også at udvikle håndboldspillere der har det godt, der kan tage en uddannelse, være sammen med deres venner og familie.”<sup>11</sup> nævner Søren Frydendal som en af de vigtige og helt centrale faktorer.

Den hele håndboldspiller er en spiller som ikke udelukkende bliver udviklet på håndboldbanen, men også hans eller hendes sociale kompetencer mm. I interviewet kommer Søren Frydendal med kommentaren ”Det er ikke nok bare at vinde medaljer, vi vil også vinde medaljer på en ordentlig og etisk korrekt måde.”<sup>12</sup>. Her mener Søren Frydendal at, en af de største ændringerne der er blevet lavet i talentstrukturen er, at man kigger på håndboldspilleren som individ. Det er ikke nok at udvikle håndboldspillere med målsætning om landsholdet, hvis ikke spilleren har det godt, trives eller har plads til andre vigtige ting, end at dyrke sin sport.

Det som Søren Frydendal udtaler sig om, har København håndbold, FIF håndbold og BK Ydun valgt at tage i spil, da de tre klubber har valgt at gå sammen for at skabe et nyt, rart og spillerudviklende træningsmiljø for deres U17 og U19 pigehold. Talentchef og assistenttræner for København håndbolds ligahold Mikkel Thomassen udtaler dette, omkring sammenlægningen af de tre hold ”I København Håndbold Talent vil vi gerne sikre optimale betingelser for udviklingen som både håndboldspiller og menneske. Det vil vi gøre ved at have et professionelt setup, med trænere og stab omkring pigerne, som yder en høj faglighed og et stort engagement.”<sup>13</sup>. De tre klubber har som målsætning efter sammenlægningen, at pigerne får et godt og behageligt træningsmiljø, hvor de kan udvikle sig som hold, men også som individuel spiller. De bygger derfor på skabelsen af ”den hele håndboldspiller” og sætter det i fokus, hvor særligt motivationen er vigtig.

---

<sup>10</sup> Begreb ”den hele håndboldspiller” nævnt i interview med Søren Frydendal

<sup>11</sup> Bilag 1: Interview med talentchef, Søren Frydendal.

<sup>12</sup> Bilag 1: Interview med talentchef, Søren Frydendal.

<sup>13</sup> København håndbold, *København Håndbold Talent bliver født*

---

### 3.3 Motivation for unge i sporten:

For er at skabe ”den hele håndboldspiller” er det vigtigt at de unge mennesker finder en naturlig og god balance mellem den ambitiøse del i sporten, men stadig have en fod i ungdomslivet og generelt det sociale liv. Motivationen er en central faktor der indgår i talentudviklingen, og et af de emner som bliver sat meget i fokus. I et interview med sportspsykologisk konsulent, Christina Roslyng, nævner hun, at der spiller mange parametre ind, når man snakker om motivationen for unge. Nogle motiveres af konkurrencemomentet, og hermed hvad de skal præstere, og hvordan de præsterer sådan i situationen. Derunder ligger der, hvordan udøveren skal træne, for at opnå det ønskede resultat. Mennesket er et flokdyr, og derfor nævner Christina Roslyng, at en motiverende faktor kan være, at de unge føler sig som en del af en flok og ikke mindst et fællesskab. Det er motiverende at have en flok eller et fællesskab hvor man laver noget sammen, eller har samme interesse som de andre. Udover de ovennævnte motivationsfaktorer udtaler Christina Roslyng, at de unge spillere skal have en følelse af at det er sjovt, og hvor der skal være god stemning. Hun nævner ordsproget ”lige børn leger bedst”<sup>14</sup>. Til dette ordsprog forklarer hun ”enten så er vi her for at hygge os og få noget god motion, ellers er vi her for at blive bedre, og stille krav til hinanden. Vi er fælles om noget, fællesskabet”<sup>15</sup>.

Man kan derudover også koble nogle af motivationsteoriene på. Indre motivation spiller en stor rolle i udøverens lyst og vilje til at spille, da det er her spilleren selv har lyst til at mestre færdigheder og blive bedre. Dog kan man også koble den ydre motivation til, da der er en markant mindre grad af selvstyring, og hvor udøveren føler at de skal vise hvad de kan, igennem deres handlinger, overfor enten træneren, forældre eller holdkammerater. Den ydre motivation kan kobles til udøverens skole og uddannelse, da det oftest er samarbejdet mellem træner teamet og skolen der får hverdagen for udøveren til at fungerer, og holder motivationen for ham eller hende, gennem kommunikation.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Bilag 2: Interview med sportspsykologisk konsulent, Christina Roslyng

<sup>15</sup> Bilag 2: Interview med sportspsykologisk konsulent, Christina Roslyng

<sup>16</sup> Hansen, Wolf, 2020, *side. p170*

### 3.4 Sport vs. Uddannelse:

En anden vigtig faktor, udover motivationen, som spiller en stor rolle, for at få talentudviklingen til at fungerer, er balancen mellem sport og uddannelse. Team Danmark er et fremragende tilbud til udøverne der gerne vil veksle mellem skole og sport, og gerne vil bruge lidt ekstra tid på, at mestre færdigheder. Team Danmark har kontakt mellem klubben og skolen for at få elevens og udøverens skema til at hænge sammen i hverdagen. Med en Team Danmark aftale får udøveren 2 morgentræninger om ugen samt at der bliver taget hensyn til det uddannelsesmæssige. Det betyder, at man kan få suppleret undervisning, godskrevet fravær og få støtte så man kan få uddannelse og sport til at hænge sammen. På denne måde skal udøveren ikke vælge imellem uddannelsen som indeholder alt det sociale, og nye fællesskaber, og idrætten som også indeholder et stort fællesskab, men som foregår på andre måder og præmisser. I et interview med Rasmus Thiemer-Jensen, som er talent ansvarlig ved Dansk Håndboldforbund og leder i eliteidrætten i Fredericia kommune, udtaler han ”Strukturen sigter efter at uddanne hele mennesker, der forsøger at balancere mellem jagten på medaljer samtidig med, at man trives i sin hverdag med uddannelse og socialt liv.”<sup>17</sup>. Med dette forklarer Rasmus Thiemer-Jensen, at strukturen på Team Danmark og generelt talentudviklingen hos Dansk Håndboldforbund, er lavet til at de unge udøvere skal have en fungerende hverdag, hvor både uddannelse og skole kan give mening for ham eller hende. Team Danmark og andre alternativer er derfor et perfekt tilbud til de udøvere der har en travl hverdag, og hvor det kan være svært, at få både sporten og uddannelsen til at hænge sammen. Samarbejdet mellem skolen og idrætten kan både have nogle fordele og ulemper for talentudviklingen, da tid, pres og forventninger til sig selv, kan blive et stort problem for de unge mennesker.

---

<sup>17</sup> Bilag 3: Interview med Rasmus Thiemer-Jensen

---

### 3.5 Fordele og ulemper ved talentudviklingen:

I de to interviews bliver Søren Frydendal og Rasmus Thiemer-Jensen, forhørt sig omkring fordelene og ulemperne ved talentudviklingen. Rasmus Thiemer-Jensen kommer ind på ulemperne og problemerne ved unge i sporten, og sætter særligt fokus på én ting som går igen ved de unge sportsudøvere. ”For hårde ved dem selv i deres evalueringer af, hvordan det går med deres sport. Deres forventninger stemmer ikke overens med virkeligheden.”<sup>18</sup>. Ifølge Rasmus Thiemer-Jensen har de unge sportsudøveren en tendens til at sætte deres forventningerne til dem selv for højt, hvilket dermed resulterer i skuffelse når de kigger deres evalueringer igennem. Derfor udtaler de i interviewende, at det er vigtigt at have kommunikation til udøveren, så der bliver sat fokus på, hvorfor han eller hun ikke bliver prioriteret, udtaget eller ser et fald i niveau på banen. På denne måde kan det være nemmere for de forventningsfulde udøvere, at accepterer situationen, og komme op på hesten igen. Problemet ligger dog i, at det er udøvernes mindset der skal kunne ændres, for at få denne faktor til at fungere. Derfor er det vigtigt at de andre faktorer der bygger talentudviklingen og talentstrukturen op, spiller sammen med hinanden, så man kan få det bedste resultat.

De ovennævnte faktorer skal alle kunne spille sammen for at talentudviklingen fungerer. Man skal have det uddannelsesmæssige, familiære og motivationen for sporten. Hvis ikke faktorerne spiller sammen, er det svært at få skabt den såkaldte ”hele håndboldspiller”, som er målsætningen for dansk håndboldforbund samt det etisk korrekte. Alle sammen er elementer og faktorer som indgår i den danske talentudvikling. Et andet problem som opgaven ikke berører i det ovennævnte er, hvad problemet med tidlig talentudvikling er, og hvornår det giver bedst mening at begynde at inddrage talentudvikling for de unge udøvere, dette bliver besvaret i afsnittet under.

---

<sup>18</sup> Bilag 3: Interview med Rasmus Thiemer-Jensen

## 4. Tidlig talentudvikling og dens indvirkning:

### 4.1 Tidlig talentudvikling:

Et centralt synspunkt blev fremført af Christina Roslyng omkring, at talentudviklingen skal foregå så sent som muligt. Grundlaget for dette er, at børn skal have lov og tid til at lege og prøve forskellige ting af, inden de op i teenageårene vinkles mod én enkelt sportsgren at beskæftige sig med. Christina Roslyng nævner også, at hvis talentudviklingen finder sted mens spilleren stadig er et barn, kan det blive en udfordring at fastholde spilleren i sporten senere hen. Som barn er det supersvært at tage en endelig beslutning om, hvad man gerne vil, og om hvorvidt det skal tages seriøst eller ej. Udover Christina Roslyng, nævner Søren Frydendal de samme pointer. Han mener, at man tidligst skal begynde med talentudviklingen, når udøveren er mindst 15 år. Udgangspunktet for Søren Frydendals holdninger lyder på "Vi laver ikke talentudvikling før man er U15 spiller, før det går vi ikke ind og laver hverken specialisering eller talenttræning, der snakker vi om børne- og ungdoms håndbold.", og dermed mener Søren Frydendal det samme som Christina Roslyng, og peger på de samme pointer. Modsat Søren Frydendal og Christina Roslyng, mener Rasmus Thiemer-Jensen at tidlig talentudvikling har en positiv effekt. Hans grundlag for hans holdning lyder på "Uanset om man lykkes eller ikke gør med sin sport, så får man nogle vigtige kompetencer til livet. Man får større selvsigt om sig selv, så man får bedre mulighed for at være den bedste version af sig selv."<sup>19</sup>. Med det mener Rasmus Thiemer-Jensen, at tidlig talentudvikling ikke har en negativ effekt i formningen af unge, og hvad de tager videre med fra deres sport. Dog belyser Rasmus Thiemer-Jensen ikke de negative effekter som den tidlige talentudvikling kan have, da det vigtigste for ham er, at der skabes gode rammer for spilleren, som udvikles til "den hele håndboldspiller". Foreningerne vil gerne have så mange til at blive i sporten som muligt, men ifølge Christina Roslyng og Søren Frydendal, kan tidlig talentudvikling sætte en stopper for dette. Det vil derfor sige at tidlig talentudvikling har en indvirkning på fastholdelsen af unge i sporten. "Det er det fordi det bliver for ensopret, fordi det har været for store krav at stille alt for tidligt"<sup>20</sup> er et citat fra interviewet med Christina Roslyng, som hun

---

<sup>19</sup> Bilag 3: Interview med Rasmus Thiemer-Jensen

<sup>20</sup> Bilag 2: Interview med sportspsykologisk konsulent, Christina Roslyng



---

bruger som et af sine hovedargumenter til, hvorfor man burde begynde på talentudviklingen så sent som muligt.

#### 4.2 Unge talenter er ikke små eliteatleter:

I en artikel af sportspsykologisk konsulent Kristoffer Henriksen og talentansvarlig i Team Danmark Peter Jensen, bliver deres hovedargument hurtigt belyst i citatet ”Hvis man drømmer om medaljer, pokaler og en lang, glørværdig sportskarriere, så glem alt om tidlig specialisering og hård træning. Børn og unge skal ikke leve et liv som elitesportsatleter. Det er ikke vejen frem til verdensklasse, men derimod vejen til tidlig deroute.”<sup>21</sup>. De finder deres rygdækning fra en analyse som er blevet foretaget, som viser, at tidlig specialisering kan skade de fremtidige talenter. Resultaterne viser, at verdensklasseatleterne har gået til mere end én sportsgren i deres børne- og ungdomsår, og at det først er senere hen, at de begynder at tage én sport seriøst. Længere nede i artiklen kommer de med en påstand omkring talentudviklingen i Danmark. ”Målet for talentudvikling i Danmark er ikke at skabe resultater i ungdomsårene, men at udvikle eliteatleter på højeste internationale seniorniveau”<sup>22</sup>. Det de prøver at fremhæve i artiklen er, at ved tidlig talentudvikling svækker vi, og fravælger fremtidens vindere, der skal hive guld og medaljer hjem til Danmark. Deres holdning er derfor meget i samme retning som Christina Roslyngs og Søren Frydendals meninger. De har alle tilfælles, at de vil have, at talentudviklingen foregår så sent som muligt, så vi får flere udøvere rettet mod landsholdet, i stedet for at miste dem som sportsudøvere i en tidlig alder.

Kristoffer Henriksen fremhæver 3 faser i talentudviklingen. Herunder begrundes han, at i alderen 6-12 år er man i prøveårene, hvor barnet prøver forskellige sportsgrene af, og hvor fokus er på at have det sjovt. Dernæst kommer specialiseringsårene som er fra 13-15 år, hvor træningen stadig har fokus på det sjove, men også begynder på mere seriøs træning. Til sidst kommer investeringsårene som starter når udøveren er 16+. Her begynder fokus at ligge på mestring af færdigheder, og er målrettet mod eliten.<sup>23</sup>

Figuren er med til at understøtte bl.a. Kristoffer Henriksens holdning og mening om tidlig talentudvikling.

---

<sup>21</sup> Henriksen, Jensen, 2022, Team Danmark

<sup>22</sup> Henriksen, Jensen, 2022, Team Danmark

<sup>23</sup> Hansen, Hansen, Henriksen, 2007, side 76, Figur 17: Talentudviklingens faser, Bilag 4.



### 4.3 Optimering af talentudvikling:

På baggrund af diskussionen, kan der vurderes, at fokuset er blevet sat på, hvordan talentudviklingen kan optimeres, så det bliver det bedste miljø for udøverne. Ud fra interviewende bliver der sat fokus på spillernes psyke. Det betyder, at spillernes mentale mindset skal være i orden, da et stort problem kan være, at spillerne ikke føler sig gode nok. Her er det vigtigt at sætte en sportspsykolog til rådighed for spillerne, så de kan arbejde med dem selv, sammen med en som er uddannet indenfor området. En anden vigtig faktor i optimeringen af talentudviklingen er, at der skal være god kommunikation mellem træner-team og spillere, for at sikre at spillerne har forståelse for, hvad de som hold skal arbejde med, og hvordan de som individuel spiller kan håndtere forskellige situationer, som for eksempel, at blive eller ikke blive udtaget. Det er svært at vurdere hvordan og hvorledes talentudviklingen kan optimeres da det er så stort et emne. Der vil altid være noget der kan ændres på eller forbedres, men ikke alt er muligt at forbedre. Generelt set er det vigtigt at træner-teamet er gode til at have forståelsen for spilleren og udøverens situation, følelser og problemer, så de sammen kan finde løsninger samt lave og danne et rart og behageligt træningsmiljø for den enkelte.

---

## 5. Konklusion:

På baggrund af opgaven kan der konkluderes at, talentudviklingen på mange måder er begyndt at blive optimeret. Der er blevet sat mere fokus på, hvad der er nødvendigt for, at vi får de bedste resultater, og hvad der skal til for at skabe ”den hele håndboldspiller”. I talentudviklingen er der en masse faktorer som bl.a. motivation som er vigtig for, at talentudviklingen og talentstrukturen kan fungere. Disse faktorer er med til at sørge for, at talentudviklingen foregår som den skal. Gennem interviews er det vist, at der er flere forskellige holdninger til, hvilken effekt den tidlige talentudvikling har for udøverne. En talentansvarlig ved Dansk Håndboldforbund mener, at det har en positiv effekt på skabelsen af et godt selvbillede, mens en sportspsykologisk konsulent mener, at det har en negativ effekt på fastholdelsen af unge i sporten, og skal derfor foregå så sent som muligt. Talentchef ved Dansk Håndboldforbund, Søren Frydendal, deler samme holdninger som den sportspsykologiske konsulent, og har derfor været med til, at ændre i talentstrukturen så alderen for udtagelse til regionale- og nationale træninger hæves. Størstedelen af de verdensatleter vi kender, har alle gået til mere end én sportsgren gennem deres prøve år, og begynder først på seriøs og målrettet træning i specialiseringsårene. Derfor kan der konkluderes, at hvis vi skal have sportsudøvere på vejen til eliten og verdensklasse, skal talentudviklingen foregå så sent som muligt. På denne måde kan talentudviklingen blive optimeret ved f.eks., at fremskynde processen, så vi også vinder medaljer på det personlige.

## 0. Litteraturliste.

Bentsen, Niels Gram, med flere, *Organisation*, 2019

Faurhøj, Maria-Teresa, *Ny talentstruktur: Fokus på udvikling frem for udtagelse*, 24/8 2023, Danskhaandboldforbund.dk

Hansen, Jakob, Morten Hansen og Kristoffer Henriksen, *Gyldendals Idrætspsykologi*, 2015

Hansen, Jørn og Troels Wolf, *B for bedre idræt*, 2020, Systime.dk, sidst besøgt: d. 11/4

Henriksen, Kristoffer, og Peter Jensen, *Unge talenter er ikke små eliteatleter*, 27. marts 2022, Team Danmark, Sidst besøgt: d. 11/4

København håndbold, *København Håndbold Talent bliver født*, 5/4-2024, København Håndbold, Sidst besøgt: 10/4

## Bilag 1: Interview med talentchef for dansk håndboldforbund, Søren Frydendal.

### Hvorfor er talentudviklingen struktureret som den er, og hvad er den hovedsagelige målsætning?

- “Den måde det er struktureret på, det er jo i sidste ende at udvikle håndboldspillere, der kan blive landsholdspillere og vinde medaljer til Danmark. Det er det vi har sat syn til.”
- “Så vores endegyldige mål er, at vi gerne skulle have et system hvor vi både udvikler spillere, og former spillere og inspirerer spillere, så de i sidste ende kan blive landsholdspillere.”
- “En del af det der også er vigtigt for os det er, udover vi gerne vil have dygtige A-landsholdspillere så vil vi egentligt også gerne have en talentstruktur hvor unge mennesker synes det er rart at være, og hvor de trives, og udvikler sig, ikke bare som håndboldspillere men også som mennesker, så der er to dele i det.”

### Hvilke fordele og ulemper er der ved talentudviklingen?

#### Fordele:

- “Talentudviklingen og idræt generelt gerne skulle stimulere unge mennesker til at opfylde deres drømme og det de gerne vil, både sådan i forhold til håndbold, men det kan også være idræt generelt, og hvad for nogle drømme man har. Og så skulle man også gerne få nogle kompetencer i sådan et forløb så man kan bruge andre steder og så lærer at præstere under pres, lærer at indgå i et fællesskab, mærker at andre folk er afhængige af en, så der er både den personlige udvikling af det, og så den idrætslige udvikling af det.

#### Ulemper:

- “Kan ofte være at man skal gå lidt på kompromis med sig selv om det man gerne vil, man kan ikke det hele, det er svært som ungt menneske både at feste og være sammen med sine venner, og stadig gerne vil jagte en masse drømme sportsligt.”
- “Vi må også erkende at talentudvikling og eliteidræt ikke altid er sundt, der vil jo være perioder hvor at man kommer til at træne rigtigt meget, og blive udsat for et pres som ikke altid er så rart”
- “Der er en slagside for det at være i et talentudviklingsystem, som man selvfølgelig skal være opmærksom på. “

### **Hvorfor laver man Team Danmark aftaler?**

- “Hovedårsagen er at sikre sig at unge mennesker både kan passe deres skole og deres idræt. Det vil sige, at hvis man har en Team Danmark aftale, kan man få supplerende undervisning, godskrevet fravær og få støtte til at få både uddannelse og idræt til at hænge sammen.”

### **Tænker man over hvilke andre konsekvenser det kan have for de unge sportsudøvere? (ift. skole og deres sociale liv)**

- “Vi lavede en ny talentstrategi for et lille års tid siden i dansk håndbold, hvor en af de største forskelle fra tidligere det er, at vi i langt højere grad kigger på det vi kalder “den hele håndboldspiller”, det er ikke nok for os at udvikle håndboldspillere, men også at udvikle håndboldspillere der har det godt, der kan tage en uddannelse, være sammen med deres venner og familie. “Så vi er meget opmærksomme på, at det vil vi også gerne skabe plads til for unge mennesker.”
- “Det er ikke nok bare at vinde medaljer, vi vil også vinde medaljer på en ordentlig og etisk korrekt måde.”

### **Er antallet af træningspas afgørende for den videregående talentudvikling hos den enkelte?**

- “Vi har ikke en tommelfingerregel for hvor meget man skal træne, eller hvordan man skal træne. “For os handler det ofte om at de miljøer man er i, har dygtige trænere der er uddannede og som har et godt samarbejde med skolerne og som har et godt samarbejde med forbundet.”
- “Der er jo selvfølgelig et eller andet minimum, hvor man træner, men den gamle skrøne med 10.000 timer er længe passé, så på den måde har vi ikke retningslinjer for antallet af træningspas.”
- “Vi er mere optaget af, at man ikke har for mange”

### **Hvad er din holdning til tidlig talentudvikling, i forhold til hvad du oplever og ser hos de unge? Har det en positiv eller negativ effekt?**

- “Så sent som muligt” “Det er selvfølgelig meget relativt, men jeg synes at, man er nødt til at kigge på nogle idrætsgrene, hvor atleterne topper meget tidligt, hvor de er unge, det vil sige at man nok bliver nødt til at lave talentudvikling der starter noget tidligere, i håndbold er vi så privilegerede at man godt kan starte sent, så vi laver ikke talentudvikling før man er U15 spiller, før det går vi ikke ind og laver hverken specialisering eller talenttræning, der snakker vi om børne- og ungdoms håndbold.”

---

### **Hvordan holder man motivationen for unge? Både dem der bliver og ikke bliver udtaget. (MT, landsholdsudtagelser/træninger)**

- “Der jo mange forskellige motivationsfaktorer, man kan arbejde med. Jeg tror helt grundlæggende, uden at det skal blive alt for poppet, det er at man skal synes det er sjovt. Det sekund hvor det ikke er sjovt længere, så vil man stoppe med at gå til den sport man gør, og så kan vi lave nok så meget talentudvikling vi vil, men hvis folk ikke er motiverede eller synes det er sjovt at komme til træning. Man skal sikre sig at folk synes det er sjovt”.
- “Med motivationen handler det også ofte om at kommunikerer med de folk man har med at gøre, fortælle dem hvorfor de er med, eller hvorfor de ikke er med, så er vores holdning også at de unge mennesker vi har med at gøre i øjeblikket, der vil de gerne både høres og tages med, få råd og inddragelse, så det er også en klar motivationsfaktor sådan i forhold til de unge mennesker vi har med at gøre i øjeblikket. Lyt til dem, inddrag dem, giv dem medbestemmelse, mens vi stadig stiller de naturlige krav der ligger. "Men de krav man kan stille, er de unge mennesker fuldstændigt bevidste om.”

### **Hvad motiverer de unge i sporten?**

- “Det er vigtigt at de unge har en lyst til at være med, det er ikke nok at man bare skal knokle på og ville det, der skal også være noget der driver en selv som syntes det er sjovt og spændende at være med til”
- Motivation og begejstring: "Der skal være en glæde ved det, man laver”.

### **Hvor tidligt skal man begynde at udtage spillerne?**

- “Vi udtager når de er 15, men vi prøver faktisk at sige, at vi begynder at udtage når de skal på vores nationale samlinger, der er de 17 år. Når de er 15 så er der sådan noget regional træning, hvor vi faktisk inviterer dem, så det i højere grad bliver en invitation, hvor man så kan vælge og sige nej tak, hvorimod at når man kommer på nationale samlinger som er skridtet lige før landsholdet, så prøver vi at udtage folk, så vi prøver hele tiden at ryk det til så sent som muligt, men nok reelt når man er 16 år.”

## Bilag 2: Interview med Christina Roslyng

### Hvilke problemer/udfordringer ser du hyppigt ved unge i sporten?

- “Jeg arbejder jo som sportspsykologisk konsulent, så når jeg arbejder med unge så er det typisk fordi der er en eller anden mental udfordring som de gerne vil prøve at arbejde med og blive klogere på”
- “Den største udfordring er præstationsangst, følelsen af at være bange for ikke at være god nok, bange for ikke at slå til, være i tvivl om egne evner, bange for at skuffe sig selv og sine omgivelser (træner, holdkammerater, forældre og venner), så præstationsangst er det største problem/udfordring jeg møder”.

### Hvad motiverer de unge i sporten?

- “Det er jo selvfølgelig meget forskelligt afhængigt af hvem man er, og hvad det er vi hver især bliver motiveret af.”
- “Nogle motiveres af konkurrencemomentet”
- “Andre motiveres af at se at jeg hele tiden prøver noget nyt af, og udvikler mig i det”
- “Nogle tredje motiveres af at være en del af flokken og fællesskabet, og at de har noget sammen og gør noget sammen”
- “En fjerde motiveres af at kunne få lov til at dykke ned i detaljen og hele tiden forbedre sig, og være mere detaljeret.”
- “Helt generelt er unge mennesker, har brug for at føle sig en del af noget, og være sammen med andre. Vi er jo et flokdyr, så det her med at være en del af flokken”.
- “En anden ting som er ret vigtigt det er at man har følelsen af, at det skal være sjovt, der skal være god stemning, “lige børn leger bedst” enten så er vi her for at hygge os og få noget god motion, ellers er vi her for at blive bedre, og stille krav til hinanden. Vi er fælles om noget, fællesskabet”
- “Der er selvfølgelig nogen som trives bedst i individuelle sportsgrene, men når det så er sagt, er man jo stadig en del af et team, for man har jo også trænere”.

---

### **Hvordan holder man motivationen for unge? Både dem der bliver og ikke bliver udtaget. (MT, landsholdsudtagelser/træninger)**

- “Man skal kunne se at den indsats man lægger for dagen, at den bærer frugt. Der er en træner der er forberedt, og sammen med den enkelte har lagt en plan for, hvad man skal lære nu og hvordan det er om en uge, en måned eller et år, så man kan se noget progression, det er nok mere den gruppe som der bliver udtaget til diverse ting.”
- “Det er vigtigt at bevare sulten, i et ungdomsliv hvor der jo er masser af andre muligheder, og jo ældre man bliver kommer der jo også ungdomsliv med gymnasiefester, og fester i det hele taget, så er der jo en kæmpe stor modspiller”.
- “Det er superfedt at se alle de unge som bliver fanget i algoritmerne, og så bruger de rigtigt meget tid på det i stedet for at bruge deres tid på f.eks. at komme ud og selv træne eller træne med sine holdkammerater”.
- “Blive set og hørt, at der ikke bliver talt over hovedet på en, man bliver mødt der hvor man er rent følelsesmæssigt”.

### **Dem uden ambitioner/ikke udtaget:**

- “Fastholdelsen er, at man skaber et godt fællesskab med gode værdier, hvor man ikke skal være noget andet end det man er, for at være i det fællesskab, at det skal være sjov motiverende træning hver gang man kommer”.
- “Gruppedynamikken i sådan en flok kan være med til, om man synes det er sjovt eller ej, og nogle gange at der bliver arrangeret andre aktiviteter, der gør at man bliver i fællesskabet, f.eks. stævner, samler sammen til en rejse”.
- “Der er kommet en stor ændring i fællesbade efter træningen, det gør man ikke super meget længere. Det fællesskab der er der, handler om så meget andet end det der sker inde på banen.”



**Hvad er din holdning til tidlig talentudvikling, i forhold til hvad du oplever og ser hos de unge? Har det en positiv eller negativ effekt?**

- “Så sent som muligt. Når børn er små, i en alder af 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 år, så har de jo aldrig prøvet andet, så motivationen er ret stor, hvis man så allerede bliver specialiseret der som 12-13 årig, og kun koncentrerer sig om én sportsgren og en gruppe af venner, så er der bare en stor risiko for, at når de bliver 17, 18, 19 år, at de falder fra.”
- “Det er det fordi det bliver for ensporet, fordi det har været for store krav at stille alt for tidligt”.
- “Jo flere forskellige sportsgrene man dyrker, jo flere forskellige fællesskaber du er i, jo bedre er det for din fysiske og mentale udvikling, og så er det klart at du på et eller andet tidspunkt bliver nødt til at vælge hvad du vil bruge din tid på”.
- “Der er det vigtigt at finde en balance mellem sportslivet og at være ambitiøs der, men stadig have en fod inde i ungdomslivet, ellers bliver det for alvorligt for tidligt”.

**Tænker man over hvilke andre konsekvenser det kan have for de unge sportsudøvere? (ift. skole og deres sociale liv)**

- “Vi har jo allesammen kun 24 timer i døgnet, og hvis man både skal passe sin skole og sin sport, så går der jo relativt meget tid med det. Kampe og turneringer i weekenden går der også rigtig meget tid med.”
- “Det er virkelig vigtigt at man finder en balance mellem at man gerne vil være ambitiøs og prøve at udvikle på sit talent (bedst med at sige, gode forudsætninger) og så ungdomslivet. Det er sundt at lære at man kan tage med til ungdomsfester og så måske drikke en enkelt genstand, men at man sagtens kan gå til træning dagen efter, man har trods alt været en del af det sociale med vennerne.”
- “Man siger nej til alting, og man så ikke oplever ungdomslivet. Det er så skrøbeligt og sårbart, hvis man ikke har lyst til sporten, når man f.eks. bliver 20 år.”

---

### Bilag 3: Interview med Rasmus Thiemer-Jensen:

- **Hvorfor er talentudviklingen struktureret som den er, og hvad er den hovedsagelige målsætning?**

Talentudviklingen er struktureret på forskellige måder, afhængig af, hvilken sport man deltager i og hvilken elitekommune man bor i. Strukturen sigter efter, at uddanne hele mennesker, der forsøger at balancere mellem jagten på medaljer samtidig med, at man trives i sin hverdag med uddannelse og socialt liv.

- **Hvilke fordele og ulemper er der ved talentudviklingen?**

Ulemper: næsten alle føler de mangler timer i hverdagen og er nødt til at prioritere deres liv.

Fordele: Man lærer meget om sig selv, hvad er jeg god til og får nogle tidligt nogle kompetencer, som man kan bruge resten af livet som menneske

- **Hvorfor laver man Team Danmark aftaler?**

Man laver Team Danmark aftaler, så man sikrer, at talenterne og atleterne får de bedste betingelser for at jage deres drømme. Aftalerne sikrer, at vi ved, hvordan vi kan hjælpe talenterne og miljøerne på bedst mulig vis.

- **Tænker man over hvilke andre konsekvenser det kan have for de unge sportsudøvere? (ift. skole og deres sociale liv)**

Vi ved, at der er utrolig meget pres på unge menneskers hverdag, når de samtidig med en uddannelse også jager deres drømme i sporten, derfor er det sindssyg vigtigt at uddanne talenterne til, at kunne planlægge, prioritere, kommunikere og blive selvbevidst.

- **Er antallet af træningspas afgørende for den videregående talentudvikling hos den enkelte?**

Ja, antallet af træning er vigtigt, men der er mange andre ting, som også er vigtige for at man får mulighed for at se hvor dygtig man kan blive til sin sport.

- **Hvad er din holdning til tidlig talentudvikling, i forhold til hvad du oplever og ser hos de unge? Har det en positiv eller negativ effekt?**

Jeg synes det har en positiv effekt. Uanset om man lykkes eller ikke gør med sin sport, så får man nogle vigtige kompetencer til livet. Man får større selvsigt om sig selv, så man får bedre mulighed for at være den bedste version af sig selv.

- **Hvordan holder man motivationen for unge? Både dem der bliver og ikke bliver udtaget. (MT, landsholdsudtagelser/træninger)**

Motivation er dynamisk og meget forskellige fra person til person. Det er vigtigt at spørge sig selv, hvorfor jeg vælger at dyrke min sport. Så kan man finde frem til, hvorfor man skal prioritere sit liv som man gør.

- **Hvilke problemer ser du hyppigt ved unge i sporten?**

Utålmodighed ved udviklingen.

Kunne være bedre til at prioritere liv.

Får hårde ved dem selv i deres evalueringer af, hvordan det går med deres sport.

Forventninger stemmer ikke overens med virkeligheden.

- **Hvad motiverer de unge i sporten?**

Fællesskaberne er noget jeg er meget optaget af.

Følelsen af at man udvikler sig og bliver bedre, samtidig med at man lykkes med det man har fokus på.

- **Hvor tidligt skal man begynde at udtage spillerne?**

Det kommer lidt an på, hvilken sport man går til. Min tommelfingerregel hedder, at jeg synes der bør udtages så sent så muligt, så de unge mennesker får ro til at udvikle sig i deres sport og som menneske. Så skal vi nok nå jagten på medaljer senere.

---

#### Bilag 4: Figur 17: Talentudviklingens faser:

Hansen, Hansen, Henriksen, *Gyldendals Idrætspsykologi*, 2007, side 76.

<b>Fasens navn</b>	<b>Alder</b>	<b>Beskrivelse</b>
<b>Prøveårene</b>	6-12 år	Barnet prøver mange forskellige idrætsgrene, både i den organiserede idræt og "i skolegården" og udvikler fundamentale motoriske færdigheder. Fokus på leg og sjov.
<b>Specialiseringsårene</b>	13-15 år	Den unge snævrer ind og fokuserer typisk på 1-3 idrætsgrene. Der er stadig fokus på sjov, men også mere seriøs træning.
<b>Investeringsårene</b>	16 +	Den unge satser på én idrætsgren og er målrettet mod at blive elite. Træningen er ikke længere styret af sjov, men er tilrettelagt med henblik på udvikling af færdigheder.