



EUROPA AKADEMI PLUS

IFK GÖTEBORG KÖR DP träning i Europa Akademin PLUS – EA PLUS – målmedveten träning för individualiserad utveckling av fotbollsspelare.

DP träning i IFK Göteborgs Europa Akademi i EA PLUS

Deliberate Practice – DP är en individuellt inriktad träning – där varje spelare får utveckla sitt eget utförande av momenten vi tränar på. Vi genomför en träning per månad november – december – januari – februari. Denna vinter gäller träningen enbart utespelare, flickor och pojkar födda 2008. Vi kommer påbörja EA Plus för målvakter nästkommande vinter. Totalt fyra träningar således. De två första träningarna, i november och december, handlar om passningsmoment och träningarna i januari och februari handlar om bollmottagningsmoment. I EA Plus kan vi denna vinter ta emot max 16 spelare totalt.

En EA PLUS träning säsongen 2018 - 2019 kostar 150 kr. Anmälan sker via ProCup (se nedan) och ni betalar till IFK Göteborg plusgiro 581080-9 eller till IFK Göteborg Ungdom Swishnummer 123 461 70 15. Ange namn och födelsenummer dvs sex siffror samt skriv EA PLUS och ange datum för den EA-PLUS träning som du ska medverka på. Medföljande tränare kan medverka gratis och behöver inte anmäla sig. Tränare kan med fördel vara omklädd och medverka som assisterande tränare ute på plan.

EA PLUS träningarna är till för de allra mest intresserade spelarna. Träningarna innehåller enbart koncentrerad träning på aktuellt moment och kan upplevas som "lite enformig" om man inte har en mycket stark vilja att träna mycket för att bli riktigt bra i fotboll.

För att kunna delta fullt ut i EA PLUS verksamheten – så behöver du vara EA-medlem. Spelare kan kombinera EA-träning med EA PLUS då det ligger på olika tider.

Kontakt: Roger Gustafsson roger.gustafsson@ifkgoteborg.se

Information in English regarding DP training in IFK Göteborg Europa Akademi in EA PLUS

Deliberate Practice – DP is an individually focused training – where each player can develop their own performance of the skills we train on. We carry out one training per month November – December – January – February. This winter the training only applies to outfielder, girls and boys born 2008. We will start EA Plus for goalies next winter. A total of four trainings thus. The first two trainings i.e. in November and December are about the passing skill and the trainings in January and February is about the ball reception. In EA PLUS, this winter we can receive a maximum of 16 players in total.

EA PLUS training season 2018-2019 costs 150 kr. Registration is done via ProCup (see below) and you pay to IFK Göteborg plusgiro 581080-9 or to IFK Göteborg Ungdom Swishnummer 123 461 70 15. Enter your name and birth number i.e. six digits and enter EA PLUS and enter the date of the EA PLUS training you will be participating in. Accompanying coaches can participate free of charge and do not need to register. Coaches can be dressed up in training clothes and be assistant trainers on the pitch.

IFKGÖTEBORG

Krutvägen 2, 415 28 Göteborg

T +46 (0)31 703 73 00

ifkgoteborg.se



EA PLUS Trainings are for the most interested players. The trainings contain only concentrated training on the current skills and can be experienced as "a bit monotonous" if you do not have a very strong desire to train a lot to be good in football.

To be able to participate fully in EA PLUS trainings – you need to be an EA member. Players can combine EA training with EA PLUS as they are at different times.

Contact: Roger Gustafsson roger.gustafsson@ifkgoteborg.se

Vill du veta mer om DP träning – så läs gärna texten nedan (only in Swedish language)

Ett problem i ungdomsfotbollen är hur man ska stödja unga spelare att utveckla avancerade fotbollsfärdigheter inom det normala fotbollstränandet i föreningarna. Under de senaste decennierna har det skett ett ökat fokus på att förstå vad som kännetecknar expertprestationer dvs. hur man kan bli riktigt bra på någonting. Forskare inom olika områden alltifrån medicinsk utbildning och musik till distanslöpning och basket, har påpekat att det som skiljer experter från icke-expert är till stor del resultatet av målmedveten träning (Deliberate Practice - DP). DP har definierats som en aktivitet som syftar till att förbättra prestationer i olika aktiviteter. Detta görs genom att ge bra återkoppling till den aktive och ge möjligheter till gradvis förfining av färdigheter genom den målmedvetna träning som är mest lämpad för att uppnå de önskade förbättringarna i prestationen. Förbättring av prestationerna kräver omfattande träning, men viktigast av allt är kvaliteten på träningen. När vi nu utvecklar vår träningsmetod DP så gör vi det i samarbete med forskare och speciellt med professorerna Anders Ericsson från Florida State University samt Claes Annerstedt och Berner Lindström från Göteborgs Universitet. Erfarenhet och vetenskap – skapar ny kunskap att användas i vår träning av spelarna.

Vad vill vi utveckla

Genom vårt projekt vill vi utveckla en lärandemiljö inom idrott med idéer både om det "fria fotbollsspelet" dvs. spel utan instruktion från tränare (Deliberate Play DPI) och målmedveten DP träning där alla intresserade unga människor ges möjlighet att utvecklas individuellt inom ramen för en lagsport. Sammantaget kommer vår träningsmetod att ge en grund för hur man handleder (tränar/coachar), hur man utvecklar enskilda spelare samt hela laget och träningsmetoden kommer övergripande även att bidra till en vetenskaplig strategi för metoder och utbildning inom idrotten.

På lång sikt kommer vår forskningsverksamhet – där akademi och forskning samarbetar och arbetar tillsammans med problemlösning och utvecklingsarbete – också att bidra till att utveckla svensk idrott till att bli än mer konkurrenskraftig internationellt. Därför har vi även ett elitperspektiv i fokus för vår forskning. Slutligen kommer det att bidra till bättre prestationer i lagsporter och vara värdefulla i tränarutbildningar inte bara i fotboll, men i alla sporter.

IFKGÖTEBORG

Krutvägen 2, 415 28 Göteborg

T +46 (0)31 703 73 00

ifkgoteborg.se



Betydelse för RF:s ”Strategi 2025”

Ett mål som anges i Riksidrottsförbundets "Strategi 2025" är att svensk idrott ska expandera och utveckla verksamheten så att barn, ungdomar, vuxna och äldre väljer att idrotta under hela livet. Därför är vårt mål att kunna utveckla en modell för hur målmedveten träning DP kan anpassas till ett fotbollssammanhang, särskilt inom ungdomsfotbollen. På grundval av ett sådant tillvägagångssätt kan modeller för riktigt bra träning utvecklas.

Vidare vill vi hjälpa tränarna att använda målmedveten träning i sin träning/handledning, vilket gynnar barns och ungdomars utveckling i idrottsföreningarna. Detta bidrar till att fler unga människor kan lära sig ännu mer inom idrotten och utvecklas med sin träning, vilket i sin tur är stimulerande för de aktiva och därmed innebär att fler barn och ungdomar tycker idrott är roligt och kan stanna kvar i idrotten. Genom vårt projekt vill vi utveckla en lärandemiljö inom idrott där idéer om målmedveten träning DP i kombination med fritt spel DPI är rådande och där alla unga människor ges möjlighet att utvecklas individuellt inom ramen för en lagsport. Dessutom vill vi bidra till utvecklingen av svensk tränarutbildning – särskilt inom fotbollen, och att kunskapen om utvecklande träning ökar bland tränarna.

Målsättning och syfte med projektet

En fråga i ungdomsfotbollen är hur man ska stödja unga spelare i utvecklingen av avancerade fotbollsfärdigheter inom ramen för lagspellet och deltagande i svensk fotboll. På grundval av empirisk forskning och teori, hävdar vi att målmedveten träning (DP) (Ericsson & Poole, 2017) är en bra modell för att utforma lärandemiljöer som främjar elitprestanda. DP är en etablerad modell för hur expertis kan utvecklas i en viss aktivitet. Och att vi även införlivas i utvecklingsmodellen för idrottsdeltagande (DMSP) (Côté, 1999), en modell som är allmänt antagen som en grund för idrottslig utveckling hos barn och ungdomar.

DP träningens mål är bl.a. den aktives prestandaförbättring av en färdighet i taget. En DP träning inkluderar omedelbar tillgång till bra återkoppling, maximal ansträngning och koncentration, repetitionsträning och att spelare uppmuntras att testa utföranden som ligger utanför deras bekvämlighet zon (Ericsson, 2013). Det övergripande målet är att utveckla och designa en DP-modell för utbildning av laget och de aktiva som ingår i laget, som därmed stöder motiverade unga spelare i deras träning för att utveckla sina individuella färdigheter gällande teknik, spel och spelförståelse samt också inkluderar färdigheter som gynnar laget och lagspellet. Detta görs i samverkan mellan universitet och IFK Göteborgs akademi.

IFK Göteborg har under relativt lång tid arbetat enligt en utvecklingsmodell kallad Secrets to Soccer (S2S) (Gustafsson & Jansson, 1997), som syftar till att utveckla unga spelares fotbolls färdigheter på ett strukturerat och metodiskt sätt. Den ursprungliga utvecklingen av S2S bestod till stor del av DP träning. Vår tanke är att utveckla S2S-modellen ytterligare genom att implementera DP-principerna ännu tydligare, med långsiktigt mål att skapa en lärandemiljö som utvecklar teknik, spel och spelförståelse maximalt i individualiserad träning och i lagträning. I genomförandet av den handledning (coaching) som ingår i DP, är det viktigt att förstå hur tränare kan interagera med spelare och instruera spelare, både i lagträning och i individuell träning. Det är då av avgörande betydelse att spelarna erbjuds och antar DP (och aspekter av DP) som en viktig del i utbildningen.

IFKGÖTEBORG

Krutvägen 2, 415 28 Göteborg

T +46 (0)31 703 73 00

ifkgoteborg.se



En annan dimension är hur användandet av avancerad video-baserad digital teknik kan användas bl.a. för att se expertisutförande av färdigheter där spelarna kan jämföra det egna videospelade utförandet av samma färdighet med expertisutförandet. På så sätt kan spelaren utveckla sitt eget utförande av färdigheten. Det går även att använda video-baserad digital teknik för att ge spelarna all möjlig återkoppling på träning och matchning. Det är också ett bra sätt att dokumentera prestationer bla för att förmedla det till lag och spelare samt ha som underlag för diskussioner med lag och enskilda spelare.

Forskning och diskussion om DP träning

Under de senaste decennierna har det skett ett ökat fokus på att förstå vad som kännetecknar expertprestationer. En expert är "en person som är mycket skicklig och välutbildad i något speciellt område/aktivitet" (Webster 's New World dictionary, 1968). Det är relativt uppenbart att experter inom idrotten utvecklar färdigheter genom ett komplext samspel mellan gener och exponeringar mot en optimal miljö och massor av DP träning (Ericsson et al., 2018). Denna uppfattning kan spåras tillbaka till Simon & Chase (1973) och deras nyskapande arbete som tyder på att de faktorer som särskiljer spelare av olika skicklighet i schack var resultatet av praktik och erfarenhet snarare än medfödda egenskaper. Sedan dess har forskare inom olika områden, alltifrån medicinsk utbildning (Wayne et al., 2008) och musik (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993), till distanslöpning (Young & Salmela, 2010) och basket (Baker, Coté, & Abernethy, 2003) påpekat att det som skiljer experter från icke-experter är till stor del resultatet av målmedveten träning. Inom idrotten har detta betonats av exempelvis Helsen, Starkes & Hodges (1998), Ericsson et al. (2006) och Ward et al. (2007). I dag är åsikten att målmedveten träning är viktig - helt okontroversiell.

Forskning om fotbollsexpertis är fortfarande i sin tidiga spädbarnsålder. Å andra sidan finns det studier som har gjort viktiga bidrag till förståelsen av utvecklingen av fotbollsexpertis när det gäller områden som tekniska färdigheter (Ali, 2011), Tactical (Memmert, 2010), perceptuella färdigheter (Williams & Davids, 1998) och fysiologiska- (Stulen et al., 2005) och psykologiska- (van Yperen, 2009) egenskaper. Det finns dock mycket mer att lära om samspelet mellan dessa faktorer (Abernethy, 2008).

År 1993 presenterade Ericsson, Krampe och Tesch-Römer en ram för att undersöka egenskaperna hos expertprestationer. De visade att expertprestationer inte bara är ett resultat av medfödda förmågor utan snarare en produkt av omfattande målmedveten träning DP. Forskning inom idrotten har visat att de som uppnår den allra högsta prestationsnivån har ägnat mer tid åt aktiviteter som är särskilt utformade för att förbättra prestationer inom ett visst område (se Baker, Coté, & Deakin, 2005; Coughlan, Williams, McRobert, & Ford, 2013; Helsen, Starkes, & Hodges, 1998). Med andra ord är omfattande DP den viktigaste faktorn för att uppnå expertis inom en viss aktivitet / ett visst område.

I en meta-analys undersökte Macnamara et al (2014; 2016) sambandet mellan målmedveten träning och prestation inom idrotten. Sammantaget var deras iakttagelser att så kallad DP träning stod för endast en mycket liten mängd av variansen i idrottsprestationer. Detta konstaterande var oförenligt med påståendet att målmedveten träning DP står för de märkbara prestandaskillnaderna som finns mellan elitaktiva och mindre duktiga utövare. Författarnas slutsats var att målmedveten träning är viktigt, men inte lika viktigt som har hävdats.

IFKGÖTEBORG

Krutvägen 2, 415 28 Göteborg

T +46 (0)31 703 73 00

ifkgoteborg.se



I ett svar svarade Ericsson (2016) att Macnamara et al (2016) användning av termen målmedveten träning DP hänvisar till ett mycket bredare och mindre väl definierat koncept än DP träningen egentligen är, inklusive praktiskt taget alla typer av sport-specifik verksamhet. Därför är deras allmänna antagande av DP träning helt enkelt felaktig. I stället föreslår Ericsson att framtida forskning ska samla in mått på representativ DP-prestation med väl definierade och optimala DP-aktiviteter. Med detta som bakgrund har vi utformat en studie med DP-metodik med fokus på fotboll.

DP har definierats som en aktivitet som syftar till att förbättra prestanda i ett visst område. Detta görs genom att ge specifik feedback och ge möjligheter till gradvis förfining genom målmedveten träning av färdigheter inklusive de detaljer som ingår i färdighetens utförande. Förbättring av prestationen kräver omfattande träning, men viktigast av allt är kvaliteten på träningen. DP-teorin av Ericsson et al. (1993) är allmänt erkänd i detta avseende och är tillämplig inom en rad olika kompetensområden.

DP-ramverket (Ericsson et al., 1993) är också införlivat i utvecklingsmodellen för idrottsdeltagande (DMSP - Developmental Model of Sport Participation) (Côté, 1999). Detta är en allmän och allmänt vedertagen normativ modell som har antagits i beslutsfattande och utveckling av program för deltagande i idrott. DSMP "integrera de olika resultaten av idrott-prestation, delaktighet och personlig utveckling - genom att fokusera på viktiga proximala processer (avsiktlig lek, avsiktlig praxis, tidig specialisering, och tidig diversifiering) och den miljö där processerna pågår (t. ex. roll av tränare, kamrater och föräldrar)" (Côté & VIERIMAA, 2014, s. 564).

Det måste betonas att DP inte motsätter sig DMSP utan utgör en integrerad del av DMSP. Det finns dock viktiga frågor om hur DP och andra typer av deltagande i idrottsaktiviteter bör integreras, i vilken ålder som specialisering helst bör ske etc. Till exempel, hur inlärningsmiljöer kan utformas där DPI - fritt spel- (där aktiviteter är spontana, självorganiserade och utan instruktion från ex tränare) och DP (där aktiviteter är mycket mer specialiserade, organiserade och handledda) kan göra olika och kompletterande bidrag till de aktivas utveckling. På ett mer allmänt plan, DP mål och utvecklingen av elit eller expertresultat, ger DMSP en ram för att främja ett hållbart deltagande i idrottsaktiviteter över hela livslängd och befolkning.

Vi håller på och studerar hur DP träningen fungerar och kan användas på bästa sätt

I en pilotstudie med Göteborgs Universitet under våren 2018 utvecklade och testade vi den metodik som används i DP träningen. Vi följde en "experimentell grupp" av unga spelare i IFK Göteborg (14 spelare födda 2006) under en 6 veckors period. De gick med på att delta i en sådan studie och introducerades för DP och fick prova på DP träning, de fick prova på att ha en handledande tränare och de fick uttrycka vilka förväntningar och fokuserade mål de hade. Spelarna övade samtidigt på att kunna rikta sin uppmärksamhet mot det moment de tränade på, vara koncentrerade och att anstränga sig i den DP träning som de genomförde.

Innan själva DP-träningarna startade spelades tre matcher, sju mot sju under 2x20 minuter - mot ett äldre lag (05) som filmades och utvärderades gällande momentet vinkelpassningar. Därefter blev spelarna handledda och tränade enligt DP-metoden för att utveckla sitt utförande av vinkelpassningar. Det här skedde i två träningspass per vecka under en 3-veckorsperiod. De fick också se video-urklipp, få personlig feedback och stöd via en internetbaserad kommunikationsportal under DP träningsperioden. Efter respektive två träningar spelades en match varje träningsvecka, vilket blev

IFKGÖTEBORG

Krutvägen 2, 415 28 Göteborg

T +46 (0)31 703 73 00

ifkgoteborg.se



totalt tre matcher under DP träningsperioden. De här tre matcherna spelades mot samma äldre lag som vid de tre matcherna som spelades innan DP träningsperioden. Träningarna och matcherna spelades in på video. Matcherna kunde då granskas efteråt och vi kunde mäta antalet lyckade vinkelpassningar.

Resultaten av pilot-studien var mycket lovande, dels att döma av återkopplingen från spelare, tränare och föräldrar samt av de uppmätta resultaten av de lyckade utförda vinkelpassningar. Utvecklingen av lyckade utförande av momenten i samband med vinkelpassningar gick från ca 30 stycken i den första av de sex matcherna till över 100 stycken i den avslutande matchen. En ännu större studie kommer att genomföras våren 2019.

Efter att ha gjort denna pilot-studie har vi god erfarenhet av hur man genomför DP träning och vilken typ av handledning som DP träningen kräver. Det här är ett utmärkt utgångsläge när vi nu kör DP träning i IFK Göteborgs Europa Akademi – EA PLUS träning.

IFKGÖTEBORG

Krutvägen 2, 415 28 Göteborg

T +46 (0)31 703 73 00

ifkgoteborg.se