

# Long and short-term aspects of elite performance development

Peter Mattsson, Idrottschef Riksidrottsförbundet, [www.twitter.com/petermattssonrf](http://www.twitter.com/petermattssonrf)

## Golf: Race to Dubai Rankings

SWE	ENG	SWE	NIR	ENG	RSA
1st	2nd	3rd	4th	5th	6th

### Hur bra är svensk idrott?

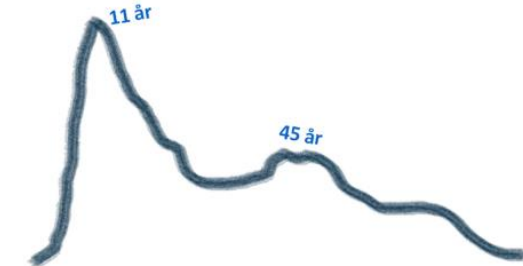
- Antal VM-medaljer?
- Olympiska/paralympiska medaljligor?
- Hänsyn till konkurrens?
- Medialt genomslag
- I relation till folkmängd?



**sisu**  
idrottsutbildarna



Källa: [www.greatestsportingnation.com](http://www.greatestsportingnation.com)



Den typiske svenske idrottsutövaren är 11 år. Det sker en kraftig avtrappning i individuella likväl som lagidrotter. Hur kul är det med idrott?

**sisu**  
idrottsutbildarna

## Målen 2025

### ▪ Livslångt idrottande:

- Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.
- Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.



**sisu**  
idrottsutbildarna

## Flerårsplan

### Exempel från simning, Australien

#### År 1

break / relax (long) + innovation + try-outs practice / (race) strategies  
unload > reload > "dare to try and to drop"

#### År 2

keep best practice + innovation + new try-outs & strategies  
reload > upload > "dare to add and to change"

#### År 3

implement best practice / innovation + last try-outs / (race) strategies  
upload > implement > "dare to choose"

#### År 4

quick wins only + "no new faces" + evidence based best practice  
stick to the, flexible, plan > "dare to let go"



Hur ser resursfördelningen ut mellan lång sikt (över fyra år) och kort sikt (inom fyra år)? Vem i SF funderar på VM/OS om 10 år? Efter OS i Rio står många SF utan organisation och ledning av sina landslag.

Sverige klarar sig väl i internationell konkurrens men får samtidigt svårare och svårare att konkurrera.

## Elitidrottspusslet



Figur 1. De Boscher et al. 2008, s. 17

Barnfetma botas bäst med insatser/förändring i närmiljön – som påverkar beteendet. Gäller också för elitidrott. Hur blir miljön närmast den aktive så bra som möjligt? Vem finns där? Hur ser träningen ut?