

2020

Flere høye jenter til norsk kvinnehåndball

**Evaluerings langsiktig utviklingsprosjekt
2013 - 2020**



Kristine Breistein synes det er flott at NHF og Olympiatoppen begynner å tenke på at lange jenter trenger lengre tid på å utvikle seg. Selv er Larvik-jenta 1,91. FOTO: ARNE HOLE

Tom Morten Svendsen

NORGES HÅNDBALLFORBUND

14.04.2020

1. I hvilken grad har arbeidet i prosjektet ført utøvere til det langsiktige målet for prosjektet. -Hvor mange og hvilke utøvere har nådd målet/ målene og hvorfor?

Det langsiktige målet var å redusere frafallet av høye spillere (184cm) fra 14-15 års alder til senior. Vi ønsket med andre ord å se flere høye spillere på senior nivå i norsk kvinnehåndball. Samtidig var det et mål å øke antall høye spillere på øverste nivå (REMA1000 ligaen/Internasjonal liga). I 2013 var det to spillere som var 184 cm eller høyere i øverste liga i Norge/internasjonalt. (Tonje Larsen, 185 cm og Kristine Breistøl, 193 cm). Når vi nå sier øverste liga så må dette inkludere øverste liga også internasjonalt. Det er slik at flere av våre spillere forlater norsk eliteserie og reiser til utenlandske klubber. Disse spillerne må derfor inkluderes i det vi definerer som øverste liga. I inneværende sesong har vi følgende spillere i denne kategorien: Merket med **gul** er spillere fra prosjektet, øvrige er en indirekte del av prosjektet.

• Emilie Hegh Arntzen, 184 cm	Vipers	
• Ingvild Bakkerud, 187 cm	Odense	
• Kristine Breistøl, 193 cm	Team Esbjerg	
• Kari Brattset Dahle, 184 cm	Gyør	
• Catharina Fiskerstrand Broch, 184 cm	Follo HK	LKR
• Vilde Rønningen, 193 cm	Follo HK	LKR
• Eva Erdal Moen, 188 cm	Tertnes	LK00
37 landskamper og EM bronse 2019		
• Benedicte Kalstad Hernes, 190 cm	Fyllingen	LK00
23 landskamper og EM bronse 2019		
• Birgitte Dahl Kindt, 189 cm	Tertnes	

Øvrige spillere fra prosjektet som spiller på et lavere nivå:

• Anna C. Mathiassen, 188 cm	Årstad (Spilte EYOF 2015 LK98)
• Vilde Helstad, 191 cm	OSI
• Magdalena Mitrovic, 185 cm	Haslum
• Amanda Marie Fosse, 185 cm	Nordstrand

Årsaken til denne økningen av høye spillere de siste årene kan skyldes det fokus som er blitt satt på at høye spillere er en ressurs verd å satse på. Gjennom prosjektet har det vært gjort store investeringer i kompetanse og forståelse av hva som er forutsetningen for å utvikle de høye spillerne. Våre Yngre landslagstrenerne har prioritert å gi høye spillere muligheten selv om nivået ikke nødvendigvis har vært helt inne. Dette har igjen gjort at klubbtrenerne på barne- og ungdomssiden har grepet mulighetene når en potensiell høy spiller dukker opp. En god ringvirkning som gir flere høye spillere til norsk kvinnehåndball. Vi kan i dag registrere flere høye spillere både på yngre landslag og i landsserien Bring og Lerøy.

Om vi må gradere hvilke faktorer som har hatt størst betydning for å beholde flere høye spillere og kunne utvikle de i ønsket retning er det først og fremst selvbilde og troen på egne ferdigheter og at de er en ressurs både for samfunnet og idretten. Dette understreker også Masteroppgaven til Synnøve Endal Andersen, (2015). *“Playing handball was important to them in order to feel confident and*

proud of their height, however, this did not translate into everyday life. The findings in this study shows there are several factors having an impact on the participants and how they view themselves. Being participants in NHF's "tall girl's project" has helped them to take advantage of their height in the handball court and for some it has even raised their level of confidence as tall girls in everyday life. However, even though handball does provide a suitable enclave for the tall girls, handball is only temporarily able to alleviate the pressure on girls to conform to gender stereotypes of the female body as tiny and petite."

Andre faktorer som definitivt har betydd mye er fokus på utvikling av motoriske ferdigheter og skape forutsetningene fysisk for å ta stegene i spillet.

Sammenhengen mellom de motorisk og fysiske ferdigheter og det spillet krever av tekniske og taktiske ferdigheter for den enkelte måtte bevisstgjøres. Mye av denne treningen har selvfølgelig vært tilpasset de høye spillerne med tanke på nivå. Særlig har risikoen for skader vært betydelig. Av den grunn har det vært nødvendig å styre belastning over tid med gradvis økning.

2. Hvor mange og hvilke utøvere har eventuelt ikke hatt en positiv utvikling i forhold til prosjektets mål og hvorfor ikke?

Vi startet opp prosjektet med 21 spillere. Utvalget ble gjort på tre grunnlag:

- Høyde. Over 182 cm som 15 åring
- Spille håndball
- Geografisk spredning. Alle regioner skulle være representert

I dag er det 9 spillere som vi vet fortsatt spiller håndball på nivå 1-2 eller 3.

Vi må understreke med en gang at det først og fremst er i klubb spilleren utvikler seg. Det er derfor ikke likegyldig hvilken klubb du velger. Innforstått med at valg av klubb ikke alltid er forenlig med bosted og skolegang. Som lagspiller vil denne faktoren bety vesentlig både for kvalitativ utvikling og trivsel. Vi har derfor vanskelig for å se de ulike årsaksforhold til frafallet. Noe vår beskrivelse under bekrefter.

Frafallet på 12 spillere har noe ulik årsak. Det største frafallet skjedde etter ca 2-3 år. Det vil si når spillerne gikk på videregående skole. For noen var overgangen fra U-skole til videregående utfordrende nok. Det er viktig å understreke at spillergruppen kom fra svært ulike oppvekstvilkår. (Jmf utvelgelse) Noen bodde i sentrale strøk og byer mens andre kom fra utkant Norge noe som var ensbetydende med å flytte for å gå på videregående. Dette medførte selvfølgelig flere utfordringer med tanke på håndballspillet. Ikke alle klubber/lag klarte å ivareta de utfordringer som kom når det ble stilt større krav til «kvalitet» og innhold på trening. Mangel på kompetanse ble veldig synlig. Det å flytte i en sårbar situasjon medførte for noen at det var vanskelig å følge vårt opplegg videre. Utfordringene i vår idrett er at det er et lagspill. Man er avhengig av flere for å utøve idretten på en god måte. Dette ble for noen en brems og gjorde at motivasjonen ble redusert. Skole ble valgt foran håndball. Andre grunner som dukket opp etter hvert var studier og flytting fra hjemplass til nye steder. Nå skulle vi tro at det er håndballklubber over det ganske land, men med det

utgangspunktet som flere av våre prosjektdeltakere hadde med lavt selvbilde ble det for mange en stor utfordring å skifte miljø. Da er det lett å velge de «enkle» løsninger. Vi gjorde noen grep (kontaktet klubber) for å hjelpe, men flere valgte etter hvert å stå av. I kategorien frafall så kommer selvfølgelig også de som finner andre ting som er mer spennende. Motivasjon er ofte knyttet til det å lykkes så når man ikke helt får det til, og finner noe man trives bedre med så velger man andre løsninger. Totalt sett så har vi bedre tall enn normalt frafall som ligger på over 65 % i alderen 13-19 år.

43 % spiller fortsatt håndball

57 % frafall

3. Beskriv metoder dere har benyttet i arbeidet med prosjektet og angi hva dere har lagt vekt på i arbeidet med å evaluere / dokumentere utøvernes utvikling?

Utgangspunktet for all virksomhet i Norges Håndballforbund ligger våre verdier:

- Begeistring
- Respekt
- Innsatsvilje
- Fair Play

Underliggende i disse verdier er målet å utvikle «den selvstendige utøver». Dette anser vi som den viktigste metode.

I en tidlig fase av prosjektet ble det gjennomført en survey/spørreundersøkelse med påfølgende dybdeintervju. Dette ble utført av Synnøve Endal Andersen i 2015. Hennes arbeid ble en Masteroppgave som nevnt over og som er oversendt OLT ved en tidligere anledning. Her fikk vi en grundig analyse av hvilke utfordringer/behov spillerne hadde. Noe vi måtte ta hensyn til i den videre påvirkning.

Andre evalueringsformer som vi benyttet, er tradisjonelle og mye brukt i håndball. Både kollektive og individuelle evalueringer er sentrale

Vi hadde årlige status oppdateringer ved at spillerne har fylt ut individuelle skjema. Her under målsetninger og arbeidsoppgaver.

Under samlinger (2-3 ganger årlig) har vi hatt spillersamtaler for å avklare behov og sette mål/arbeidsoppgaver

Det har også vært gjennomført fysiske tester. Primært har disse testene de senere år vært knyttet til landslagssamlinger.

Evaluering av utvikling er komplekst i håndball. Det kan tilsynelatende se ut som at ingenting skjer, fordi de ikke spiller kamper hvor ferdighet måles. Til tross for fysiske forbedringer er det vanskelig å måle håndballferdigheter. En spiller som spiller mye kamper og dermed påvirkes med mye spill vil kunne ha en betydelig tydeligere utvikling. Dette er lagspilletets utfordringer. Å måle håndballferdigheter er ikke bare knyttet til antall scorede mål. Det er et totalt bilde av spillet, det å

gjøre andre gode og ikke minst kunne spille både forsvar og angrep. (toveis spiller).

Av den grunn er det ofte øynene som ser som vurderer utvikling. Det er ikke relevant å si du har blitt 30 % bedre håndballspiller. Vi forholder oss ofte til hvilket nivå du spiller på. Med utgangspunkt i det, så ser vi at vi har utviklet betydelig flere høye spillere de senere år.

Det som vi har vektlagt mest i evalueringen er at vi til enhver tid har kunnet se flere høye spillere på yngre nivå. Samtidig har vi utviklet flere høye spillere til øverste nivå nasjonalt og internasjonalt.

4. Angi hvilke tiltak i prosjektet dere mener har vært viktigst for positiv utvikling og hvilke tiltak som har hatt mindre betydning.

For det første så har det vært positivt for prosjektet at det har vært satt fokus på nytten av en større bredde i spillerstallen. Det var en tid hvor fokus var rettet mot korte og svært raske spillere. Høye spillere ble satt i bås som trege og ukoordinert og ble derfor ikke prioritert i treningen. Når vi i starten av prosjektet beskrev mangfoldet og hvilken ressurs høye spillere tilførte håndballen fikk vi en annen forståelse for andre strategier i spillet. Med andre ord ved å tilføre kompetanse og forståelse for nytteverdien av høye spillere fikk vi et annet syn. I tillegg har prioritering av høye spillere inn mot landslag også vært en viktig bidragsyter til utviklingen. Vi la tidlig inn et «wild card» for høye spillere i yngre landslag. I praksis betydde det at vi i stedet for 16 spillere hadde med spiller nr 17 og 18. Den påvirkning dette medførte var positivt for motivasjon, blant annet ved å se nivået de jobbet mot og at dette var innen rekkevidde. Dette var sannsynligvis en del av grunnen til at vi etter hvert fikk med høye spillere fast i landslaget. Når vi ser totalt på hva som er gjennomført vil selvfølgelig all trening satt i system være en viktig del av utviklingen. Særlig det som blir gjort i klubb. Men vi ser at informasjon og kompetanse om hvilke ressurser vi trenger i spillet betyr mye.

Norges Håndballforbund (NHF) utfordret samtidig våre håndballregioner på å starte opp egne regionale prosjekt med økonomisk støtte fra NHF. En region slo til (Region Vest) og vi ser at denne regionen er godt representert med høye spillere. (Eva Erdal Moen og Benedicte Kalstad Hernes er begge fra Region Vest)

Om det er noe som har hatt mindre betydning er vanskelig å si. Det er mange faktorer som totalt påvirker hverandre. Vi velger derfor ikke å si noe om det er noe vi mener har hatt mindre betydning.

5. Hvordan har eventuelt bidrag fra OLT (sentralt og regionalt) fungert? Angi hvilke bidrag som har fungert positivt og hvorfor og hvilke som ikke har fungert og hvorfor ikke?

I den første perioden 2013-16 hvor vi hadde inne 21 spillere to ganger i året var hjelpen fra OLT sentralt helt avgjørende for det grunnlaget som ble lagt. Åke Fiskerstrand gjorde en strålende jobb med å koordinere alt av hjelp fra OLT. Han bestilte og ordnet overnatting, treningstider, måltider og forelesere. All denne

hjelpen var utrolig bra og la grunnlaget for det videre arbeidet. Denne åpne og gode dialogen har fortsatt også etter at Åke sluttet. Vårt samarbeid inn mot de regionale OLT miljøer har vært til stor hjelp og påvirkning de siste årene etter at de sentrale fellessamlinger ble avsluttet og prosjektet ble mer spisset. Vi har til enhver tid fått den støtten og hjelpen vi har etterspurt. Vi har ingenting å utsette på vårt samarbeid med OLT sentralt eller regionalt. Alle har hver en svært viktig relasjon i utviklingen av våre høye spillere.

6. Har arbeidet med prosjektet ført til bedre utviklingsmuligheter til å nå det øverste nivået i denne idretten? Beskriv kort hvorfor / hvorfor ikke.

Arbeidet med prosjektet har gitt oss god innsikt i hva som må ligge til grunn for å utvikle spillere som er svært høye. Egen erfaring og en samlet kompetanse heving har medført at dette kommer andre i organisasjonen til gode. Vi ser at forutsetningene er svært forskjellig og den enkelte utøvers behov vil være påfallende ulike. Vi har gjennom prosjektet lært at vi må trekke inn og benytte den faglige kompetansen som ligger regionalt, både håndball og OLT. Vi ser at å benytte OLT regionalt betyr svært mye for riktig faglig påvirkning i en tidlig fase. Det er ikke dermed sagt at den enkelte klubb kan fraskrive seg ansvar, men for våre beste utøvere i yngre landslag vil den kompetansen som OLT regionalt og håndballregion besitter være til stor hjelp for vår videre utvikling av høye spillere. Samarbeid og åpen dialog er nøkkelen til våre utviklingsmuligheter på øverste nivå. Utvikle spilleren der de bor er avgjørende faktor.

7. Hvordan antar dere at videre utviklingsmuligheter for aktuelle utøvere vil påvirkes, etter støtten fra OLT formelt avsluttes i 2020?

Norges Håndballforbund vil etter beste evne med de ressurser som er sentralt og de ressurser (økonomisk og menneskelig) spillerne har i sine miljø forsøke å ivareta den videre utviklingen. Flere av våre spillere er pr i dag tilknyttet landslag og vil av den grunn kunne gis gode utviklingsmuligheter. Selvfølgelig vil vi merke den betydelige støtten OLT har gitt, særlig vil dette gjelde de spillerne som er utenfor de sentrale/regionale miljøer og som spiller på lavere nivå. Men vi har fått et svært godt grunnlag for videre påvirkning inn mot klubb og region.

8. Hvordan har dere opplevd samarbeidet med Olympiatoppen i prosjektperioden? (samarbeid med kontaktperson for prosjektet, sentrale fagressurser, regionale fagressurser).

Vårt samarbeid med OLT i prosjektperioden har vært ryddig og med åpen dialog. Vi har hatt bare positive opplevelser. Samarbeidet med kontaktperson Arthur Koht og Jan Wojtaszek har for vår del vært svært bra. Vi har hatt jevnlig kontakt både i fysiske møter og pr telefon. Vi har til enhver tid blitt orientert om hvilke muligheter vi har og hjelp vi kunne få. Prosjektet har hatt tilgang til ulike fagressurser på OLT sentralt. Først og fremst innenfor mental trening og

kost/ernæring. Vi har også fått dra nytte av fagressurser regionalt i særlig grad Lars Arne Andersen fra region vest. Takk til dere alle for gode faglige innspill.

Lier 17.04.2020

Tom Morten Svendsen
Prosjektleder