

# *Kan idrott förbereda ungdomar för vuxenlivet eller slår den ut potentiella idrottsutövare?*

**Lars B. Dahlin**

Docent, överläkare, tidigare idrottsledare i en förenings undomssektion i fotboll

Publicerad på Internet, [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org) 2004-02-10.

Copyright © Lars B. Dahlin 2004. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

En myt finns att alla ungdomar som påbörjar ett idrottsutövande har en potentiell möjlighet att utvecklas till idrottsstjärnor, men verkligheten är brutal. Inom de flesta idrotter finns en selektionsprocess för att vaska fram talanger och processen påbörjas tidigt. Idrottsledare, ibland med begränsad kunskap om psykologi, barns och ungdomars speciella behov liksom skillnader i fysisk och psykisk utveckling, har ett mycket stort ansvar för selektionen. Faktorer som styr selektionen är okända för föräldrar och allmänhet. Selektionen resulterar inte bara i att talanger sorteras bort utan också i att ungdomar slutar med sitt idrottsutövande. Målet för ungdomsidrotten borde vara, dels att främja ett brett idrottsutövande långt in i vuxenlivet (folkhälsoperspektiv), dels att förbereda ungdomarna för vuxenlivet och framtida yrkesutövning. Det är ur det breda idrottsutövandet som en viss mängd aktiva på elitnivå kan genereras, men detta måste ändå vara underordnat det breda idrottsutövandet hos ungdomen som måste få äga rum utan tidiga selektionsprocesser.

Duktiga idrottsmän och idrottskvinnor exponeras dagligen i massmedia där de utnyttjas som reklampelare för olika företag. Föräldrar och barn matas med myten att man inom idrottsvärlden kan nå en välbetald proffstillvaro i eller utom landet. Denna föreställning har varit särskilt påtagligt inom vissa idrotter som fotboll och ishockey. Tidigare har idrottsföreningar kunnat sälja potentiella stjärnor med god förtjänst och i vissa fall har små föreningar fått en välbehövlig summa pengar till sin ofta ekonomiskt hårt ansträngda verksamhet. Men verkligheten bakom selektionen av potentiella idrottsstjärnor kan vara brutalt och många offer skördas under processen. Vad har ungdomsidrotten egentligen för mål? Att

fostra idrottsstjärnor eller att förbereda ungdomar för vuxenlivet? Vilka medel finns för att uppfylla målen?

Inom de små idrottsföreningarna läggs ned ett ofantligt stort arbete, ofta helt ideellt, för att få verksamheten att gå ihop, och det gäller särskilt föreningars ungdomsverksamhet. Som tidigare idrottsledare för ungdomar inom en lagsport och numera bara idrottsförälder förundras jag ibland över företeelser och utveckling inom ungdomsidrotten. Många föräldrar sätter ett mycket stort hopp till att deras barn skall utvecklas till framgångsrika megastjärnor som i framtiden skall kunna leva av sin idrott och kanske försörja sina föräldrar. Initialt tar detta sig i uttryck att föräldrar, ofta utan någon som helst erfarenhet eller utbildning utöver i bästa fall en karriär som idrottare i mer blygsam omfattning, engagerar sig som ungdomsledare i den eller de idrotter barnen utövar. Idrottsrörelsen arrangerar kurser för de nyblivna idrottsledarna, men kurserna är ofta inriktade just på den specifika idrotten och särskilt på olika övningar och träningsupplägg. Mer djuplodande kurser när det gäller psykologi och kunskap om barns och ungdomars speciella behov saknas ofta.

De långsiktiga målen borde vara att få fler ungdomar att syssla med någon form av idrott. Detta är viktigt ur ett samhällsperspektiv eftersom den fysiska aktiviteten, efter TV- och dataspelens intrång, bland ungdomar sjunker och övervikt blir vanligare bland ungdomar, vilket betonats på Svenska Läkaresällskapets Riksstämma. Ingegerd Ericsson (2003) betonar också vikten av fysisk aktivitet och motorisk träning hos ungdomar, vilket kan ge positiva effekter på ungdomarna ur flera olika aspekter. Emellertid överskuggas de långsiktiga målen oftare av kortsiktiga mål i form av seriesegrar och turneringsvinster. Ett effektivt sätt att uppnå de kortsiktiga målen är att tidigt selektera ungdomarna i olika ”nivåanpassade träningsgrupper” samt att ”toppa” ett idrottslag till matcher och turneringar. Detta fenomen förekommer långt ner i åldrarna, i vissa föreningar redan bland 8-åringar och blir mer frekvent i 13-års ålder då uttagningar till olika zonläger i lagidrotter startar. I åldrarna 13-18 år sker en synnerligen uttalad selektion av ungdomar, men vilka faktorer som styr processen är i många fall okända för utomstående. Professor Tomas Peterson (Idrottsvetenskap, Malmö Högskola) har visat att det inom fotbollen (och sannolikt inom andra idrotter också) finns en mycket viktig urvalsfaktor – vilken tid på året som spelaren är född. Ju tidigare på året barnet är fött desto större chans har han/hon att selekteras fram till idrottare på högre nivå i ungdomsåren. Tomas Peterson har målande uttryckt att man inom fotbollsvärlden ”letar efter talang men finner ålder”. Det är uppenbart att det är helt okänt bland idrottsledare att barn och ungdomar utvecklas olika och att pubertetsinträdet är mycket varierande. Ålder, och indirekt också fysiska och psykologiska komponenter, på pojkar och flickor är således en viktig faktor vid selektionsprocessen (kallas Relative Age Effect). I Tomas Petersons undersökning var ca 45 % av 13-åriga manliga fotbollsspelare vid zonläger födda under de tre första månaderna på året (endast 12 % var födda sista kvartalet). Detta mönster förändrades inte nämnvärt förrän i högt elitsammanhang (landslagsnivå; U21). Vetenskapliga data framtagna av Jochen Musch och medarbetare (Psychological Institute, University of Bonn, Tyskland) visar på samma mönster världen över, framför allt inom fotboll, men även inom ett stort antal idrotter, såsom ishockey och handboll. Det förefaller inte rimligt att anta

att fotbollstalanger, eller andra idrottsbegåvningar för den delen, med en större sannolikhet föds under första kvartalet än under de två sista kvartalen. Dessa data talar för att det är en mycket stor risk att idrotten tidigt förlorar en stor mängd potentiellt duktiga idrottare.

Ungdomar får inte heller berövas möjligheter till regelbunden fysisk aktivitet, vilken är oerhört viktig ur ett samhällsekonomiskt perspektiv (friskare ungdomar, bättre skolprestationer, mindre risk för drogkultur etc), vilket betonas i Ingegerd Ericssons avhandling (2003). I många fall saknar ungdomsledare adekvat kunskap om den normala fysiska och psykiska utvecklingen hos ungdomar samt hur man på ett respektfullt sätt behandlar ungdomar. Det är förvånande att många föräldrar utan en tanke lämnar sina barn till idrottsföreningar som kan ha utbildade ledare, framför allt avseende psykologi och ungdomsutveckling. Det är bra att föräldrar med egna barn inom föreningen engagerar sig som ledare, men mer kunskap hos idrottsledarna behövs. Föräldrar ställer ofta höga krav på utbildade lärare och fritidsledare inom skolan/fritidsverksamhet, men sådana krav ställs inte på föreningslivet. Det som en utbildad ledare under lång tid bygger upp i form av självförtroende och självtillit hos barnet/ungdomen kan en annan ledare bryta ner på förvånansvärt kort tid, ibland utan att tillämpa verbal kommunikation, vilket får konsekvenser senare i vuxenlivet. Utvecklingen av individen är betingad av relationen idrottare–ledare, och många föräldrar har säkert vid något tillfälle kunnat konstatera hur ett lärarskifte drastiskt kan förändra ett betyg i positiv eller negativ riktning inom skolan. Exempel på polemiska situationer mellan ledare och spelare (ibland monolog i högt tonläge), föräldrar och spelare, och föräldrar och ledare som avlyssnats under åren är många! Ett allvarligt problem är det latenta hotet att den ideellt arbetande idrottsledaren omedelbart slutar om protesterna från föräldrar beträffande de kort- eller långsiktiga målen blir för högljudda. Det kan då vara minst konfliktskapande, och minst problematiskt (?) för barnet, att som förälder tåga still. De kan emellertid inte nog betonas det oerhörda engagemang och tid som avsätts i form av ideell arbete av idrottsledare. Betydelsen av ledarrollen är viktigare än någonsin eftersom spontanidrott bland ungdomar minskar kraftigt då alltmer idrottsutövande sker i någon form av föreningsaktivitet. Det känns angeläget att kvalitetssäkra den tid som våra ungdomar satsa på sin idrott, då alltför hög grad av prestationsfixering kan ha destruktiva effekter i den fortsatta mognadsutvecklingen in i vuxenlivet.

Intervjuade idrottsledare, från framför allt elitidrottsföreningar, betonar ofta ”breddverksamheten och att det inte är viktigt att vinna”, men verkligheten är en helt annan. Det är en realitet att ungdomar förmås att på ett eller annat sätt sluta med sin idrott då de inte ”platsar i laget” eller att man skall ”banta truppen” i en viss åldersgrupp. Det är förvånande att detta förekommer även inom föreningar med representationslag långt ner i seriesystemet. Orsaken till att vissa ungdomar inte är på topp är kanske de givna fysiska förutsättningarna vid just den åldern. Många ungdomar utövar ofta flera idrotter under sin uppväxt och det är inte ovanligt att de tvingas att satsa på bara en idrott mycket tidigt på grund av krav från respektive idrottsledare. Det är orimligt att en 13-14-åring måste välja idrott eftersom utövandet av flera idrotter med all säkerhet främjar den fysiska och mentala mognaden. Under barn- och ungdomsåren har de sensoriska och motoriska systemen i centrala

nervsystemet en enorm plasticitet, vilket stöds av en stor mängd vetenskapliga studier. Det är också känt att träning efter olika typer av skador i extremiteter, särskilt händer, påtagligt förbättrar resultaten efter en kirurgisk reparation av skadan, vilket kan delvis förklaras av nämnda plasticitet inom såväl sensoriska som motoriska system. Ungdomar utvecklas mycket olika mentalt vilket är en ytterligare faktor – vissa ungdomar blir mer fokuserade på just sin form av idrott först senare i livet. Det gäller då att ha haft kvar dessa ungdomar inom breddverksamheten. Att, som vissa föreningar föreslår, rekrytera ledare från den utslagna kategorin av ungdomar förefaller inte verklighetsförankrat. Vilken person vill lägga ner ett ideellt arbete i en förening som ratat honom/henne? Även en resultatorienterad ledare borde vara intresserad av en bred ungdomsgrupp, vilket är en förutsättning för att långsiktigt uppnå goda resultat när ungdomarna når vuxenidrotten. Tjusningen i den biologiska mångfald som våra ungdomar representerar borde vara en nyckel till ett framgångsrikt föreningsliv.

Ur psykologisk synvinkel bör ungdomsidrottsutövandet i grunden också främja samarbete och inte i första hand konkurrens. Om barnen och ungdomarna enbart lär sig att konkurrera – att alltid vara bäst – redan i tidig ålder, kommer givetvis detta sätt att relatera till omgivningen att bestå i vuxen ålder. Detta främjar inte en sund framtida samhällsutveckling. Det är inte unga potentiella elitidrottsutövare som idrottsledarna i första hand skall hantera utan framtidens vuxna människor. Det vi lär dem idag kommer att finnas med dem som vuxna. En elitistisk idrottskultur hos barn och ungdom gagnar ingen, allra minst dem som är duktigast, eftersom den troligen hämmar andra funktioner i den mänskliga utvecklingen. Det får inte heller ställas orimliga krav på enskilda ungdomar i samband med skador och vid sjukdom, där lagets resultat prioriteras före individens hälsa.

Man kan vidare fundera om politiker är medvetna om hur idrottsvärlden fungerar. Det är stat och kommun som beviljar aktivitetsbidrag till ungdomsidrott. Skall samhället ekonomiskt stödja idrottsföreningar som tillämpar selektionsprocesser eftersom en utslagning ger negativa konsekvenser för den enskilde individen och för samhället? Borde inte samhället betona den breda idrottsverksamheten vilket ger framtida vinster i form av en friskare befolkning, bättre skolprestationer och kanske en minskad risk för drogexposition? Får sponsorer verkligen valuta för sina satsade medel när idrottsrörelsen medverkar till eliminering av unga begåvade som under andra omständigheter kunnat utvecklas optimalt? Detta är frågor som borde aktualiseras i idrottsdebatten eftersom en så minimal del av våra ungdomar kommer att bli megastjärnor inom idrotten. De ekonomiska realiteterna har varit smärtsamma för idrottsföreningar och elitföreningar i synnerhet, vilket visat sig såväl inom som utanför vårt land. De summor som näringslivet sponsrar vissa elitidrottsklubbar med och de synnerligen höga löner som betalas till ibland mediokra idrottsutövare (stundtals via ibland tveksamma utbetalningsmetoder) borde istället satsas på att utbilda bättre idrottsledare i små idrottsföreningar. Det skulle vara en mer kostnadseffektiv satsning, vilket även det sponsrande näringslivet skulle tjäna på i längden.

Själv har idrotten vidtagit många åtgärder för att förbättra ungdomsverksamheten. Exempel på detta är att resultatredovisning vid matcher och turneringar inom de lägre åldersgrupperna (7

8-års ålder) har tagits bort inom fotbollen. Detta förbättrar emellertid inte den selektionsprocess som startar senare. Försök har dock gjorts att ändra startpunkten för den årliga kohorten (födelsedag 1/1 till 1/8), men detta har heller inte förändrat själva selektionsprocessen. Ett riktat kunskapsbidrag från stat och kommun borde införas till de föreningar som vill förbättra ledarnas kunskaper i psykologi samt barns och ungdomars fysiska och psykiska utveckling. En bred debatt efterlyses vidare om vilka åtgärder som bör vidtas för att förbättra idrottsrörelsens ungdomsverksamhet så att den lever upp till sina mål: att främja ett brett idrottsutövande långt in i vuxenlivet. Det är ur det breda idrottsutövandet som en viss mängd aktiva på elitnivå kan genereras, men det viktiga är ändå det breda idrottsutövandet hos ungdomen utan tidiga selektionsprocesser.

En kort version av denna artikel är publicerad i *Svensk Idrott*, nr 2, 2004

## **Referens**

Ericsson, Ingegerd (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1–3* Malmö: Malmö högskola 2003