



Specialisering i barn- och ungdomsidrotten

När barn eller ungdomar idrottar i någon idrottsförening betraktas detta i allmänhet som någonting positivt. De får därigenom möjlighet att vara fysiskt aktiva, träffa nya kompisar och umgås med andra vuxna, men även lära sig att förstå och acceptera regler. Men när ungas idrottsdeltagande sker i hög utsträckning och inom en specifik idrottsgren väcks också tankar och funderingar: Är det verkligen bra att idrotta så mycket? Vilka konsekvenser kan detta få? Är det vanligt att barn och ungdomar specialiserar sig. Vilka är det som specialiserar sig och i vilken omfattning?



STEFAN WAGNSSON
IDROTTSVETENSKAP
KARLSTADS UNIVERSITET



GÖRAN PATRIKSSON
IDROTTHÖGSKOLAN
GÖTEBORGS UNIVERSITET

Inledning

Personer som är riktigt bra på någonting eller presterar utöver det vanliga åtnjuter ofta respekt och status. Den organiserade idrotten utgör ett av de områden där framstående personer även kan göra betydande ekonomiska vinster vid stora idrottsliga framgångar. Speciellt påtagligt är detta inom vissa idrottsgrenar. Exempelvis tjänar flera professionella fotbolls-, basket- och ishockeystjärnor miljonbelopp på att vara utomordentligt bra i sin idrott. Lägg därtill den närmast hysteriska massmediala bevakningen av idrottsstjärnornas såväl professionella som privata liv och det blir lätt att förstå hur dessa möjligheter till ära, berömmelse och ekonomiska fördelar föder tankar och drömmar hos unga idrottsutövare, föräldrar, föreningar och organisationer att få ta del av denna "kaka". Speciellt inom idrottsgrenar som konstakning, simning och gymnastik har tidig specialisering varit en av de vägar som ansetts vara nödvändig att ta för att nå exceptionella framgångar. Detta påstående är dock något som inte fått stå oemotsagt. Fördelar vägs mot nackdelar i en ständigt pågående debatt (Fraser-Thomas & Côté, 2006).

Teori och tidigare forskning

Teoribildningen inom området tidig specialisering är i hög grad kopplat till ett talang- och elitidrottsperspektiv. Det har i olika sammanhang hävdats att för att kunna bli riktigt skicklig inom

något prestationsområde, t e x musik, forskning eller idrott, krävs att man i ett tidigt skede specialiserar sig. Enligt teorin om avsiktlig träning (*deliberate practice*) fordras 2-4 timmars daglig träning av hög kvalitet i minst 10 år (ca: 10 000 timmar) för att bli ytterst skicklig eller expert inom sitt område (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993). En central del i denna teori är påståendet om att antalet timmar med avsiktlig träning är direkt relaterad till individens prestationsnivå. Dessutom utgår den från det, i detta sammanhang kontroversiella postulatet, att avsiktlig träning bör initieras redan i tidig ålder för att han eller hon ska komma tillhöra den absoluta toppeliten. Baker, Côté och Abernethy (2003) placerar in avsiktlig träning (*träning med ett instrumentellt syfte att öka prestationsförmågan*) på ena ändpunkten av ett kontinuum med fri lek i andra änden. Mellan dessa återfinns strukturerad träning samt avsiktlig lek (se figur 1).

Teorin om avsiktlig träning är främst grundad på empiri inom musik, men forskning inom den idrottsliga kontexten har även visat stöd för delar av teorin. Främst har skillnader mellan elitidrottare och övriga idrottare redovisats, där toppidrottare i signifikant högre utsträckning haft flera timmars specialinriktad träning bakom sig (Fraser - Thomas & Côté, 2006). Dock tycks inte kriteriet för minst 10 000 timmar specialinriktad träning vara nödvändigt att uppfylla för att



Figur 1. Aktivitetsskala som visar förhållandet mellan olika typer av idrottsinvolvering.

kunna nå exceptionella framgångar inom en idrottsgren (Baker, Côté & Deakin, 2005).

Baker, Côté och Abernethy (2003) har liksom Ericsson m fl (1993) kunnat urskilja olika ålderskategorier/faser som individen genomgår innan han/hon kan prestera på absolut toppnivå. I ett första skede (*prövofasen; 5-12 år*) prövar individen en rad olika idrotter och känner sig för vilka som passar bäst. Under denna fas utvecklar och förfinar barnet i regel sina färdigheter såsom att hoppa, kasta och springa, vilka är grundläggande för att kunna prestera bra inom de flesta idrottsgrenar. Nästa fas (*specialiseringsfasen; 13-15 år*) karaktäriseras av att den aktive riktar fokus mot och deltar i färre grenar än förut samt att träningen blir mer grenspecifik. Under den avslutande fasen (*investeringsfasen; 16+*) koncentrerar sig individen fullt ut på att bli så bra som möjligt i en specifik idrottsgren. En väsentlig skillnad gentemot teorin om avsiktlig träning är emellertid att såväl elitidrottare som medelbra idrottare i tidigare år deltar i flera fritidsaktiviteter såväl inom som utanför idrotten. Skillnaderna mellan dessa grupper märks först efter 12 års ålder, då medelbra idrottare i högre grad fortsätter att vara aktiva i inom flera områden. Under specialiseringsfasen begränsar däremot elitidrottare i högre grad sitt deltagande i andra aktiviteter för att sedan, under investeringsfasen, primärt hänge sig åt en specifik idrottsgren (Baker, Côté & Abernethy, 2003).

Forskning i Sverige av Carlsson (1991) samt Hassmén och Mattsson (2000) stärker bilden av att en allsidig träning (deltagande i flera idrotter) i yngre år är gynnsam för en vidare elitidrottskarriär och att en tidig idrottslig specialisering, med undantag för simning, inte tycks vara en nödvändig förutsättning för en framgångsrik karriär som vuxen. Frågan om tidig specialisering kan även ställas i relation till Stråhlmans (2006) studie som visar att en elitidrottskarriär pågår i genomsnitt 12 år, vilket innebär att de som specialiserar sig tidigt sannolikt även slutar tidigare.

Hitintills har få studier riktas mot

att undersöka psykosociala effekter av en mer intensiv, ihållande träning i unga år. De undersökningar som gjorts har visat att det är en minoritet som upplever negativa effekter såsom stressrelaterad utbrändhet, ätstörningar och depressioner. Dessa negativa konsekvenser är främst relaterade till upprepade misslyckanden, en upplevd svag självkänsla, orealistiska förväntningar från andra eller sig själv, upprepad kritik från betydelsefulla personer i ens närhet, samt när det under en längre period varit en obalans mellan träning och återhämtning (Martens, 1993; American Academy of Pediatrics, 2000; Kenttä, 2001)

Frågeställningar

Ovanstående korta genomgång lämnar öppet för frågor som blir angelägna att försöka besvara: I vilken omfattning och när specialiserar sig unga inom idrotten? Vad karaktäriserar de unga som specialiserar sig inom idrotten med avseende på kön, ålder, etnicitet och idrottsgrenar? Finns det några samband mellan grad av specialisering och individens psykosociala karaktäristika?

Definition av (tidig) specialisering

Att studera tidig specialisering inom idrotten innebär vissa svårigheter, bland annat på grund av att det är svårt att hitta en allmänt vedertagen definition av begreppet. I denna studie har vi använt oss av antalet tränings-timmar, ålder och antalet idrotter som ett mått på tidig specialisering inom respektive idrott. Utifrån dessa förutsättningar har vi valt att låta specialisering omfatta föreningsidrottande barn och ungdomar som tränar och tävlar 10 timmar eller mer i veckan i minst en idrottsgren. Med tidig specialisering avses barn som uppfyller ovanstående kriterier och som är under 13 år.

Metod

Föreliggande studie ingår som en del i projektet "Barn- och ungdomsidrottens socialisationseffekter och avbrottsproblem"¹. Primärt har inte data samlats in med fokus på frågor som rör specialisering, men vissa uppgifter om detta fenomen bedömdes dock som viktiga för att belysa projektets

frågeställningar (Patriksson, 2005). Urvalsgruppen bestod av elever i åldrarna 10-, 13- och 16 år från slumpvis utvalda (proportionellt stratifierat flerstegsurval) grund- och gymnasieskolor belägna i Västra Götaland och i Värmland. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av frågeformulär med huvudsakligen fasta svarsalternativ och skedde på plats i respektive klassrum. Sammanlagt kom 1176 elever (svarsfrekvens 86 %) att delta vid det första datainsamlingstillfället, vilka fördelade sig på 24 mellanstadieskolor (370 elever; M=15,4 elever/klass), 18 högstadieskolor (393 elever, M=19,8 elever/klass) och 20 gymnasieskolor (396 elever; M= 19,8 elever/klass). Av dessa uppgav 683 barn och ungdomar att de för närvarande idrottar i någon idrottsförening.

Bakgrundsdata

Bakgrundsdata visar att det könsmässiga urvalet var något skevt (pojkar 59%, flickor 41 %), främst på grund av att slumpen bidrog till att fler yrkesinriktade gymnasier med större andel pojkar kom att ingå i studien. Majoriteten (79 %) av respondenterna har föräldrar som är upp vuxna i Sverige. Vidare idrottar 61 % av pojkarna och 55 % av flickorna i någon idrottsförening. Totalt i undersökningsgruppen återfinns 61 % inom lag- respektive 39 % inom individuella idrotter. Vid jämförelse med data från tidigare studier (Engström, 2004) och statistik från Riksidrottsförbundet (2004) visar ovanstående siffror på att urvalet i stort är representativt för barn och ungdomsidrotten.

Omfattning av specialisering

För att få en bild av omfattningen av specialiseringen inom barn- och ungdomsidrotten ombads respondenterna att redogöra för den genomsnittliga tränings- och tävlingstiden, under en normalvecka, i den idrottsgren (Idrott 1) de för närvarande idrottar mest i.

Resultaten i tabell 1 visar att de flesta unga idrottar mellan 3-5 h/vecka i den idrott de deltar mest i och att det endast är en minoritet (10 %) som specialiserar sig inom föreningsidrotten. Problematiken kring specialisering berör således endast en liten andel idrottande barn och ungdomar.

Tidig specialisering

I ett försök att utröna i vilken ålder man väljer att specialisera sig ställdes omfattningen av specialisering i relation till individernas ålder. Eftersom



Antal timmar föreningsidrott/vecka (Idrott 1. Träning & tävling)					
	0-2 h/vecka	3-5 h/vecka	6-9 h/vecka	10- h/vecka	Totalt
Antal	167	261	145	62	635
Procent	26	41	23	10	100

Tabell 1. Barns och ungdomars (n=635) genomsnittliga tränings- och tävlingsmängd (h/vecka) i den idrott de för närvarande idrottar mest i.

Antal tim. idrott/ vecka	Ålder		
	10 år	13 år	16 år
0-2 h/vecka	45	19	6
3-5 h/vecka	41	42	39
6-9 h/vecka	25	30	33
10- h/vecka	9	9	21
Totalt	100	100	100
N	251	242	142

Tabell 2. Barns och ungdomars (n=635) genomsnittliga tränings- och tävlingsmängd (h/vecka) i den idrott de för närvarande idrottar mest i, uppdelat på ålder. Tabell 3. Sambandet mellan olika bakgrundsvariabler och grad av specialisering. Procent.

endast data av tvärsnittskaraktär var möjlig att analysera har vi valt att utgå från åldrarna 10-, 13- och 16 år vid analysen.

Av resultaten i tabell 2 att döma tycks de flesta vänta med att specialisera sig, vilket främst visar sig i en ökning av andelen 16 åringar (21 %) i kategorin 10 timmar i veckan. Detta att jämföra med 9 % i såväl 10-årsgruppen som 13-årsgruppen i motsvarande kategori. Dessa resultat pekar på att de riktlinjer som tidigare forskning (Carlsson, 1991; Baker, Côté & Abernethy, 2003) och Riksidrottsförbundets (2005) rekommendationer tycks efterföljas. Intressant blir här även att jämföra med resultat från Patrikssons (1990) tidigare studie, som visade att endast 1 % av alla barn 8-11 år tränade eller tävlade i genomsnitt 11 h i veckan eller mer. Motsvarande procenttal för 14 till 19-åringar uppgick till 7-14 %. Även om en trend mot en något tidigare specialisering kan noteras, så kan man konstatera att denna ökning är långt från så dramatisk som uppskattningar i samband med den allmänna debatten ibland velat göra gällande.

Vilka specialiserar sig?

I syfte att belysa vad som karaktäriserar de individer som specialiserar sig jämfördes denna grupp med andra barn- och ungdomsidrottare i avse-

ende på olika bakgrundsvariabler. Ytterligare en kategori, bestående av icke-aktiva idrottsutövare (n=485), användes som referensgrupp för att försöka ge en klarare bild av resultaten. I tabell 3 kan vi se att de som specialiserar sig inte nämnvärt skiljer sig åt jämfört med andra grupper vad gäller etnisk bakgrund. Däremot är det betydligt fler pojkar (68 %) än flickor (32 %) som i olika grad väljer att specialisera sig. Vidare visar resultaten att gruppen av specialiserade till övervägande del representeras av individuella idrottare (63 %).

Psykosomatisk hälsa och självkänsla

Vid diskussioner rörande tidig specialisering väcks ofta frågan om dess potentiella hälsorisker. I ett försök att närmare studera eventuella samband ställdes grupper (n=635) med olika grad av specialisering i relation till ungas upplevda psykosomatisk hälsa² samt deras självkänsla. Den senare variabeln valdes främst med utgångspunkt i tidigare forskning (bl a Harter, 1999) som funnit samband mellan en svag självkänsla och oro, ångest, depression och ärtörningar. En stark självkänsla kan följaktligen tjäna som en "buffert" mot dessa symptom.

Resultaten i figur 2 visar att idrottare som specialiserat sig tenderar att ha en något starkare självkänsla jämfört med de kategorier som idrottar

i mindre utsträckning. Noterbart är att samtliga kategorier med idrottsutövare har en något starkare självkänsla vid jämförelse med unga i kategorin icke-idrottare. Möjligen kan dessa skillnader förklaras med att idrottande barn och ungdomar i högre grad får tillfälle att demonstrera sin kompetens inom ett område som värderas högt av såväl dem själva som av omgivningen. Intressant i detta sammanhang är den omvända tendens som kan urskiljas gällande de ungas upplevda psykosomatiska hälsa. Unga i den specialiserade gruppen (10- h/ vecka) upplever en något sämre psykosomatisk hälsa än övriga grupper som idrottar. De specialiserade uppfattar sig dock inte ha sämre hälsa än de som för närvarande befinner sig "utanför" den organiserade idrotten. Det verkar således som det föreligger en liten hälsomässig risk att specialisera sig, men att den inte är större än för de som inte föreningsidrottar överhuvudtaget.

Diskussion

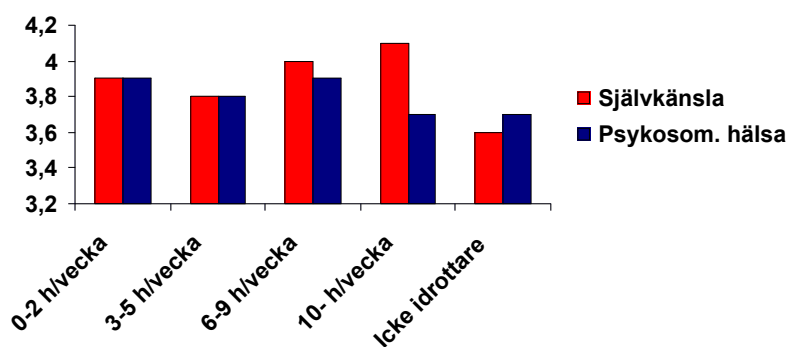
Denna studie har haft som ambition att belysa några av de centrala och ofta omdebatterade frågeställningar som kretsar kring specialisering i barn- och ungdomsidrotten. Vad som främst har framkommit i vår undersökning är att specialisering är ett sällsynt förekommande fenomen inom idrottsrörelsen i Sverige. Resultaten visade att endast en tiondel av alla barn och ungdomar idrottar 10 timmar eller mer i veckan i den idrottsgren de tränar och tävlar mest i. Problematiken om specialisering i allmänhet och tidig specialisering i synnerhet berör med andra ord endast en minoritet av alla unga idrottsutövare. Inte desto mindre viktigt är det att belysa denna grupp. Speciellt med tanke på det grepp om barn och ungdomars fritid som föreningsidrotten har, där våra data liksom Engströms (2004) och Riksidrottsförbundets (2004) visar att närmare 2/3 av alla barn och ungdomar idrottar i någon idrottsförening. Vid vårt försök att kartlägga denna grupp visade det sig att den främst bestod av pojkar med svensk bakgrund vilka främst deltar inom individuella idrottsgrenar.

Våra resultat tyder på att något fler barn än för ett par decennier sedan specialiserar sig i tidig ålder (Patriksson, 1990). Möjligen kan denna trend tillskrivas den ökade massmediala bevakning av idrotten i stort tillsammans med uppmärksammade fall där idrottens fixstjärnor berättar om hur de redan i tidig ålder bedrivit avsiktlig



Antal tim. idrott/ vecka	Kön		Idrott		Etnisk bakgrund	
	Pojkar	Flickor	Ind.	Lag	Sverige	Annat land
0-2 h/vecka	48	52	63	37	80	20
3-5 h/vecka	66	34	25	75	85	15
6-9 h/vecka	71	29	31	69	79	21
10- h/vecka	68	32	63	37	79	21
Icke idrottare	55	45	-	-	76	24
Totalt	59	41	40	60	79	21

Tabell 3. Sambandet mellan olika bakgrundsvariabler och grad av specialisering. Procent.



Figur 2. Samband mellan grad av specialisering och psykosomatisk hälsa och självkänsla. Medelvärde (min=1; max=5).

träning med målet att bli framgångsrik. I vissa fall med en pådrivande förälder i bakgrunden och inte alltid av fri vilja. De vetenskapliga beläggen för att en sådan strategi generellt sett fungerar lyser dock med sin frånvaro. Istället tyder den mesta forskningen på, åtminstone inom de flesta idrotter, att man istället bör vänta med att specialinrikta sin träning tills man kommit upp i tonåren (Carlsson, 1991; Coakley, 1993; Stråhlman, 2006). Med utgångspunkt i resultaten från denna studie, som visar på samband - visserligen svaga - mellan psykosomatiska hälsorisker och specialisering, finns det ingen anledning att ändra på dessa riktlinjer.

Inom vissa grenar har det rent resultatmässigt visat sig vara fördelaktigt att specialisera sig tidigt (t ex simning, gymnastik). Vad man dock bör fråga sig och framförallt barnen innan avsiktlig träning initieras är om barnet verkligen vill och är mogen för att specialinrikta sin träning. Det är även viktigt att betänka att barn upp till 11-12 år generellt sett har svårt för att blicka in i framtiden och ta till sig de investeringstankar som vuxna för fram som argument för en mer

specialinriktad träning (Berger, 2005). Särskilt med tanke på att denna träning inte alltid är rolig att genomföra (Ericsson, 1993). Dessutom kan man ifrågasätta om det verkligen är den tidiga specialiseringen som är avgörande för en framgångsrik karriär inom den valda idrotten. Det som är mest avgörande är kanske mängden avsiktlig träning, oavsett när man börjar sin elitkarriär? Möjligen kan skillnader i prestationsförmåga, mellan tidigt och sent specialiserade, förklaras i termer av förväntningar? Sent specialiserade förväntas kanske inte nå exceptionella framgångar och erhåller därmed på förhand medvetet eller omedvetet mindre uppmärksamhet och stöttning? Möjligheten att besvara dessa frågor begränsas i nuläget av vårt insamlade material och får istället utgöra grund för framtida forskning.

Referenser

- American Academy of Pediatrics. (2000). Intensive training and sports specialization in Young Athletes. Committee on Sports Medicine and Fitness. *Pediatrics* 106 (1), 154-157.
- J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (1), 12-25.

Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (1), 64-78.

Berger, K. (2005). *The Developing Person Through the Lifespan*. 6 th.edition. New York: Worth Publishers.

Coakley, J.(1993). Social dimensions of intensive training and participation in youth sports. In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 77-94). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Carlsson, R. (1991). Vägen till landslaget. En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter. Doktorsavhandling, Stockholm: Stockholms universitet.

Engström, L.M, (2004). Barn och idrottsvanor i förändring. *Svensk idrottsforskning*, 13, (4), 10-15.

Ericsson, K. A., Krampe, R.T, & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363-406.

Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2006). Youth sports: implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*. Retrieved January 19, 2007, from: <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/YouthSports.htm>

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York. Guilford Press.

Hassmén, P. & Mattsson, P. (2000). Världstjärna 2020- Svensk golf i dag och i framtiden. *Svensk idrottsforskning*, 9 (1), 24-28.

Kenttä, G. (2001). *Overtraining, staleness, and burnout in sports*. Dissertation.Stockholm: Stockholm University.

Martens, R. (1993). Psychological perspectives. In B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sports* (pp. 9-17). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Patriksson, P. (1990). Sport activity patterns among children and youth in sports clubs. Göteborg:Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet, Idrottspedagogiska rapporter 36.

Patriksson, P. (2005). Forskningsprogram för projektet: *Barn- och ungdomsidrottens socialisationseffekter och avbrotsproblem*. Projektansökan till Centrum för idrottsforskning.

Riksidrottsförbundet. (2004). *Barn och ungdomars idrottande. En statistisk undersökning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet. (2005). *Idrotten vill*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Stråhlman, O. (2006). *Elite sport retirement process. Career analysis of former Swedish elite athletes*.Göteborg: IPD-Reports: No.2. Sport Science, Idrotts högskolan, Institutionen för pedagogik och didaktik.

Fotnoter

¹ Ett projekt som finansieras med medel från Centrum för idrottsforskning.

² Mätvariabeln psykosomatisk hälsa utgjordes av ett omvänt index baserat på fem olika variabler: magont, ryggont, huvudvärk, sömnproblem och oro/nervositet, där positiva värden indikerar en god psykosomatisk hälsa.