

# Ledare tveksamma till styrketräningsråd för barn

I Sverige har vi haft en försiktig hållning till styrketräning för barn. År 2009 kom Riksidrottsförbundet med rekommendationer som i motsats till tidigare tydligt förespråkar styrketräning. I en pilotstudie visar vi bland annat att fotbollsledare från olika divisioner trots det är oeniga om vad som egentligen är det rätta.

PÅ SENARE TID har det framkommit flera vetenskapliga bevis för att styrketräning kan medföra en rad positiva effekter hos barn. I Sverige är det Idrottens forskningsråd (IFR) och Riksidrottsförbundet (RF) som genom åren har gett allmänheten råd, rekommendationer och riktlinjer vad gäller fysisk träning för barn. Under 1980- och 1990-talet intog IFR en försiktig hållning om styrketräning vilket dokumenterades i två rapporter från år 1986 och 1990 (1,2). Denna försiktiga hållning anammades sannolikt också av flera ledare runt om i föreningssverige.

Den första rapporten, *Styrketräning*, är en sammanställning av de 26 föredrag som hölls i samband med IFR:s årliga konferens på Bosön år 1984. I en av rapportens artiklar, *Risker med styrketräning hos växande individer*, konstaterar Lars Peterson och Bengt Eriksson att styrketräning är förknippat med ett antal risker (3). Dessa risker gäller framför allt skador som i värsta fall kan vara så pass allvarliga att de resulterar i bestående men. År 1990 publicerade IFR den andra rapporten, *Barn, ungdom och idrott* (2). I rapporten spekuleras det i potentiella för- och nackdelar med styrketräning för barn. Slutsatsen blev att materialet som dittills fanns att tillgå var otillräckligt för att slå fast om barn borde träna styrka eller inte. Av allt att döma var rapportens rekommendation att vara återhållsam med denna träningsform.

## Nya rekommendationer

I Sverige har vi sedan dess haft en försiktig hållning när det gäller barns träning av styrka. Så sent som år 2009 fick Michail

Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna, i uppdrag av RF att sammanställa en rapport, *Kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdom* (4). Rapporten bygger till stor del på den forskning som har bedrivits efter IFR:s två rapporter och den skiljer sig på flera punkter jämfört med dessa två.

I RF:s rapport konstaterar Michail Tonkonogi att barn befinner sig i en period i livet då deras kroppar i hög grad är mottagliga för träningsstimuli. Han poängterar också att barn under unga år lägger grunden för sin framtida fysik. Därför är det viktigt att försöka optimera träningen under dessa år och styrketräning har en given plats i ett sådant träningsupplägg. Enligt RF behöver styrketräningen inte nödvändigtvis begränsas till träning med vikter, det är istället fördelaktigt att konstruera lekar, stafetter och hinderbanor som stimulerar barns styrkeutveckling i positiv bemärkelse.

I rapporten framgår det tydligt att styrketräning har flera positiva effekter på barns fysiska och psykiska hälsa. Dessutom står det klart att de farhågor som tidigare stått som skäl för att inte träna styrka med barn saknar stöd i vetenskaplig litteratur. Dessa rekommendationer ligger i linje med internationella dito vilket visar att de vilar på en vetenskaplig basis som även är anamnad internationellt.

En ambition med rapporten var att träningsverksamheten i idrottens föreningsliv skulle utformas i enlighet med de rekommendationer och riktlinjer som gavs. Inledningsvis sammanfattar därför RF fem övergripande punkter samt tolv praktiska rekommendationer som med fördel ska



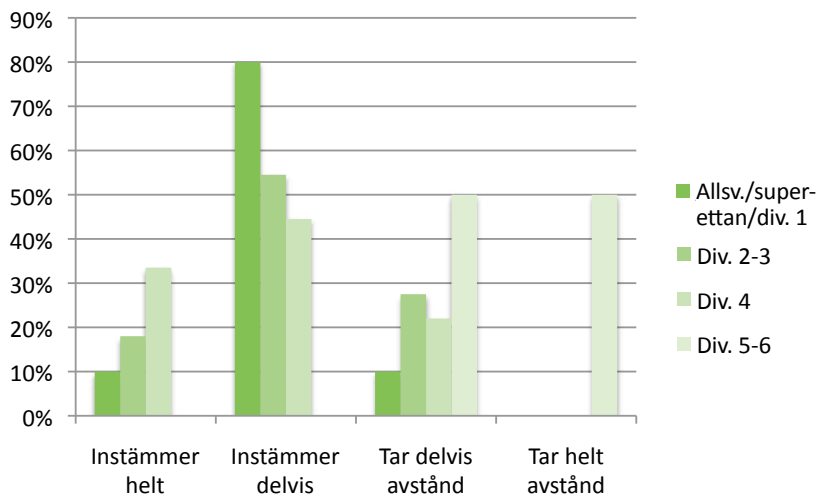
**Andreas Fröberg**  
MSc, Idrottslärare,  
Institutionen för pedagogik,  
psykologi och idrottsvetenskap,  
Linnéuniversitetet, Kalmar.



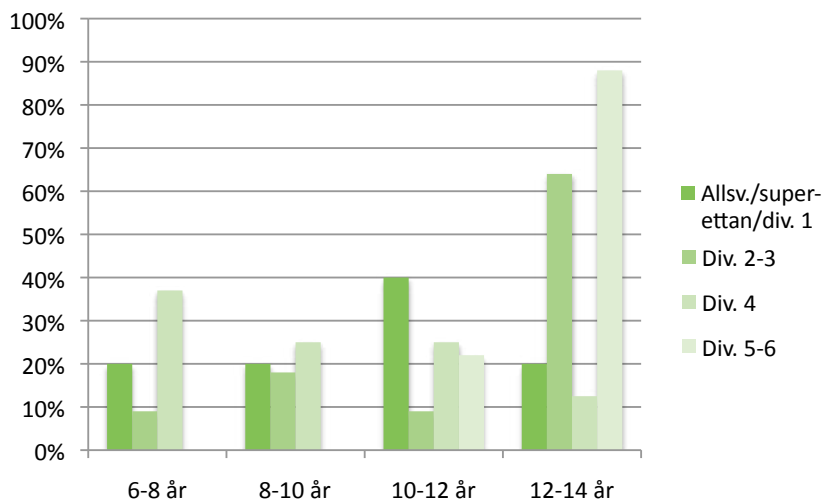
**Jonas Ahnesjö**  
Fil. dr.  
Institutionen för pedagogik,  
psykologi och idrottsvetenskap,  
Linnéuniversitetet, Kalmar.



**Marie Alricsson**  
Professor,  
Institutionen för pedagogik,  
psykologi och idrottsvetenskap,  
Linnéuniversitetet, Kalmar.  
Institutionen för Hälsovetenskap,  
Mittuniversitetet, Östersund.



Figur 1. Svar på påståendet: "Styrketräning har skadeförebyggande effekter hos barn" (p-värde=0.027, antal=39).



Figur 2. Svar på påståendet: "Styrketräning bör inledas vid tidigast" (p-värde=0.01, antal=39).

tillämpas av föreningsledare i deras respektive träningsverksamhet. I förorden poängterar Maja Uebel, chef på RF:s avdelning för idrottsutveckling, att de även hoppas på att specialidrottsförbundet, RF och idrottsrörelsens studieförbund (SISU Idrottsutbildarna) ska ta hänsyn till rapporten i sina respektive utbildningar. Bredvid detta signalerar RF också att ökad kunskapsnivå och adekvat utbildning av föreningsledare är en förutsättning för att styrketräning ska bedrivas på ett sätt som främjar barnets utveckling. Ökad kunskapsnivå hos föreningsledare ses därför som den kanske främsta utmaningen svensk idrottsrörelse står inför.

### Låg kännedom bland ledare

Vi har därför i en pilotstudie valt att

undersöka om fotbollsledare har kännedom om de senaste rekommendationerna vad gäller styrketräning för barn. I pilotstudien, som gjordes våren 2011, inkluderades 39 fotbollsledare som tränade pojkar i åldrarna 9 till 13 år. Fotbollsledarna kom från nio olika fotbollsöreningar som spelade på nivåer från allsvenskan till division sex. Elva påståenden formulerades i en enkät. Påståendena stämde antingen helt, delvis eller inte alls överens med RF:s rekommendationer. I enkäten fick fotbollsledaren ta ställning till varje påstående i en fyrskalgig gradering från "instämmer helt" till "tar helt avstånd". I ett fall fick han eller hon välja på fyra åldersintervaller: 6–8, 8–10, 10–12 och 12–14 år.

Enkäterna samlades in och svaren kodades om till siffror som analyserades. Signifikansnivån var satt till fem procent ( $p \leq 0.05$ ).

Dataanalysen visade att variablerna "division" och "år aktiv som fotbollsledare" är intressanta. Den visade också att det inte finns någon samstämmighet mellan fotbollsledare från olika fotbollsdivisioner. Fotbollsledare vars förening spelade i en högre division hade inte samma åsikter som en fotbollsledare från en lägre division. Ett exempel på det är att en majoritet av fotbollsledarna från de högsta divisionerna valde att helt eller delvis instämma i att "styrketräning har skadeförebyggande effekter hos barn", medan fotbollsledare från de lägsta divisionerna ansåg att styrketräning inte förebygger skador hos barn (Figur 1). Det påståendet rörde det mest slagkraftiga och återkommande argumentet mot styrketräning för barn nämligen att barn löper en hög risk att drabbas av skador i samband med styrketräning. Därför är det kanske inte särskilt anmärkningsvärt att en del fotbollsledare ställer sig tveksamma till att styrketräning skulle förebygga snarare än att förorsaka skador. Det är emellertid sannolikt att det skulle vara fördelaktigt att som fotbollsledare ha kunskap om styrketräningens skadeförebyggande effekter hos barn. Särskilt eftersom att statistik från bland annat Socialstyrelsen gör det tydligt att det är en tämligen hög skaderisk i samband med fotbollsspel (5,6). Även om den här pilotstudien riktar fokus mot fotbollsledare som tränar pojkar är det sannolikt att resultatet går att översätta till ledare för

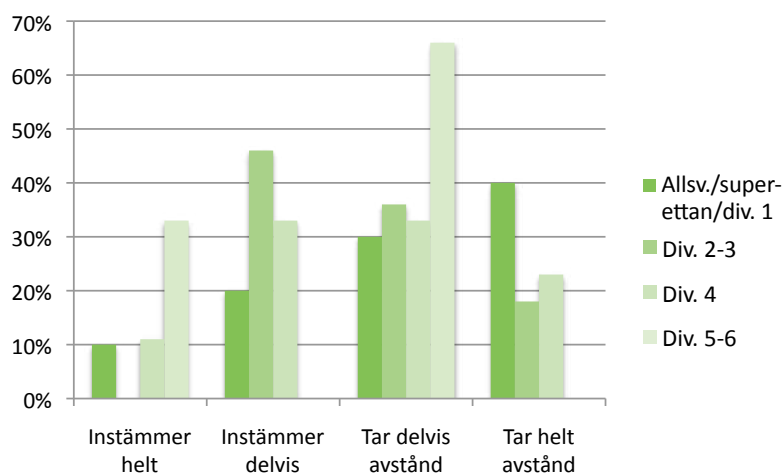
fotbollsspelade flickor såväl som till andra föreningsidrotter. Det kan till exempel nämnas att flickor löper en hög risk att drabbas av korsbandsskador i knäet. Mot bakgrund av detta inleddes i Sverige år 2008 projektet *Knäkontroll* på initiativ av Svenska fotbollsförbundet (SvFF) och försäkringsbolaget Folksam. Projektet inkluderade drygt 4 500 flickor födda mellan åren 1992 och 1996. Resultatet visade att antalet skador reducerades med hjälp av en 10–15 minuter lång tränings-session innehållande sex grenspecifika träningsövningar med kroppen som belastning (7). I projektet *Knäglädje* användes också en uppsättning av styrkebetonade övningar och även här visade resultatet att de hade skadeförebyggande effekter hos fotbollsspelade flickor. I projektet inkluderades 68 fotbollslag och 1 506 flickor i åldrarna 13 till 19 år (8).

### Många ledare är tveksamma

Pilotstudien visar också att fotbollsledare från olika fotbollsdivisioner var oeniga om i vilken ålder som styrketräning tidigast bör inledas. En majoritet av fotbollsledarna från den lägsta divisionen ansåg att barn inte bör börja med styrketräning förrän de nått puberteten. Värt att notera är att fotbollsledare från division två och tre i stor utsträckning också valde åldersintervallen 12–14 år i enkäten. Fotbollsledare från de högre divisionerna valde de lägre åldersintervallerna i lika stor utsträckning som de högre (Figur 2). Vad som är gemensamt för dessa två ställda påståenden är att det är fotbollsledare från de högsta divisionerna som har åsikter som stämmer bäst överens med RF:s rekommendationer och riktlinjer. Går det då att dra några slutsatser varför fotbollsledare inte har samma åsikter i frågor som rör styrketräning för barn? En tänkbar förklaring kan vara att utbildningsmöjligheten generellt sett är större i en fotbollsförening på hög nivå jämfört med en förening som spelar i svensk fotbolls lägsta division. Det kan vara så att fotbollsföreningar på hög nivå har en högre ambition när det gäller att till exempel utbilda ledare. I RF:s rapport *Varför lämnar ungdomar idrotten?* påpekas dock att skillnaden mellan fotbollssveriges högsta och lägsta division inte är särskilt stor då de senares verksamhet



Styrketräning för barn är en kontroversiell fråga. När Riksidrottsförbundet ändrade sina rekommendationer, från att tidigare ha varit motståndare till styrketräning, skapade det en stor debatt inom både forskarvärlden och idrottsrörelsen.



Figur 3. Svar på påståendet: "Det har visat sig att styrketräning har betydligt fler negativa än positiva effekter hos barn" (ej signifikant).

## Referenser

1. Forsberg, A. m.fl. Styrketräning. Idrottens Forskningsråd. 1986. s 174-178.
2. Forsberg, A. m.fl. Barn, Ungdom och Idrott. Idrottens Forskningsråd. 1990. s 167-180.
3. Peterson, L. m.fl. Styrketräning. Idrottens Forskningsråd. 1986. s 174-178.
4. Riksidrottsförbundet. Kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdom. 2009. s 1-29.
5. Socialstyrelsen. Skadehändelser som föranlett läkarbesök vid akutmottagning. 2008. s 67-70.
6. Socialstyrelsen. Statistik över skador bland barn i Sverige – avsiktliga eller oavsiktliga. 2007. s 112-118.
7. Knäkontroll. www.folksam.se/forsakringar/idrotta/knakontroll. 15 oktober, år 2011.
8. Kiani, A. m.fl. Arch. Intern. Medicine. 2010. 170(1): 43-49.
9. Riksidrottsförbundet. Varför lämnar ungdomar idrotten? 2004. s 28.

## Kontakt

af22fa@student.lnu.se  
jonas.ahnesjo@lnu.se  
marie.alricsson@lnu.se

numera också bedrivs professionellt (9). Resultatet från pilotstudien visar också att tre fjärdedelar av de inkluderade fotbollsledarna hade genomgått minst en utbildning som idrottsledare, vilket mer eller mindre förkastar denna teori. En annan tänkbar förklaring till att åsikter skiljer sig åt skulle kunna vara att fotbollsföreningar har olika uttalade rekommendationer och riktlinjer – policys – vad gäller styrketräning för barn. Men med tanke på att det tydligt framgår i rapporten att den ska fungera som underlag i utformningen av den verksamhet som bedrivs i föreningslivet, skulle denna förklaring vara lika intressant som anmärkningsvärd. Framför allt eftersom specialförbunden, RF och SISU Idrottsutbildarna uppmanas att med fördel ta hänsyn till rapporten i sina respektive utbildningar. Det är därför motiverat att ställa sig frågande inför om fotbollsledare över huvud taget har en gemensam grund att stå på vad gäller styrketräning för barn. Ett argument för att underbygga denna fundering är att det i pilotstudien dessutom framgår att få fotbollsledare från både högre och lägre divisioner helt tar avstånd från påståendet att ”styrketräning har fler negativa än positiva effekter hos barn” (Figur 3). Denna syn påminner väldigt mycket om den som RF tydligt försöker argumentera mot.

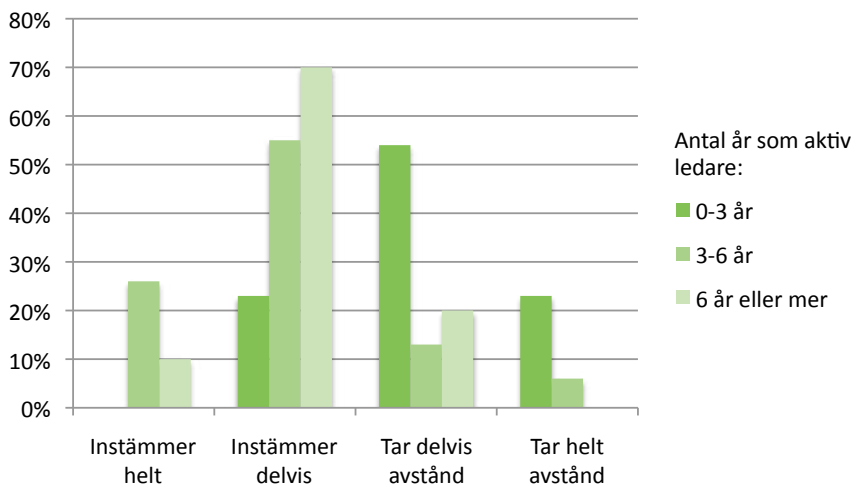
Vidare visar studien att en del fotbollsledare inte är medvetna om RF:s praktiska rekommendationer som anger hur ofta barn kan träna styrka samt hur många repetitioner och set som är lämpligt att

träna med under ett styrketräningstillfälle. Enligt RF är det rekommenderat att barn tränar styrka 1–3 gånger per vecka, initialt 1-2 set med 12–15 repetitioner för armarna och 15–20 repetitioner för benen. Denna praktiska rekommendation är mer tillämpningsbar jämfört med de mer övergripande. Studien visade att ju färre år fotbollsledaren varit aktiv som ledare inom en fotbollsförening, desto mer kände han eller hon till den praktiska rekommendationen (Figur 4). En rimlig förklaring till detta skulle kunna vara att de som har varit aktiva som fotbollsledare under ett färre antal år kan ha genomgått en mer uppdaterad utbildning som lagt fokus på att förmedla nya rön. Nästan hälften av dem som varit aktiva som fotbollsledare under högst tre år saknade dock någon form av idrottsledarutbildning. Det kan jämföras med att alla fotbollsledare som varit aktiva i sex år eller fler hade genomgått minst en utbildning som idrottsledare.

## I alla förenings intresse

Resultatet från pilotstudien visar att fotbollsledare inte har kännedom om de senaste rekommendationer om styrketräning för barn. Det bör därför anses önskvärdt att med framgång etablera de vetenskapliga bevis som står att finna inom ämnet barn, styrka och styrketräning. Särskilt med tanke på att RF gör tydligt att barn bör optimera sin träning då de i unga år lägger grunden för sin framtida fysik.

Avslutningsvis bör resultatet från denna pilotstudie fungera som ett stöd och tjäna som inspiration inför framtiden. En insats skulle kunna vara att sätta nya idéer i bruk med fokus mot att nå ut till ledare i föreningslivet. De fysiologiska funktioner som förefaller förbättras i samband med styrketräning för barn är något som föreningsledare runt om i Sverige bör uppmärksamma. Det bör ligga i alla förenings intresse, oavsett föreningsidrott, att skapa så goda och långsiktiga förutsättningar som möjligt för barn. Framför allt i de föreningar som elitsatsar på svensk idrottsrörelses högsta nivå. De har med största sannolikhet en väl fungerande ungdomssatsning med lag och spelare som i ett senare stadium tvingas öka både tränings- och tävlingsdos i takt med stigande fysiska krav.



Figur 4. Svar på påståendet: ”Det saknas specifika rekommendationer som anger antal pass per vecka, set och repetitioner” (p-värde=0.003, antal=39).