

Många vägar till landslaget

En typisk svensk landslagsidrottare har sysslat med många idrotter som barn. Först i gymnasieåldern väljer han eller hon att specialisera sig och elitsatsa. Men det finns många fler vägar till framgång. För att ta hand om alla talanger behöver idrottsrörelsen hitta fler sätt att guida dem på.

INOM IDROTTSRÖRELSEN och i medierna förs återkommande en diskussion kring för- och nackdelar med att tidigt välja en idrott och satsa på den. Man talar om risker eller fördelar med tidig specialisering.

I denna artikel presenteras en studie av svenska landslagidrottarens idrottsbakgrund och deras idrottsliga resa från att ha börjat tidigt till prestationer på nationell och internationell toppnivå. Resultaten visar bland annat att de flesta började sin elitsatsning i gymnasieåldern och att de flesta dessförinnan varit aktiva i ett flertal andra idrotter. I studien ingick även undersökningar av landslagsidrottarnas familje-, utbildningsbakgrund.

Två vägar till eliten

Talangutvecklingsmodellen *The Developmental Model of Sport Participation* (DMSP) beskriver olika mönster för deltagande hos unga utövare under 18 år, och anger två typiska vägar till att bli elitidrottare (1).

Den första vägen, *tidig specialisering*, företräds bland annat av K. Anders Ericsson och hans forskarkollegor (2). De menar att en idrottare behöver cirka 10 000 timmar av kvalificerad och systematisk träning helt inriktad på en idrott för att bli en expert. De ser också elitsatsning som en nödvändig förutsättning för att nå elitnivå. Elitsatsning innebär krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

Den andra vägen kan kallas *sampling*

och företräds bland annat av Jean Côté och hans kollegor (1). Med sampling menar de att det idrottande barnet under ett antal år bör prova ett flertal idrotter för att senare välja en och satsa på den.

De två beskrivna vägarna bygger på summeringar av ett flertal studier. Därför försvinner mycket av det unika och personliga i varje enskild studie. En dansk studie visar att det existerar en mångfald av vägar och att elitidrottarens karriärvägar är unika och kulturellt betingade (3).

Fahlström med flera menar att vägen från första idrottsinvolvering till utövande på internationell nivå är mer komplex än bara en fråga om tidig eller sen specialisering (4). De fann ytterligare tre vägar. Den första innebar en tidig specialisering, men efter en kortare period av sampling. Den andra innebar en tidig specialisering, men en senare elitsatsning. Den tredje gruppen hade specialiserat sig efter en lång samplingsperiod, men hade tidigt gjort ett idrottsval och bestämt sig för vilken idrott de skulle satsa på.

Mångsysslare som barn

Vår studie visar att de allra flesta landslagsidrottarna började syssla med organiserad idrott i 7-8 års ålder. Pojkarna tycks ha börjat något tidigare än flickorna. Det första mötet med föreningsidrotten har ofta sammanfallit med skolstarten. Detta har sin grund i att många barn kommer i kontakt med idrottsföreningarnas verksamhet genom samverkan mellan föreningarna och skolklasserna under det första året i skolan.

Över 80 procent av landslagsutövarna (81 procent av kvinnorna och 87 procent



PG Fahlström
Lektor



Per Gerrevall
Professor



Mats Glemne
Lektor



Susanne Linnér
Lektor

Samtliga tillhör Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap Linnéuniversitetet



Det finns många sätt att nå sina mål. Zlatan Ibrahimovic klackar vidare till Edinson Cavani, som definitivt avgör Champions League-matchen mot Malmö FF. Vilka vägar tar framtidens talanger?
Foto: Daniel Nilsson, Bildbyrå

av männen) har hållit på med minst en idrott förutom den de elitsatsat i. Cirka två tredjedelar har sysslat med minst två andra idrotter. Knappt hälften av de svarande har hållit på med minst fyra idrotter i åldern 7-14 år.

I genomsnitt började de med en någon övrig idrott vid drygt sju års ålder och slutade med den sista av sina övriga idrotter åtta år senare, vid drygt 15 års ålder. I likhet med att idrottsdebuten sammanfaller med skolstarten tycks valet att satsa på en idrott sammanfalla med övergången från högstadiet till gymnasiet. De manliga utövarna börjar med någon övrig idrott något tidigare än de kvinnliga, och väljer sig också att sluta med dem något tidigare (15 respektive 16 år).

Idrottens karaktär påverkar

Utövarna av lagidrott började med någon av sina övriga idrotter vid 7,3 års ålder och slutade när de var i genomsnitt 14,7 år. Motsvarande åldrar för individuella idrottare är 7,6 respektive 15,8 år. Variationen är dock mycket större bland utövare av individuella idrotter. Detta kan förmodligen till stor del förklaras av att lagidrottarna mera tydligt organiseras utifrån åldersgrupper, eftersom barn och ungdomar normalt spelar matcher i lag sammanstatta av spelare födda samma år.

Istvan Balyi och Ann Hamilton menar att det i vissa så kallade "tidiga idrotter" kan vara en fördel att tidigt träna mera målinriktat (5). Till denna grupp räknas i

vår studie konståkning, gymnastik, simning, dans och bordtennis. Utövarna av dessa idrotter, har börjat med sina övriga idrotter tidigare än andra och slutar också med dem tidigare. Det är rimligt att anta att barn som börjar med idrott så tidigt gör det genom att följa sina föräldrar eller syskon till idrottsutövningen. Denna grupp har också sysslat med färre idrotter än de övriga, visa av dem har inte sysslat med någon annan idrott i organiserad form.

I genomsnitt har landslagsutövarna sysslat med andra idrotter i cirka åtta år. Men denna period är betydligt kortare, enbart cirka tre år för de tidiga idrotterna.

Sammantagen har landslagsutövarna utövat sina andra idrotter 3-4 gånger per vecka. De kan ha tävlat på en relativt hög regional nivå. De menar själva att de varit bättre än genomsnittet bland jämnåriga även i andra idrotter. Många av dem menar också att de kunde ha blivit lika bra i någon annan idrott om de valt att satsa på den i stället. Valet av idrott beror framför allt på att den passar dem bättre, men också av andra skäl:

"Jag har aldrig känt samma motivation, glädje och passion för dessa idrotter."

"Jag passar inte riktigt i en lagidrott."

"Det fanns inga förutsättningar på orten, inga bra tränare, för dålig ekonomi."

"Var alltid bland de bästa i alla ridgrupper, men kom efter när de andra fick egna ponnyers. Vi hade aldrig råd med egen häst."

DE INGICK I STUDIEN

Totalt har 328 landslagsidrottare besvarat enkäten. 60 procent är kvinnor och 40 procent män. Utövarna representerar 39 specialidrottsförbund och 53 idrottsgrenar. De är födda mellan 1962 och 1998. Medianen för ålder är 25 år med en spridning mellan 15 och 51 år. Svarefrekvensen var 94 procent.

DEN TYPISKE LANDS- LAGSIDROTTAREN

En **genomsnittlig** svensk landslagsidrottare börjar med idrott i årskurs 1 – vid 7,5 års ålder. Pojkarna börjar något tidigare än flickorna. Som barn sysslar de flesta med minst två andra idrotter förutom den blivande landslagsidrotten. Ganska snart, inom ett eller två år, börjar de träna och så småningom också tävla mera organiserat. Vid 15 års ålder väljer de en idrott som de vill satsa på. Flickorna gör det något tidigare. Ungefär ett år senare börjar de elitsatsa på sin idrott. I den åldern slutar de också med övriga idrotter.

Väljer på högstadiet

Landslagsutövarna har fått ange vid vilken ålder de tagit olika steg in i sin idrott. När de började utöva idrotten, delta i tränarledd träning, träna regelbundet, delta i organiserad tävlingsverksamhet, specialisera sig och vid vilken ålder de på allvar började satsa på en elitidrottskarriär (tabell 1).

Flickorna debuterade vid åtta års ålder, drygt ett år tidigare än pojkarna. Därefter har de fortsättningsvis tagit alla de olika stegen i karriärutvecklingen något tidigare. Denna tendens kan förmodligen förklaras av att andelen flickor som specialiserade sig tidigt är större än motsvarande andel pojkar, och att flickor genomsnittligt utvecklas tidigare än pojkar.

De flesta av utövarna började sina idrottsliv med någon annan idrott än den de senare valde – i genomsnitt ett år senare. Men det finns undantag. Landslagsutövarna i så kallade tidiga idrotter började med sin sport vid cirka fem års ålder, två år innan de började med någon annan idrott (tabell 2).

Barn som börjar så tidigt som vid fem års ålder gör det förmodligen genom att följa sina föräldrar eller syskon till idrottsträningen. Det är rimligt att anta att någon närstående själv deltar i eller till och med leder den.

På motsvarande sätt har lagidrottare tagit de olika karriärstegen tidigare än individuella idrottare. Detta kan säkert förklaras av att lagidrotternas

verksamhet är mer strukturerad redan från unga år. Därför är det mer troligt att lagidrotter följer denna struktur med mindre variationer än individuella idrotter, där individen inte behöver anpassa sig på samma sätt.

Valet av idrott sker under senare delen av högstadieåldern och specialiseringen i samband med övergången från högstadium till gymnasium. Denna tidpunkt stämmer väl med beskrivningen av i vilken ålder de aktiva slutar med andra idrotter. Detta har skett som en följd av det definitiva idrottsvalet och elitsatsningen.

Bättre att välja sent?

Cirka 70 procent av deltagarna i den här studien har fått ett särskilt elitidrottsstöd. De som erhållit detta stöd har tagit samtliga karriärsteg senare än övriga deltagare. Detta kan jämföras med Rolf Carlsons studie Vägen till landslaget (6). Han visade att de som blivit framgångsrika i ett landslag hade specialiserat sig senare än dem som varit lika bra i ungdomsåren men som inte nått samma framgångar som seniorer. Detta väcker frågor för framtida forskning och diskussioner.

Vi har beskrivit vissa idrotter som tidiga idrotter. Det finns skäl att omvärdera synen på dessa idrotter. Om man menar att färdigheter ska läras in före en viss ålder och att en viss träningsmängd måste förekomma tidigt, leder detta förmodligen till att föreningar inte tar in nya barn som inte börjat ”i tid”.

Utvecklingen av elitidrotten där många

	Började idrotta	Tränarledd	Träna regelbundet	Organiserad tävlingsverksamhet	Kompletterande träning	Specialisering	Elit-satsning
Kvinna	8.3	9.4	10.7	11.0	14.3	15.6	17.1
Man	9.5	10.5	11.6	11.9	14.9	15.9	17.4
Totalt	8.8	9.8	11.1	11.4	14.5	15.7	17.2

Tabell 1. Landslagsidrottarnas genomsnittliga ålder vid olika steg i karriärutvecklingen inom den idrott de valt att satsa på. En jämförelse mellan män och kvinnor.

	Började idrotta	Tränarledd	Träna regelbundet	Organiserad tävlingsverksamhet	Kompletterande träning	Specialisering	Elit-satsning
Tidig idrott	4.9	6.2	7.4	8.4	11.2	11.5	14.0
Lagidrott	7.3	8.3	9.1	9.6	13.4	14.2	16.0
Individuell idrott	9.6	10.8	12.4	12.5	15.2	16.5	18.0
Totalt	8.8	9.8	11.1	11.4	14.5	15.7	17.2

Tabell 2. Landslagsidrottarnas genomsnittliga ålder vid olika steg i karriärutvecklingen inom den idrott de valt att satsa på. En jämförelse mellan olika idrottskategorier.

kan vara aktiva på toppnivå upp mot 40 års ålder kan ändra på denna syn. Bland de tidiga idrotterna finns bland andra simning, bordtennis och gymnastik. Faktum är att vi vid OS i London kunde se simmare i finalpassen som var cirka 35 år. Svenska exempel är bordtennisspelarna Jan-Ove Waldner och Jörgen Persson som spelade bronsmatcher i herrsingel i OS som 39- respektive 42-åringar. Med en möjlig elitidrottskarriär på över 15-20 år kanske ett tidigt idrottsval inte är nödvändigt ens i idrotter som benämns som tidiga.

Finns även andra vägar

De flesta landslagsutövarna har hållit på med minst tre idrotter. Detta stämmer överens med resultat presenterade av Bridge & Toms som visade att deltagande i tre sporter vid 12-15 års ålder ökar sannolikheten för att nå elitnivå (7).

En stor del av idrottsutövarna i vår studie specialiserade sig vid 15-16 års ålder. Denna period involverar bland annat beslutet att söka till ett idrottsgymnasium. Det är ett steg som i sig oftast medför en specialisering, då utrymmet för att syssla med andra idrotter begränsas. Om tidpunkten framför allt beror på strukturella faktorer, eller om det är en lämplig tidpunkt för att inleda en elitsatsning, är en fråga värd att studera vidare.

Talangutvecklingsmodellen DMSP inrymmer som vi tidigare nämnt två typiska vägar till elitprestationer: tidig specialisering eller sampling. Tidig specialisering har dominerat i forskningen och haft en stark ställning inom idrotten. I vår studie ser vi exempel på båda vägarna, men med vissa nyanser.

Inom de så kallade tidiga idrotterna har utövarna börjat tidigare än utövare i andra idrotter. De har följt den väg som i modellen kallas elitprestation genom tidig specialisering. De har sysslat med andra idrotter men gjort sitt val av idrott betydligt tidigare än de övriga. Men de allra flesta har följt den väg som kallas elitprestation genom sampling. Detta stämmer också väl med vad andra skandinaviska studier från senare år har visat (3,4).

Vår studie stöder alltså resultat från annan forskning som visat att vägarna till landslaget inte alltid följer någon av huvudvägarna utan kan vara mer unika,

individuella och ickelinjära. Dessutom är det viktigt att precis som Storm m.fl. betona att det finns stora kulturella skillnader mellan olika länder, vilket gör det svårt att jämföra svenska förhållanden med andra länders (3). Det är rimligt att anta att vårt idrottssystem som innebär att de allra flesta har god tillgång till idrott och anläggningar möjliggör att många har en chans att prova flera idrotter innan man väljer att specialisera sig.

Talangutveckling i svensk modell

Den typiska svenska vägen till landslagsnivå går, enligt denna studie, via en senare specialisering och elitsatsning. I debatten om talangutveckling framställs ofta två motsatta vägar. Tidig specialisering och elitsatsning präglad av en systematisk tränarledd verksamhet ställs mot att på ett mer lekfullt sätt pröva ett flertal idrotter för att senare välja en och elitsatsa på den.

Men bland annat aktuell skandinavisk forskning kan också visa på åtskilliga exempel av utövare som sysslat med många idrotter trots att de valt ut en av dem som sin huvudidrott (3,4). Det är också rimligt att anta att träning i en viss ålder kan innehålla båda förhållningssätten under olika pass eller till och med på samma träningspass.

Resultaten väcker många intressanta frågor:

- Möjliggör organiseringen av vår barn- och ungdomsidrott deltagande i flera idrotter?
- Är det möjligt att vänta med specialisering och elitsatsning till efter övergången mellan högstadium och gymnasium?
- Kan man organisera idrotten så att det är möjligt att börja efter 9-10 års ålder?

Frågorna är viktiga eftersom vårt idrottssystem innebär att de allra flesta har en chans att prova flera idrotter innan man väljer att specialisera sig. Det är alltså möjligt för barn och ungdomar att bedriva flera idrotter relativt länge. Därför måste diskussion om talangutveckling inom "den svenska modellen" föras utifrån de villkor, ramar och värderingar som råder i en svensk kontext.

Referenser

1. Côté, J. & Fraser-Thomas, J. I Crocker, P (red). Introduction to sport psychology. 2007. s. 266-294.
2. Ericsson, K.A. mfl. Psychological Review. 1993. 100:363-406.
3. Storm, L. K. mfl. Int. Journal of Sport Psychology. 2012. 43:199-222.
4. Fahlström, PG. mfl. Vägen från landslaget – om elitidrott, karriär och avslutning. Riksidrottsförbundet. 2014.
5. Balyi, I. & Hamilton, A. Long-Term Athlete Development. 2004.
6. Carlson, R. Vägen till landslaget. 1991.
7. Bridge, M. & Toms, M. Journal of Sports Sciences. 2012:1-10.

Kontakt

pergoran.fahlstrom@lnu.se