

Vägarna till eliten

– Utvecklingsresor med möjligheter och utmaningar

PG Fahlström, Per Gerrevall, Mats Glemne & Susanne Linnér, Linnéuniversitetet

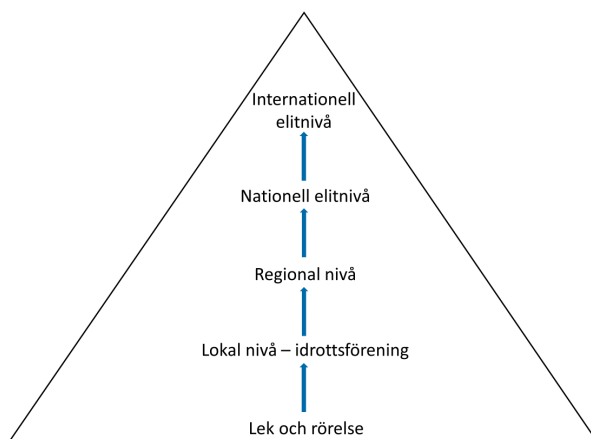
Inledning

Det är betydelsefullt för alla som på något sätt är involverade i idrottsrörelsen att ha kunskap om hur vägarna till att bli elitidrottare kan se ut. Det gäller aktiva, ledare och föräldrar,¹ men också forskare och politiker – alla utifrån deras specifika roller. I vår inledande beskrivning av de olika vägarna, och deras styrkor respektive utmaningar, tar vi avstamp i två perspektiv på idrottslig utveckling – *Pyramidmodellen* och *DMSP (Developmental Model of Sport Participation)*. Modellerna har inspirerat många forskare och haft stor påverkan på förståelsen för hur vägarna till elitnivå i idrott ser ut.

Pyramidmodellen avser att illustrera den process som idrottsutövare genomgår från det att de börjar idrotta till dess att de uppnår elitnivå. I pyramidens nedre del finns alla utövare som träder in i den organiserade idrotten från att inledningsvis ha ägnat sig åt lek och rörelse på fritiden. Genom en process präglad av ökad stimulans och konkurrens utvecklar de sina kunskaper och färdigheter. De mest framstående idrottarna identifieras slutligen i toppen av pyramidens. Pyramidens blir allt smalare på grund av att de flesta utövarna försvinner genom avbrott, uttagningar och olika selektionsprocesser. Modellen är väl förankrad i många länder och används i deras talangutvecklingsprogram.²

¹ Med föräldrar menas fortsättningsvis även vårdnadshavare eller motsvarande.

² Se t.ex. Fahlström, P. G. (2011). *Att finna och att utveckla talang: En studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet*. FoU-rapport 2011:2.



Figur 1. Pyramidmodellen

DMSP³ beskriver två typiska vägar från tidig involvering i idrott till elitnivå:

1. Tidig specialisering – väljer att syssla med endast en idrottsgren.
Sampling – prövar på ett flertal idrotter under ett antal år, för att senare välja och satsa på en huvudsaklig idrott.

Ålder 18 ↑ 4	<p>Sannolikt utfall Elitprestation Fysisk aktivitet Bättre hälsa</p> <p>Elitsatsning Stor mängd systematisk träning Mindre omfattning lek/spel Fokus på en idrott</p> <p>Specialisering Balans lek/spel och systematisk träning Aktivitet i färre idrotter</p> <p>Pröva på-år Stor mängd lek/spel Liten mängd systematisk träning Aktivitet i många idrotter</p>	<p>Sannolikt utfall Elitprestation Mindre fysisk aktivitet Reducerad hälsa</p> <p>Tidig specialisering och elitsatsning Stor mängd systematisk träning Liten mängd lek/spel Fokus på en idrott</p>	D R O P O U T
	Idrottsdebut		

Figur 2. En bearbetning av The Developmental Model of Sport Participation (DMSP) (efter Coté m.fl., 2007)

³Côté, J. m.fl. (2007). "Youth involvement in sport". I P. Crocker (Red.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective*, s. 266–294.

Dessa två modeller har ofta ställts mot varandra, av såväl forskare som idrottsföreträdare, och setts som de enda alternativa vägar som finns att tillgå. Vi har på grundval av den forskning som bedrivits vid Linnéuniversitetet – och av andra – föreslagit revideringar av både pyramidmodellen och DMSP. Till dessa revideringar återkommer vi.

Flera faktorer är betydelsefulla under en utövares väg från att i unga år börja idrotta, till att senare i livet nå elitnivå. Vi kommer här att belysa några av dem:

- föräldrars betydelse
- elitidrott och utbildning under ungdomstiden
- den goda idrottsliga utvecklingsmiljön.

Därefter kommer vi att diskutera väsentliga utvecklingsområden, och riktningssval som vi anser är av stor vikt för svensk idrott.

Föräldrars betydelse under vägarna till eliten

Projektet *Vägarna till landslaget* baseras på en studie av 328 landslagsutövare, som vi genomförde 2015.⁴ Resultatet visar att socioekonomisk bakgrund, särskilt familjens kunnande, engagemang och stöd, är avgörande för möjligheterna att bli en framstående idrottare. Studien genomfördes på uppdrag av Riksidrottsförbundet (RF). Syftet var att undersöka hur vägen fram till den högsta nivån ser ut för svenska elitidrottare, och hur de upplever den. Urvalet bestod av individuella elitidrottare som fått ekonomiskt stöd av Sveriges Olympiska Kommité (SOK), samt idrottare i landslag som erhållit ett särskilt elitstöd från Riksidrottsförbundet. Även idrottare i landslag som inte kommit i besittning av särskilt elitidrottsstöd medverkade i viss utsträckning. De medverkande representerade totalt 51 idrotter/discipliner. Den totala mängden landslagsutövare i landet är mycket svår att uppskatta. Landslagstrupperna är föränderliga över tid och kan revideras åtskilliga gånger bara under en enda säsong; nya aktiva tillkommer inför mästerskap samtidigt som andra lämnar, aktiva väljer av olika skäl att göra avbrott, truppers storlek förändras etcetera.

Nästan samtliga i undersökningsgruppen (97 procent) var födda i Sverige. Utövarna kom oftast från kärnfamiljer med god socioekonomisk status. Cirka två tredjedelar angav att deras föräldrar stöttat dem ekonomiskt under karriären. Drygt en tredjedel kom från familjer där båda föräldrarna hade en akademisk utbildning. En jäm-

⁴ Fahlström, P. G. m.fl. (2015). *Vägarna till landslaget: Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. FoU-rapport 2015:1.

förelse med statistik från Statistikmyndigheten SCB visar att föräldrarna i vår undersökning i genomsnitt hade en betydligt högre utbildningsnivå än genomsnittet bland landets vuxna befolkning.

Socioekonomiska villkor är också betydelsefulla i selektionsprocesser på vägen mot elit. Lund och Olofsson har visat att uttagningar till idrottsgymnasier påverkas av socioekonomisk bakgrund, och att en stor andel av de antagna eleverna har föräldrar med högskoleutbildning.⁵ Peterson och Wollmer har visat att detta även gäller vid antagningar till grundskolor med idrottsinriktning, som vänder sig mot ungdomar i åldrarna 12–15 år. Föräldrarnas socioekonomiska status och omfattningen av deras idrottskapital, det vill säga egna erfarenheter av och involvering i idrott, är två avgörande faktorer för att ett barn ska bli antaget.⁶ Forskning har även påvisat att avhopp från idrotten är vanligare bland barn med svagare socioekonomisk bakgrund.⁷

Studien av landslagsutövare har även tydliggjort ett samband mellan föräldrars idrottsbakgrund och landslagsutövares val av idrott. Särskilt tycks mor–dotter- respektive far–son-relationerna vara viktiga. De landslagsaktivitas fäder har dessutom i stor utsträckning varit aktiva i samma idrottsgren. En stor andel av de svarande, cirka 90 procent, uppgav att föräldrarnas stöd varit mycket viktigt, inte bara i början, utan under hela resan mot eliten.⁸ Föräldrarna har haft en betydelsefull roll i form av psykologiskt stöd och uppmuntran, inte minst vid motgångar. I studien uppgav flertalet av både de manliga och kvinnliga idrottsutövarna att de haft föräldrar som visat stort intresse för deras idrottande. De har dessutom i hög grad varit aktiva i samma idrottsförening under karriären.

Resultaten ger sammantaget en bild av mycket engagerade föräldrar, som på olika sätt och under lång tid bidrar till möjligheterna för utövaren att få utvecklas inom sin idrott. Detta inverkar förstås även på familjens hela livssituation. Den stödjande rollen blir än mer markant senare i karriären, då föräldrarna genom förändringar i sina egna liv kan skapa optimala utvecklingsmöjligheter för barnet/barnen.⁹ Våra

⁵ Lund, S. & Olofsson, E. (2009). *Vem är idrottsleven? Idrottsprofilerad gymnasieutbildning och selektion*. SVEBI årsbok 2009, 125–150.

⁶ Peterson, T. & Wollmer, P. (2019). *Vilka elever antas till en idrottsskola?*

⁷ Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*.

Doktorsavhandling; Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Doktorsavhandling.

⁸ Kjær, J. m.fl. (2023). "Breaking through? Exploring care in the early life of elite Swedish athletes". I *Sports Coaching Review*, vol. 12, nr. 1, s. 68–86.

⁹ Kay, T. (2000). "Sporting excellence: A family affair?" I *European Physical Education Review*, vol. 6, nr. 2, s. 151–169; Côté, J. (1999). "The influence of the family in the development of talent in sport". I *The Sport Psychologist*, vol. 13, nr. 4, s. 395–417.

resultat visar också att familjebakgrund har en betydelsefull inverkan på det faktum att de ungdomar som hamnat utanför specifika talangsatsningar ändå fortsatt idrotta, och senare fått en framgångsrik karriär.¹⁰

Fram växer en tydlig bild. Stöd från familjen tycks vara en nödvändighet för att en ung individ ska kunna göra en idrottskarriär. Föräldrarna ska tycka att barnens idrottande, och senare elitsatsning, är viktig. Men de ska också ha faktisk möjlighet att stödja dem ekonomiskt och tidsmässigt, etcetera.

Elitidrott och utbildning under ungdomstiden

Utbildning under ungdomstiden är en annan viktig faktor på vägen mot eliten. En god samverkan mellan idrottsrörelsen och utbildningsinstitutioner är ett betydelsefullt inslag i den svenska modellen, men även något som förs fram internationellt. I sammanhanget används begreppet ”dual career” (dubbel karriär), alltså att ha möjlighet att kombinera en elitsatsning med utbildning.

På den digitala plattformen för idrottare *Athlete365* har Internationella Olympiska Kommittén (IOK) formulerat krav som utövare kan ställa på den egna idrottsorganisationen och utbildningsinstitutioner, för att det ska vara möjligt att bedriva en dubbel karriär. En dubbel karriär inbegriper, efter genomförd utbildning, även förhållandet mellan elitidrotten och deltagande i arbetslivet. I föreliggande avsnitt begränsar vi oss dock till förhållandet mellan idrott och utbildning. För utbildningsinstitutioner handlar samverkan bland annat om:

- Att träning och tävling kan balanseras med studier genom flexibilitet i scheman, skolarbete och inlämningsuppgifter.
- Att det finns ett utbildningsprogram som går att kombinera med den egna idrotten.
- Att det finns ansvariga inom utbildningsinstitutionen som kan bistå vid eventuella problem som rör förhållandet mellan idrott och studier.
- Att det i anslutning till utbildningsinstitutionen finns tillgång till nödvändiga stödfunktioner inom den egna idrotten.
- Att utbildningsinstitutionen har legitimitet i förhållande till såväl samhället som idrottsrörelsen.

Vad innebär det för svenska förhållanden? Forskning om den dubbla karriären utgår vanligen från ett individperspektiv, det vill säga att det är individen som ska bemästra dubbelheten som utgörs av elitidrott och utbildning eller arbete. Forsk-

¹⁰ Peterson, T. (2011). *Talangutveckling eller talangavveckling?*

ningen kan också ha sin utgångspunkt i ett idrottsorganisatoriskt perspektiv, där utbildningssystemet betraktas som en fast enhet att bemästra.¹¹ Men även utbildningsinstitutionerna behöver utmanas. Därför diskuterar vi här hur förhållandet mellan en karriär inom elitidrotten och utbildning kan utformas för att gynna individens hela utveckling.

En av styrkorna med den så kallade svenska idrottsmodellen är, och har varit, att ungdomar inom ramen för utbildningssystemet kan kombinera idrottande och studier – med sikte på att nå elitnivå, samtidigt som de når grundskole- och gymnasiekompetens. Möjligheten att ägna en del av den grundläggande utbildningen åt att utvecklas inom sin idrott ges redan under grundskoletiden. Det fria skolvalet, och den valfrihet som föreligger inom ramen för grundskolans timplan, ger enskilda skolor möjlighet att erbjuda träning för elitsatsande ungdomar. Elever kan då välja en skola som profilerar sig med idrottsinriktning. Idrottsprofilerade utbildningar finns med såväl kommunala som enskilda huvudmän. I sin doktorsavhandling visar Ferry att sådana skolor är attraktiva. Han visar också att dessa skolor främst rekryterar ungdomar från familjer med god studievana.¹²

Nästa skede av utbildningssystemet, gymnasieskolan, kan bli helt avgörande för ungdomar som vill nå elitnivå inom sin idrott. Inom flera idrotter är det närmast en förutsättning för en elitkarriär att komma in på ett riksidrottsgymnasium (RIG) eller en nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU).

RIG har nationell antagning, NIU har lokal antagning. Inom ramen för det valda gymnasieprogrammet kan eleven utvecklas inom sin idrott i ämnet specialidrott. Ämnet omfattar upp till 700 poäng, vilket motsvarar ungefär en fjärdedel av den fullständiga utbildningen.¹³ Huvudmän kan vara kommuner eller regioner och, för fristående skolor, enskilda fysiska eller juridiska personer. För att vara behörig att undervisa i ämnet specialidrott krävs numera lärarlegitimation, vilket visar att det är ett kvalificerat pedagogiskt uppdrag.

På högskolenivå finns även riksidrottsuniversitet (RIU) och elitidrottsvänliga lärosäten (EVL), vilka ska erbjuda möjligheter för elitsatsande utövare att kombinera idrottande med högskolestudier. Eftersom högskolestudier kan bedrivas med så

¹¹ Hallmann K. m.fl. (2023). "Elite athletes' perceived dual career competencies and their effectiveness". I *European Sport Management Quarterly*, s. 1–21; Storm, L. m.fl. (2021). "Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study". I *Psychology of Sport And Exercise*, vol. 54, art. 101918.

¹² Ferry, M. (2014). *Idrottsprofilerad utbildning: I spåren av en avreglerad skola*. Doktorsavhandling.

¹³ Ett gymnasieprogram omfattar 2 500–2 800 poäng. Det senare innebär ett utökad program.

varierande inriktning saknar vi möjlighet att behandla dessa här. Vi nöjer oss med att konstatera att IOK:s kravformuleringar gäller även dem.

Förutsättningar för att antas till idrottsutbildning på gymnasienivå

Antagningen till RIG eller NIU inleds formellt under den nionde årskursen i grundskolan. Inom vissa idrotter kan antagningen inledas mer informellt redan tidigare. Ansvariga på skolan informerar sig då om vilka ungdomar som uppvisar hög kvalitet i relevanta tävlingar, vid olika träningsläger eller motsvarande. Den formella urvalsprocessen ansvarar skolpersonal och representanter för specialidrottsförbunden för. Våra studier har visat att det är ett omfattande arbete.¹⁴ När ansökningarna är inkomna inbjuds de sökande till antagningsdagar med tester, observationer vid idrottsspecifika moment, intervjuer och sociala aktiviteter. Under denna allsidiga prövning utgår lärarna från Riksidrottsförbundets riktlinjedokument,¹⁵ vilket inrymmer fem bedömningsområden, och diskuterar sig gemensamt fram till ett beslut om vilka som ska antas.

Även om antagningsprocedurerna enligt intentionerna ska ge alla sökande likvärdiga möjligheter att visa sina förutsättningar för att antas, har det visat sig finnas ett samband mellan socioekonomisk bakgrund och antagning till idrottsutbildning på gymnasienivå.¹⁶ Det finns sannolikt flera faktorer som spelar in här. Vi har tidigare konstaterat att föräldrars engagemang är betydelsefullt för ungdomars utveckling. Detta engagemang kan bland annat visa sig i form av att ungdomar med engagerade och studierfarna föräldrar därigenom får bättre vetskap om vad som är av vikt i samband med valet av gymnasieskola. Föräldrar kan bidra, inte minst ekonomiskt, till att deras ungdomar får möjlighet att delta i viktiga träningsläger eller tävlingar. De till stor del högskoleförberedande program som erbjuds rimmar även med den tradition som välutbildade föräldrar bär med sig. Ungdomar med föräldrar inom mer praktiskt inriktade yrken har inte samma studierelaterade tradition.

Inom vissa lagidrotter finns ett nära samarbete med idrottsföreningar, vilket kan gynna ungdomar som rekryterats till föreningarna. Detta är något som också upp-

¹⁴ Fahlström, P. G. m.fl. (2023). *Våra framtida stjärnor: Om urval och antagning till idrottsgymnasier*. FoU-rapport 2023:1.

¹⁵ Riksidrottsförbundet (2012). *Riksidrottsförbundets riktlinjer för urval till riksidrottsgymnasier och nationellt godkända idrottsutbildningar*.

¹⁶ Se t.ex. Ferry, M. m.fl. (2021). *En fördjupningsstudie av elevenkäten Specialidrott*. FoU-rapport 2021:2.

märksammats i medierna.¹⁷ Rekryteringen kan å ena sidan innebära att de unga utövarna blir lovade en plats på ett idrottsgymnasium. Antagningen kan således få en informell sida, vilket leder till att ungdomar inte ges likvärdiga förutsättningar att antas. Rekryteringen kan å andra sidan innebära att moderföreningarna tappar utövare och riskerar att dräneras på ungdomar, vilket inverkar negativt på kvaliteten i verksamheten.

Mer om idrottsutbildning på gymnasienivå

Den svenska gymnasieskolan inrymmer 18 nationella program, av vilka sex är högskoleförberedande och 12 yrkesprogram. Utifrån ett dubbla karriärerspektiv är tillgången till gymnasieprogram väsentlig. På Riksidrottsförbundets webbplats redovisas de huvudmän som tillhandahåller RIG, skolornas namn, de idrotter som där utövas samt antalet platser. Däremot saknas information om vilka gymnasieprogram som är möjliga att välja. En sökning på webben ger vid handen att det i huvudsak är studieförberedande program, samt ett fåtal mer praktiskt inriktade program som erbjuds. Det finns dock gymnasieskolor som erbjuder antagning även till flera praktiskt inriktade program. Årligen riktas en enkät till de elever som läser ämnet specialidrott. En analys av 2018 års enkät visar att eleverna i stor utsträckning studerade vid studieförberedande program, och endast ett fåtal vid yrkesprogram. Utbildningarna hade i huvudsak kommunala huvudmän.¹⁸

I en promemoria från utbildningsdepartementet, *Idrottsutbildningar i gymnasie- och gymnasiesärskolan*, behandlas nuvarande ordning. Promemorian fokuserar främst på de yttre villkor som gäller för idrottsutbildningar på gymnasienivå, såsom urval, ekonomi och huvudmannaskap. Gymnasieprogrammets innehåll och utformning behandlas marginellt. Man konstaterar att ämnet specialidrott inte förefaller behöva någon översyn. Det nämns också att huvudmannen kan besluta om att låta gymnasieprogrammen löpa över en längre tid än det normala, vilket är tre år. Bristen på behöriga lärare i specialidrott lyfts fram som ett problem.¹⁹

En doktorsavhandling av Marie Hedberg har visat att ämnet specialidrott och gymnasieprogrammets övriga ämnen vid de skolor hon studerade utgjorde två parallella spår utan någon närmare kontakt med varandra.²⁰ Ur ett sådant perspek-

¹⁷ Lindström, S. (2023). "Signerat Sanny: Det här är kryphålet som ingen i svensk hockey talar om". Webbartikel. *expressen.se*, 11 november 2023.

¹⁸ Ferry, M. m.fl. (2021).

¹⁹ Regeringskansliet (2020). *Idrottsutbildningar i gymnasie- och gymnasiesärskolan*. Promemoria U2020/04134/GV.

²⁰ Hedberg, M. (2014). *Idrotten sätter agendan: En studie av Riksidrottsgymnasietränarnas handlande utifrån sitt dubbla uppdrag*. Doktorsavhandling.

tiv kan man mycket väl reducera utfallet av den dubbla karriären till en fråga om den individuella utövarens kompetens att hantera dubbelheten.

Den tidigare refererade fördjupningsstudien av 2018 års elevenkät fokuserar främst på elevernas upplevelse av innehållet i ämnet specialidrott. Den behandlar dock även hur de upplever att det går att kombinera idrott och studier. Eleverna förefaller i huvudsak vara nöjda med hur specialidrotten är organiserad, och tycker i allmänhet att det går bra att just kombinera idrott och studier. Vissa skillnader uppträder däremot mellan mindre och större studiemiljöer, mellan RIG och NIU samt mellan manliga och kvinnliga svarande. Mest positiva till förutsättningarna för att kombinera idrott och studier är manliga svarande vid mindre gymnasie miljöer, medan kvinnliga svarande är mindre positiva. Samarbetet med lärare i andra ämnen än specialidrott är eleverna generellt sett något mindre nöjda med.²¹

Pyramidmodellen och DMSP i ny form

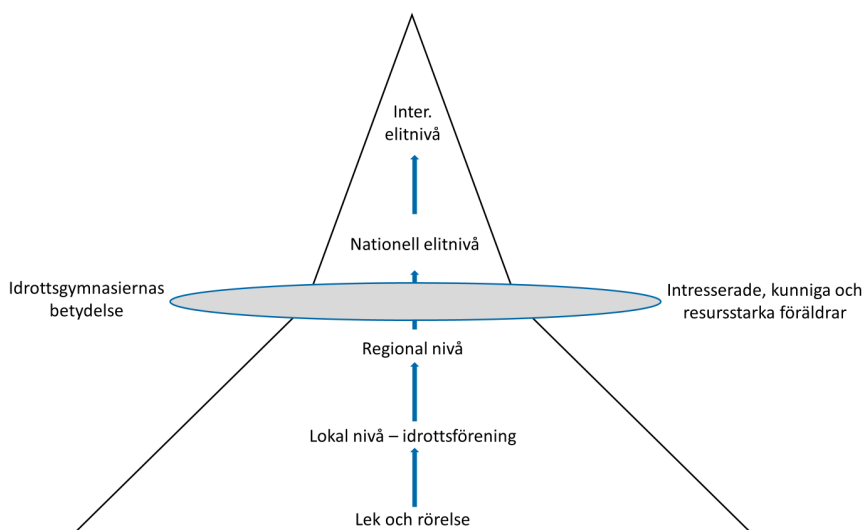
Goda socioekonomiska villkor och föräldrarnas stöd har visat sig vara betydelsefullt, både under den inledande delen av en idrottares väg mot eliten och under den process som föregår urvalet till gymnasieskolor med idrottsinriktning – och härigenom även för valet av huvudsaklig idrott.

En reviderad pyramidmodell

Socioekonomiska villkors inverkan på olika selektionsprocesser under ungdomstiden har visat sig utmana premisen i pyramidmodellen, att det råder en rättvis konkurrens där idrottsutövarens egen förmåga är avgörande. Utifrån våra och andras resultat har vi därför kompletterat pyramidmodellen med ett ”glastak”, för att visa att det är avsevärt svårare att göra den idrottsliga resan till absolut toppnivå om man saknar uppbackning från föräldrar i form av tid, ekonomi, kunnande och intresse.

Modellen behöver ytterligare en komplettering. Vid 15 års ålder sker urvalet till idrottsgymnasier. Cirka två tredjedelar av de landslagsutövare som deltog i vår studie hade genomgått ett idrottsgymnasium. Inom vissa idrotter gällde det samtliga landslagsutövare. Med andra ord kan man hävda att ett första urval till seniorlandslaget sker i samband med antagningen till gymnasiet. Den tillagda ”midjan” i modellen avser att illustrera den avsmalning av pyramiden som då inträffar. Det faktum att elever på idrottsgymnasier i stor utsträckning har studievana föräldrar förstärker dessutom ytterligare socioekonomins betydelse i selektionsprocessen.

²¹ Ferry, M. m.fl. (2021).



Figur 3. En reviderad pyramid med midja och ett socioekonomiskt glastak

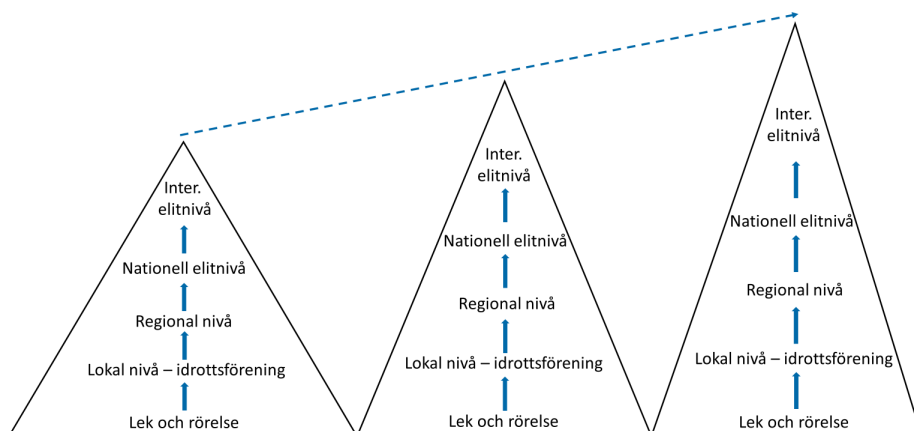
Inte bara socioekonomiska villkor är betydelsefulla vid de urval som görs. Bilden av en rättvis konkurrens uppåt i pyramiden kan ifrågasättas också på andra grunder. I vår forskning har vi i ett flertal projekt även funnit en markant relativ ålderseffekt (RAE).²² I konkurrensen gynnas de tidigt fysiskt utvecklade barnen i förhållande till så kallade ”late bloomers”. Det finns överväldigande forskningsstöd för att ju tidigare gallringar och uttagningar äger rum, desto mera påverkas urvalet av RAE – och alltså gynnar dem som kommit längre i sin fysiska mognad.

I samband med att vi presenterat vår forskning för andra forskare, företrädare för olika idrotter etcetera, har vi därför lanserat hypotesen om ”den avsmalnande pyramiden” (se Figur 4). Vi vet att barns deltagande i organiserad idrott är som högst vid 11 års ålder; man talar om ”11-årspuckeln”.²³ Antalet utövare blir sedan lägre och lägre allt högre upp i pyramiden i takt med att barnen blir äldre. Trots denna utveckling slår dagens utövare nya idrottsliga rekord inom sina olika idrotter. Men på grund av att allt fler slutar idrotta i tidig ålder får de som är kvar allt färre att träna med och tävla mot. På så sätt är ”11-årspuckeln” inte enbart en folkhälsofråga, utan också ett problem när det gäller konkurrens och sparring. Allt yngre utövare måste resa allt längre (även utomlands) för att kunna tävla mot jämnåriga eller äldre. Om hypotesen

²² Relativ ålderseffekt innebär kortfattat att barn födda samma år, till och med samma dag, kan ha nått olika långt utvecklingsmässigt; de har olika relativ mognadsålder. I verksamhet där barn och ungdomar delas in efter födelseår, t.ex. inom idrott och i skolan, kommer detta att gynna dem som är tidigt utvecklade.

²³ Riksidrottsförbundet (2020). Arbetsunderlag Strategisk plan 2022–2025.

om ”den avsmalnande pyramiden” stämmer, riskerar de befintliga idrottsmiljöerna snabbt att krympa. Med tanke på senare års forskning, som visat att idrottsfärdigheter utvecklas bäst i samverkan med andra, är denna utveckling negativ. (Vi återkommer till detta i ett särskilt avsnitt om den goda idrottsliga utvecklingsmiljön.)



Figur 4. ”Den avsmalnande pyramiden” – en smalare, spetsigare och högre pyramid

En bred pyramid är därför att föredra. Att så många som möjligt är med så länge som möjligt hänger samman med en god, framgångsrik och långsiktig nationell elitutveckling. Det som förenar alla framgångsrika idrottsutövare är att de inte har slutat. De har alla fortsatt med sin idrott.

En trång port till denna tidiga selektion av blivande landslagutövare riskerar att medföra att allt fler specialiserar sig och elitsatsar allt tidigare. Detta gynnar, som tidigare nämnt, ungdomar som med föräldrar som kan ge dem stöd och ekonomisk uppbackning.²⁴

En reviderad DMSP

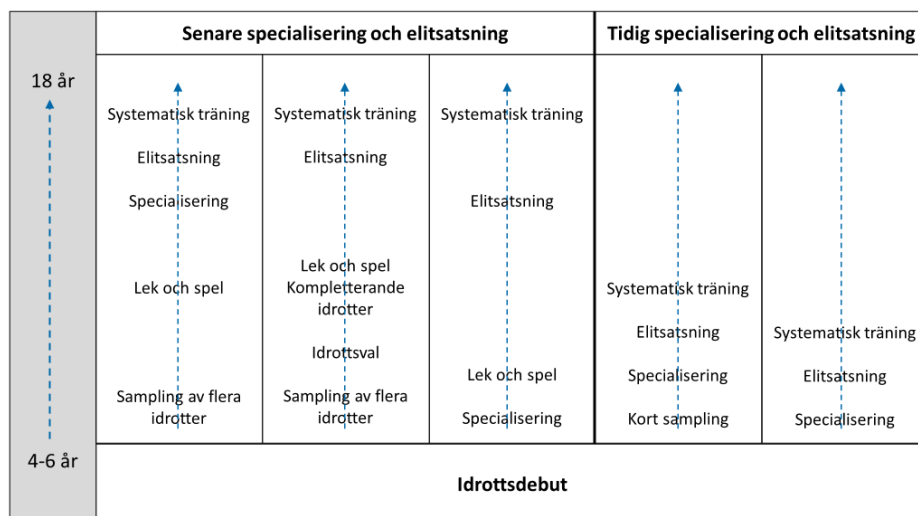
Även DMSP, i vilken det finns två typiska vägar till elitnivå, behöver ritas om. Vår landslagsstudie visar att utövarna i stor utsträckning ägnat sig åt fler än en idrott upp till 15 års ålder. I senare analyser fann vi att studiedeltagarna under 25 år i genomsnitt hade specialiserat sig några år tidigare än övriga. Att specialiseringen gick ner i åldrarna stämmer alltså överens med vår hypotes om ”den avsmalnande pyramiden”.

²⁴ Elitsatsning innebär, enligt Riksidrottsförbundets definition, en krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

Vi har därför adderat tre vägar till DMSP (se Figur 5). Den tredje vägen innebär en tidig specialisering, som inledningsvis inte behöver vara en elitsatsning. Specialiseringen kan i stället bero på vilket idrottsutbud som finns på en ort, eller att föräldrarna inte vill, alternativt har möjlighet, att stötta sitt barn i flera idrotter. Forskare framför ofta fördelen med att ägna sig åt flera idrotter, för att senare specialisera sig. En ökad tendens av tidigare specialisering skulle kunna ha socioekonomiska förklaringar, och vara en följd av de kostnader det medför att utöva flera idrotter. Kring denna problematik saknas forskning.

Den fjärde vägen innebär att utövaren har valt sin huvudsakliga idrott, men samtidigt fortsätter med en eller flera andra idrotter. Utövaren satsar exempelvis på längdskidåkning, men fortsätter att spela fotboll på somrarna. Denna väg bygger på att föreningar och tränare accepterar ett sådant tillvägagångssätt och möjliggör för utövaren att stå över vissa träningar och tävlingar, och fortsatt få vara med i laget/träningsgruppen.

Den femte och sista vägen vi adderat till DMSP innebär en kort samplingsperiod, följt av specialisering och elitsatsning. Denna väg tycks bli allt vanligare i takt med den tidigare specialiseringen, samtidigt som allt fler idrotter erbjuder och förordar fler träningar per vecka i allt yngre åldrar. Härigenom tar en enskild idrott upp mer av barnens tid och gör det inte längre möjligt för dem att delta i flera idrotter.



Figur 5. Den utvecklade Developmental Model of Sport Participation (DMSP) innehåller fem möjliga vägar till elitidrotten

Utvecklingen av den femte vägen accentueras av att det inom allt fler idrotter förekommer privata aktörer som erbjuder konkurrerande eller kompletterande träningar och matcher. Ungdomar kan därigenom, förutom träningar i förenings regi, få utvidgad träning i olika lag, grupper eller med personliga tränare, vilket ställer krav på föräldrarna att ge extra ekonomiskt och tidsmässigt stöd.

Forskning och erfarenhet visar att elitsatsning förbättrar resultat och prestationer i det korta perspektivet. Det medför att barn och unga som får stöd för en tidig satsning från föräldrar och föreningar blir "idrottoptimerade" och får fördelar i olika selektionsprocesser, till exempel uttagningar till idrottsgymnasierna. En tidig elitsatsning innebär samtidigt en ökad skaderisk och risk för ett tidigare drop-out²⁵. Därför är det viktigt att noggrant överväga de kriterier som ligger till grund för gymnasieantagningarna. Utvecklingspotential bör värderas högre än kortsiktiga effekter av tidig specialisering och idrottoptimering.

Vi har i olika forskningsprojekt sett ett mönster: ofta kommer det flera framgångsrika elitidrottare samtidigt från samma idrott och miljö, till exempel en klubb eller region. Därför är det intressant att flytta fokus från individ till kontext, för att se vad som kännetecknar de miljöer vilka skapar förutsättningar för att ungdomar framgångsrikt ska kunna utvecklas till elitidrottare.

Den goda idrottsliga utvecklingsmiljön

En god utvecklingsmiljö är betydelsefull för att skapa förutsättningar för en så gynnsam idrottsutveckling som möjligt. Utvecklingsmiljön utgörs vanligtvis av idrottsföreningar och idrottsprofilerade skolor, men det kan även handla om mikromiljöer i form av enskilda träningsgrupper på lokal, regional eller nationell nivå. Vi vill här lyfta fram viktiga framgångsfaktorer i utvecklingsmiljön, och vad som verkar vara avgörande för att dessa faktorer ska bli en realitet.

Forskning om den goda utvecklingsmiljön

Forskningen kring utveckling av idrottslig prestationsförmåga har alltmer börjat uppmärksamma miljöns betydelse. Tidigare dominerade individperspektivet, som fokuserar på att identifiera och utveckla talanger, och hur den bästa vägen till elitprestation bör se ut. År 2005 introducerade Martindale med flera begreppet "talent

²⁵ Se t.ex. Myer, G. D. m.fl. (2015). "Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?" I *Sports Health*, vol. 7, nr. 5, s. 437–442; Latorre-Román, P. m.fl. (2018). "Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success". I *Retos*, vol. 33, s. 210–212.

development environment”.²⁶ Efter betydande granskning av litteratur inom området pekade forskarna på fyra huvudsakliga faktorer som utmärker en god miljö för talangutveckling: (1) långsiktiga mål och metoder, (2) samstämmighet vid kommunikation och stöd, (3) prioritering av utveckling framför tidiga resultat och (4) individanpassad och fortsatt långsiktig utveckling.

Flera danska forskare, bland andra Henriksen²⁷ och Storm,²⁸ har studerat relationen mellan idrottsaktiva och andra aktörer i en miljö, och hur den samlade idrottsmiljön kan stötta sina unga idrottare på bästa sätt. Henriksen klargör att framgångsrika idrottsmiljöer bland annat utmärks av att de innehåller en stor grupp ambitiösa idrottare där få väljer att sluta, samt att föreningen har förmåga att hjälpa idrottare att ta steget till elitidrott. Storm visar hur olika personer kan vara betydelsefulla både när det gäller den idrottsliga och den icke-idrottsliga utvecklingen. Vidare framhålls vikten av en öppen kultur som låter idrottare och coacher utveckla goda och meningsfulla relationer, även med personer i andra miljöer; där coacher ser andra coacher som resurser och inte som konkurrenter. Framgångsrika miljöer karakteriseras vidare av en öppenhet mellan idrottarna och träningsgrupperna/lagen, som innebär att utövare på olika nivå eller i olika ålder ser, möter och tränar med varandra. Detta skapar goda och lärande relationer mellan yngre och äldre aktiva, vilket har betydelse för de unga utövarnas utveckling, och har visat sig vara en viktig framgångsfaktor när steget ska tas från junior till elitutövare. De mer erfarna kan på så vis både delge erfarenheter från livet som elitidrottare, och fungera som förebilder för vad som är möjligt och eftersträvansvärt.

Vi har vid Linnéuniversitetet undersökt idrottsmiljöer som återkommande utvecklar framgångsrika idrottare.²⁹ Syftet har varit att ta reda på vad det är som gör att vissa idrottsliga miljöer är speciellt framgångsrika. Studierna genomfördes i tolv olika idrotter, och baserades huvudsakligen på intervjuer med nyckelpersoner inom idrotternas organisationer på lokal, regional och nationell nivå. Resultaten har där efter presenterats, diskuterats och problematiserats vid ett stort antal utbildningstillfällen.

²⁶ Martindale, R. m.fl. (2005). "Talent development: A guide for practice and research within sport". I *Quest*, vol. 57, nr. 4, s. 353–375.

²⁷ Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple study of successful athletic talent development environments in Scandinavia*. Doktorsavhandling.

²⁸ Storm, L. K. (2015). "Coloured by culture": *Talent development in Scandinavian elite sport as seen from a cultural perspective*. Doktorsavhandling.

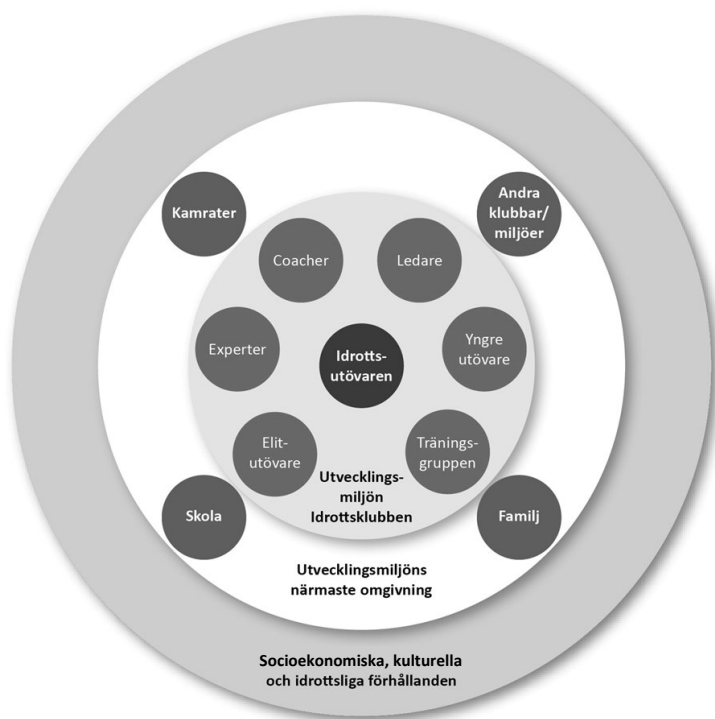
²⁹ Fahlsström, P. G. m.fl. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer: En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare*. FoU-rapport 2016:6.

Såväl vår och andras forskning som erfarenheter från många möten med idrottsföreträdare utgör grunden för våra slutsatser och rekommendationer.

Viktiga framgångsfaktorer i den goda utvecklingsmiljön

Vad innefattar den goda idrottsliga utvecklingsmiljön?

En beskrivning av den goda idrottsliga utvecklingsmiljön och dess påverkbara faktorer synliggörs i Figur 6. Idrottarna står i centrum. Runt dem finns olika omgivningsfaktorer i skilda nivåer, och som bidrar till miljön. Det finns faktorer nära de aktiva som ofta har stor inverkan, men också förhållanden längre ifrån dem som påverkar villkoren. De olika faktorerna påverkar och samspelar i sin tur med varandra.



Figur 6. Utvecklingsmiljöns påverkbara faktorer

I centrum finns den miljö där idrottarna verkar, oftast i form av den tränings- och tävlingsverksamhet som bedrivs. Här finns framför allt samverkan med coacher, idrottskamrater och andra ledare, men ibland även andra kompetenser, beroende på var idrottsutövarna befinner sig i sin utveckling.

På nästa nivå finns *Utvecklingsmiljöns närmaste omgivning* i form av skola, familj, vänner och andra miljöer – både inom och utanför idrotten. Dessa delar påverkar förstås de aktiva på olika sätt. De kan vara betydelsefulla resurser för en fungerande helhet, men även motverkande krafter om de inte är i samklang med de övriga delarna.

På den yttersta nivån finns olika förhållanden som visserligen är långt ifrån idrottarna, men ändå påverkar verksamheten. Här återfinns idrottsutövarnas idrottsförbund och de satsningar och prioriteringar som görs från deras håll. Nivån inkluderar också de olika idrotternas utvecklingssystem. Det handlar även om frågor dels på en övergripande idrottslig nivå, som till exempel Riksidrottsförbundets och SOK:s satsningar, dels på samhällsnivå, då relaterade till samhällsekonomi, politiska ställningstaganden och internationell inverkan.

Vad utmärker den goda idrottsliga utvecklingsmiljön?

Vår beskrivning av vad som utmärker den goda idrottsliga utvecklingsmiljön utgår från de två innersta nivåerna – *Utvecklingsmiljön* och *Utvecklingsmiljöns närmaste omgivning*. Det är dessa nivåer som aktörerna har störst möjlighet att påverka. Detta innebär också att olika miljöer, trots likartade yttre ramar, socioekonomiska, kulturella och idrottsliga förhållanden, kan vara mer eller mindre framgångsrika.

Såväl forskning som erfarenheter visar på ett flertal likartade faktorer i idrottsmiljön, som har betydelse för den idrottsliga utvecklingen. Faktorerna är strukturerade i tre teman:

- organisation, kultur och materiella resurser
- sociala faktorer
- tränarnas idrottsliga och pedagogiska kompetens.

Organisation, kultur och materiella resurser

Det är viktigt att ha en stark organisationskultur. Utmärkande för en sådan är ett tydligt och långsiktigt förhållningsätt vad gäller såväl verksamhetens strategi, mål och utveckling, som synen på idrottarnas och coachernas utveckling. Verksamheten är enkel att förstå och har en röd tråd, där alla involverade följer de värderingar, riktlinjer och arbetssätt som miljön står för. Dessutom framkommer en form av *positiv tröghet*. Det innebär att man håller fast vid sin strategi och det man tror på, även om resultaten varierar över tid. Vidare präglas miljöerna av ett positivt synsätt, det vill säga en tro på att man verkligen kan lyckas och nå framgång.

En annan del som har betydelse gäller de lokaler och den utrustning som finns till förfogande. Det är förstås önskvärt att de är ändamålsenliga, både för den ordinarie idrottsutövningen och för den kompletterande träningen. Samtidigt är de mest moderna anläggningarna och den senaste utrustningen inte ett måste. Det finns andra aspekter som också är viktiga. En väsentlig parameter är tillgängligheten till lokalerna, i form av fysisk närhet till träningsmiljön och god tillgång till passande och flexibla träningstider. Coachernas förmåga att tillvarata lokalerna och utrustningen på bästa sätt har också betydelse. Det påverkar exempelvis hur varierande, engagerande och effektiv träningen blir, men säkerställer också att den bedrivs på ett sätt som inte ger ökad skaderisk.

Sociala faktorer

Det är betydelsefullt att olika sociala relationer fungerar väl i den goda idrottsliga miljön. Bland annat handlar det om hur coacher och ledare, och andra personer runt idrottarna, bemöter, stödjer och återkopplar till dem. Detsamma gäller relationen till idrottskamrater och att det råder ett positivt klimat i olika träningsgrupper/lag, samt i föreningen i stort.

De goda utvecklingsmiljöerna präglas av en helhetssyn. Det är viktigt att idrottarna inte blir sedda som elitsatsande individer som bara ska leverera resultat. I stället bör de betraktas som vanliga ungdomar som befinner sig i en idrottskarriär – och olika personer som finns i miljön bör agera därefter. Men helhetsperspektivet gäller också den samlade miljön. Det innebär att man inte enbart ska se till det idrottsliga, utan även ta hänsyn till idrottarnas övriga livssituation med skola, familj och vänner. Ett helhetsperspektiv bidrar till att de aktiva kan finna en balans i sin idrottsliga satsning.

Den idrottsgrupp som utövaren ingår i är också av betydelse för den goda utvecklingsmiljön. Att gruppen präglas av öppenhet och delaktighet, liksom tillåter olikheter, är viktigt för en god social och motiverande miljö. Positiv konkurrens i idrottsgruppen bidrar dessutom till utmanande träning och utveckling. Även goda förebilder är av värde, gärna äldre etablerade utövare. Som tidigare nämnt kan dessa, genom sitt sätt att vara, visa hur man kan lyckas idrottsligt, och är även levande bevis på att det är möjligt att lyckas i miljön – framgång föder framgång.

Coachernas idrottsliga och pedagogiska kompetens

Coachernas idrottsliga och pedagogiska kompetens är central i den goda idrottsliga utvecklingsmiljön. Kompetensen bör helst inte vara bunden till en enda person. Det är i stället en fördel om den finns i den samlade coachgruppen. På så sätt blir miljön

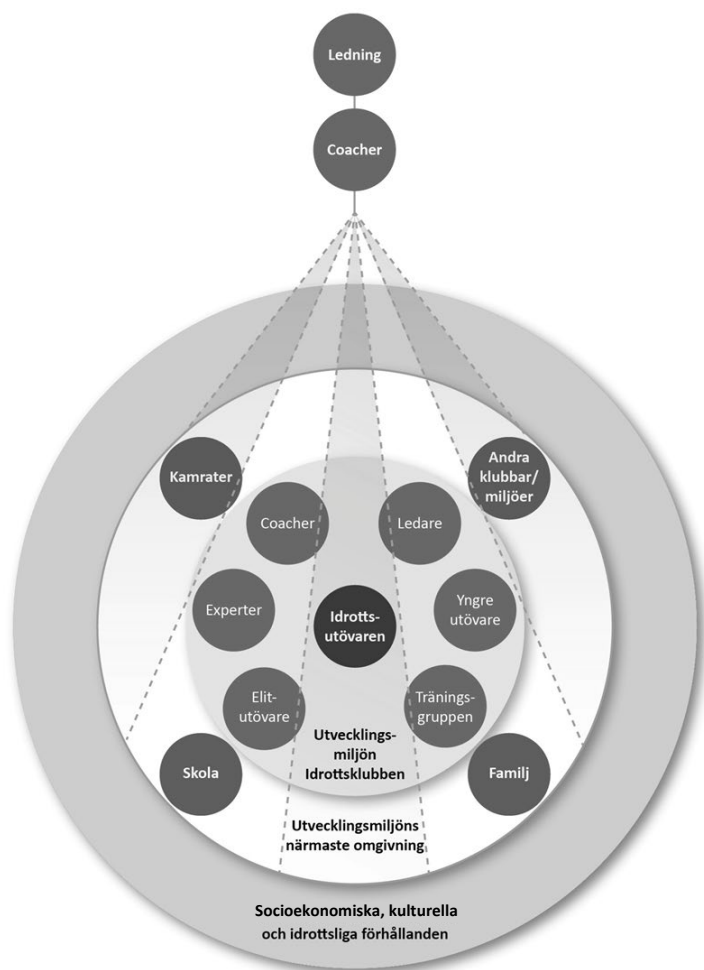
mindre känslig för förändringar. Då krävs dock även ett bra samarbete i gruppen, präglad av öppenhet och prestigelöshet. Coachens kunskaper och kvalificerade handlande har visat sig vara särskilt betydelsefullt. Därför ges här en mer utförlig beskrivning av detta.

Coachens betydelse för idrottsmiljön

Föga överraskande har coacher på olika nivåer en avgörande betydelse för att bidra till en god idrottslig utvecklings- och prestationsmiljö. I våra studier utkristalliserades två olika roller: *pedagogisk coach-/ledarroll* och *pedagogisk ansvarsroll*, vilka båda är väsentliga sett till den idrottsliga kompetensen.

Den förstnämnda handlar om att ha goda kunskaper kring exempelvis fysisk träning och utveckling; teknik och utövande; taktik och idrottspsykologi. Rollen inrymmer såväl skicklighet i att organisera träningstillfällena som att medverka till de aktivas lärande, samt en förmåga att anpassa målen efter deras nivå. Också förmågan att åstadkomma en god social miljö är betydelsefull, samt fallenheten för att skapa en miljö där de aktiva kan känna tilltro till att kunna lyckas och utvecklas. Därutöver är det av värde att coacherna har ett reflekterande förhållningssätt, där de systematiskt följer upp och omprövar sin verksamhet.

Den pedagogiska ansvarsrollen är en synnerligen betydelsefull funktion i den goda idrottsliga utvecklingsmiljön. Ofta är det en mindre grupp kulturbärare som innehar rollen – en samordnande och särskilt ansvarstagande roll, vilken kräver en god överblick över den samlade idrottsmiljön. Det är därför relevant att vidareutveckla Figur 6, för att synliggöra den pedagogiska ansvarsrollens centrala funktion (se Figur 7).

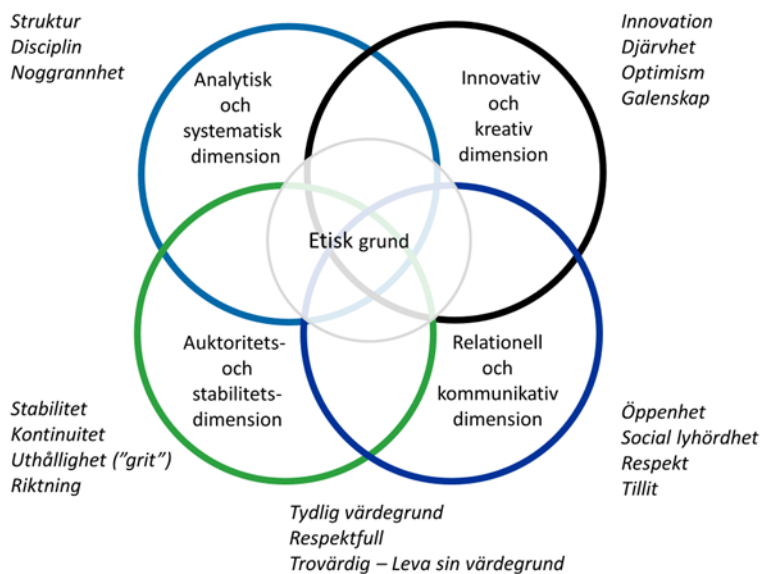


Figur 7. Den goda idrottsliga utvecklingsmiljön med den pedagogiska ansvarsrollen högst upp

I en särskild studie har vi fördjupat oss i vad som utmärker framgångsrika coaches kunskande och praktik.³⁰ Utgångspunkten för studien är Côté och Gilberts kategorisering av kunskapsområden i professionella, interpersonella och intrapersonella kunskaper.³¹

³⁰ Hageskog, C.-A. m.fl. (2019). *När allt står på spel: Erfarenheter från framgångsrik mästerskapscoaching*.

³¹ Côté, J. m.fl. (2009). "An integrative definition of coaching effectiveness and expertise". I *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 4, nr. 3, s. 307–323.



Figur 8. Kunskapsdimensioner inom mästerlig coaching.

Vi har identifierat fyra kunskapsdimensioner (se Figur 8). Tillsammans med en etisk grund utgör de länken mellan Côté och Gilberts kategorisering av coachers kunskapsbas och hur denna kunskap omsätts i praktiken. Den första dimensionen rör analytisk och systematisk förmåga. Struktur, disciplin och noggrannhet är där viktiga beståndsdelar. Det innefattar att vara kritisk och arbeta systematiskt mot uppsatta mål. Den andra dimensionen handlar om auktoritet och stabilitet, det vill säga att ha genuin kunskap om den aktuella idrotten, kontinuitet och stabilitet i sitt arbete, och även envishet och uthållighet (idrottslig "grit"). Den tredje är relationell och kommunikativ. Här handlar det om coachens sociala lyhörddhet och förmåga att bidra till utvecklingen av en god prestationskultur, baserad på tillit. Den fjärde inrymmer en förmåga att vara innovativ och kreativ, vilket innebär en ständig strävan efter förbättring och utveckling, där nyfikenhet och en vilja att utmana gränser är viktiga egenskaper. Till denna dimension hör också en professionell lyhörddhet och intuitiv skicklighet; en förmåga att se det unika i varje enskild situation.

Slutligen menar vi att det mest utmärkande för framgångsrik coaching är dess förankring i en etisk grund och ett moraliskt handlande. Vägledande egenskaper är där integritet, respekt, pålitlighet, hänsyn och tillit. Dessa kvaliteter kommer till uttryck såväl i den framgångsrika coachens agerande, som i de utvecklings- och prestationsmiljöer där elitidrott bedrivs.

Framgångsrik coachning innebär att utifrån den etiska grunden kunna balansera de olika kunskapsdimensionerna på ett sådant sätt att ingen dimension tillåts dominera på bekostnad av de övriga – i linje med Hemmestads koncept ”act of balance”.³² Dessutom visar vår forskning att upplevelsen av att känna sig omhändertagen av sin tränare har varit avgörande för utövarnas idrottsliga utveckling, särskilt under övergången från junior- till seniornivå.³³

Reflektioner och utvecklingsområden

Vi avslutar med några reflektioner grundade i vår genomgång, samt ger ett antal råd i syfte att stärka vägarna till, och villkoren för, en framgångsrik svensk elitidrott.

Utmaningar kring den svenska idrottsmodellen

De två modellerna för hur idrottslig utveckling kan gå till kan sägas vara olika sätt att beskriva den svenska idrottsmodellen. Pyramidmodellen, med en bred bas av många utövare som under lång tid konkurrerar och stimulerar varandra, ger en bild av en samlad bred idrottsrörelse som visserligen är väldigt tillgänglig, men också gör det möjligt för den som vill, och kan, att utvecklas till absolut elitnivå. Den reviderade DMSP:n, som beskriver flera olika utvecklingsvägar, är en annan illustration av den svenska modellen, som avser att möjliggöra olika karriärvägar till den yttersta elitnivån.

Den svenska idrottsmodellen har varit framgångsrik, men utmanas på olika sätt. Det har blivit dyrare att utöva idrott, vilket påverkar möjligheten till sampling, det vill säga att pröva på olika idrotter. Dessutom är barn- och ungdomsidrotten beroende av att föräldrar engagerar sig som ledare och funktionärer, i arbetsgrupper etcetera. Föreningslivet, den svenska idrottens kärna, har på så sätt begränsningar och krav inbyggda som kanske inte passar alla, och kan vara svåra att förstå för personer som inte vuxit upp med vår förgivettagna idrottsmodell.

I allt fler idrotter erbjuds barn allt fler träningspass per vecka i allt yngre åldrar. På så vis kan man säga att föreningarnas anspråk på barnens fritid ökar redan från unga år, vilket gör det svårt för dem att utöva flera idrotter. Vidare bedrivs verksamheten för barn och ungdomar i allt större utsträckning året runt; fotbollscuper spelas på vintern och hockeyturneringar läggs mitt i sommaren. Samtidigt har

³² Se även Hemmestad, L. (2013). *Balansekunst: Ledelse, läring og makt i håndballandslaget kvinner senior*. Doktorsavhandling.

³³ Kjær, J. m.fl. (2023).

antalet idrottshallar, eluppvärmda träningsytor och dylikt blivit fler, vilket medfört få begränsningar för året runt-idrottande.

Till detta kommer den ökade förekomsten av privata aktörer som erbjuder konkurrerande eller kompletterande träningar, matcher och tävlingar på tider då föreningarna planerat in uppehåll, till exempel på helger eller skollov. Man kan tala om en professionalisering och marknadsivering av barn- och ungdomsidrott.

Föräldrar med god ekonomi har möjlighet att driva på den idrottsliga utvecklingen för sina barn, vilket ger en konkurrensfördel vid olika uttagningsprocesser och selektioner. Detta återknyter till pyramidens glastak och midja. Föräldrarna kan även bli intressenter, som vill påverka föreningarna i den riktning de tror är bäst för just de egna barnen. Många föräldrar tycks tro att de är experter och mera kunniga än tränarna enbart för att deras barn är duktiga. En ökad specialiserad träningsmängd leder, på kort sikt, till förbättrade prestationer och resultat, men ökar också risken för överbelastningsskador, uttröttnings- och avbrott. Det tidiga valet av en specifik idrott gör också att många andra idrotter tidigare tappar utövare, vilket i sin tur minskar dessa idrotters möjlighet att utveckla framtida elitidrottare (jämför med den smalare och spetsigare pyramiden).

I framför allt lagbollssporter sker allt fler föreningsbyten redan i ung ålder. Det handlar om en önskan att komma till "rätt" tränare i "rätt" förening så tidigt som möjligt, för att få bra träning och förbättra chanserna att komma in på "rätt" idrotts-gymnasium. Föreningar beskriver hur föräldrar tar kontakt för att undersöka möjligheten för deras barn att få byta till en mer attraktiv klubb. Men det finns också otaliga exempel på hur föreningar själva kontaktar familjer med barn i 10–12 års ålder, för att rekrytera dem till sin verksamhet. Detta har en negativ inverkan på utvecklingsmiljön, både i den förening som förlorar utövare och den där nya kommer in och andra därmed inte längre får plats.

Reflektioner gällande föräldrarnas roll

I ett samhälle där allt fler barn och ungdomar växer upp i andra familjekonstruktioner än den traditionella kärnfamiljen, kan de mönster vi ser i dag behöva utmanas. Förhållandet att socioekonomisk bakgrund och problem med de selektionsprocesser som förekommer tycks vara avgörande för, att det finns anledning att ifrågasätta en del grundantaganden som den svenska modellen vilar på. Detta väcker en rad frågor, liksom behov av utveckling och förändring.

Frågan uppstår om det över huvud taget är möjligt att nå absolut elitnivå utan en familj som förmår stödja en elitsatsning med tid och resurser. Av detta följer att

idrotten behöver kunna stödja ungdomar som saknar idrottsintresserade, insatta och/eller resursstarka föräldrar.

Ansvariga på olika nivåer behöver mer systematiskt följa upp elevers utveckling under och efter utbildningen på våra RIG. Även de ungdomar som gallras bort eller inte antas bör följas upp. En sådan uppföljning bör inkludera ett socioekonomiskt perspektiv.

I våra studier finns också andra faktorer kopplade till föräldrar, vilka har betydelse för en elitidrottarens karriär. Det handlar exempelvis om sådant som rör den mellanmänskliga och relationella nivån, och som visar sig i form av stöttning utifrån den aktivas behov och önskemål: att en förälder finns där oavsett vad resultaten blir. I dag finns föräldrautbildningar/föräldrasamlingar för de med barn i idrottsrörelsens yngsta åldersgrupper. Sådan utbildning kan behövas även för föräldrar med barn inom RIG- och NIU-verksamheten, jämte i idrottsprofilerade grundskolor.

Alla ungdomar växer som vi vet inte upp i familjer där det finns kontinuerlig stöttning. Oavsett föräldrarnas roll, blir det viktigt att de utvecklingsmiljöer där de elitaktiva befinner sig för träning och tävling kan erbjuda trygga förhållanden med engagemang och gott stöd. Miljöer där vuxna ledare/tränare tar ansvar och skapar en trygg, säker och hållbar miljö runt idrottaren. Detta har redan uppmärksammats i relation till frågor om idrottens riskzoner inom barn- och ungdomsidrotten.³⁴ Det kan inte nog påtalas i relation till frågor som berör elitidrott.

Reflektioner ur ett utbildningsperspektiv

Vi har konstaterat att den så kallade svenska idrottsmodellen erbjuder ungdomar goda möjligheter att kombinera en satsning på elitidrott med studier som leder till grundskole- och gymnasiekompetens. Systemet med RIG med nationell antagning och NIU med lokal antagning tillgodoser i stort behoven utifrån ett dubbla karriärer-perspektiv. Eftersom antagningen till idrottsutbildningarna på gymnasienivå utgör ett kritiskt inslag rekommenderar vi dock att den procedur som tillämpas ses över, tydliggörs och formaliseras.

För att kunna ge ungdomar likvärdiga möjligheter att bli antagna, och ansvariga ett kvalificerat underlag för att göra urvalet, förespråkar vi en tydlig och öppen ansöknings- och urvalsprocess. Alla intresserade bör i god tid kunna ta del av in-

³⁴ Centrum för idrottsforskning (2020). *Idrottens riskzoner: Om vägar till trygg och trovärdig idrott*. Rapport 2021:2.

formation om de villkor som gäller för att bli antagen till en idrottsutbildning på gymnasienivå. Den procedur som innebär att ansvariga under en tid före själva antagningsprocessen inhämtar information om tänkbara sökande bör formaliseras och systematiseras. Genom en förlängd och tydlig antagningsprocess hade alla ungdomar givits likartade möjligheter att generera det underlag som krävs vid urvalet. De skulle exempelvis kunna få dokumentera sina tränings- och tävlingserfarenheter, för senare användning av detta i ansökan som visar att man har förutsättningar för att utvecklas till elitnivå. Lärare skulle också, om de hade möjlighet, under denna tid kunna observera potentiella sökande under tränings- och tävlingsverksamhet, för att få ett allsidigt underlag som grund för antagningsbeslut. Inför urvalet genomförs i allmänhet både olika tester och intervjuer med de sökande. Kvaliteten i denna prövning behöver säkerställas ur ett likvärdighets- och mätsäkerhetsperspektiv.

Alla ungdomar som tas ut vid specialidrottsförbundens uttagningar blir inte antagna till gymnasiet, om deras betyg är för låga. Även om många av dem hittar andra vägar för att utvecklas till elitnivå,³⁵ bör det åligga respektive specialidrottsförbund att säkerställa att ungdomar som inte antas i stället kan ges en god utvecklingsmiljö genom idrottsföreningarnas försorg.

Vi föreslår även en fördjupad analys av förutsättningarna för att kombinera idrott och studier, som även beaktar gymnasieprogrammets övriga innehåll. En sådan analys skulle kunna utgå från frågor såsom: Vilka problem uppträder när ungdomar ska kombinera idrott och studier? Skiljer de sig åt mellan olika program och ämnen? Finns det skillnader i olika idrotters perspektiv? Vilka organisatoriska lösningar existerar för att skapa flexibilitet i förutsättningarna för att kombinera idrott och studier? Hur har utbildning och studier organiserats för de ungdomar som framgångsrikt lyckats kombinera idrott och studier? Vilka stödfunktioner har varit betydelsefulla för dessa ungdomar? Kan gymnasieprogrammen i högre grad ges en idrottsinriktning, och hur kan andra ämnen inom programmen ges ett idrottsrelevant innehåll? En fördjupad analys som ger svar på dessa frågor hade kunnat vara oerhört betydelsefull för ansvariga inom såväl skolans som idrottens organisationer.

För att vara behörig att undervisa i ämnet specialidrott krävs en lärarlegitimation, vilket vi menar är betydelsefullt för kvaliteten i verksamheten. Läraren behöver vara både kunnig i sin idrott och en kompetent pedagog. Specialidrottslärare har samma

³⁵ Pihlblad, J. (2022). "Majoriteten av idrottseliten gick inte idrottsgymnasium". Webbartikel. *idrottsforskning.se*, 19 september 2022.

behov av kompetensutveckling som övriga lärare. Det vore därför värdefullt med en fördjupad studie även av lärarnas villkor, och av vad som utmärker en undervisning av hög kvalitet. Denna studie behöver ta hänsyn till olika idrotters villkor, men även behandla frågor som rör samspelet med andra ämnen inom utbildningen.

Reflektioner gällande idrottsliga utvecklingsmiljöer

I ambitionen att tillhandahålla en konkurrenskraftig och hållbar elitidrottsverksamhet är det av vikt att stödja goda idrottsliga utvecklingsmiljöer, i stället för att fokusera på individuell talangutveckling. Enligt vårt förmenande finns det ofta en övertro på att tidigt finna talanger och satsa på dem. Det finns olika problem kring detta förfarande. Dels bidrar handlings sättet till en alltför tidig selektion som grundas mer på annat än talang, till exempel tidig fysisk utveckling (RAE-effekt) och föräldrars engagemang. Vidare är det en grogrund för de risker som ”den avsmalnande pyramiden” för med sig, då färre och färre aktiva fortsätter upp i åldrarna. Också synsättet att idrottande upp i ungdomsåren förutsätter en vilja att satsa på sin idrott, och träna och tävla allt mer, förstärks. Denna praxis rimmar även illa med idrottsrörelsens vision om att ”triangeln ska bli en rektangel”, det vill säga att så många som möjligt ska kunna föreningsidrotta så länge som möjligt. Det är därför angeläget att erbjuda många goda idrottsmiljöer – såväl de som är där av mer sociala och hälsoinriktade skäl, som de som vill utveckla sin förmåga och göra en elitidrottsresa. Inget motsatsförhållande behöver ligga i detta.

För att främja en utveckling av goda idrottsliga utvecklingsmiljöer behövs ett arbete på olika systemnivåer. Insikten och förmågan att agera samt stödja är angelägen i nationella organisationer som Riksidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna, SOK och specialidrottsförbunden, på regional nivå i specialidrottsdistriktsförbund liksom lokalt i föreningar och idrottsprofilerade skolor som RIG och NIU. Det handlar om att sprida kunskap om vikten av goda utvecklingsmiljöer och vilka deras kännetecken och framgångsfaktorer är.

I sammanhanget blir den pedagogiska ansvarsrollen essentiell. Elitverksamheten professionaliseras alltmer och det ställs allt högre krav. Motsvarande förhållande och krav gäller för den övergripande och samordnande ansvarsrollen. Det medför att rollen bör uppmärksammas och stärkas, förslagsvis genom ändamålsenliga utbildningsinsatser och strukturerade erfarenhetsutbyten. Om vi jämför med skolans värld finns det numera särskilda utbildningsinsatser och krav för rektorsrollen. Något liknande, om än i mindre skala, vore med all säkerhet relevant för den samordnande ansvarsrollen i idrottsliga utvecklingsmiljöer.

På den lokala nivån är det ur ett föreningsperspektiv angeläget att både identifiera (eller inrätta) denna mer allomfattande och samordnande ansvarsroll, och att skapa långsiktighet i funktionen. Ansvar för att rollen bemannas och stöds i föreningen åvilar i första hand styrelsen, men kan även vara en uppgift för exempelvis en klubb- eller sportchef.

Reflektioner gällande idrottspolitisk styrning

Den utveckling som beskrivits ovan har ofta som syfte att uppnå framgångar för den enskilda föreningen eller för de enskilda utövarna. Men den riskerar att påverka den svenska elitidrottens samlade utveckling negativt. Detta väcker en rad frågor och behov av utveckling och ställningstaganden.

Riksidrottsförbundet och specialidrottsförbunden bör utveckla och tydliggöra möjliga vägar till elitnivå utanför idrottsgymnasiesystemet. Program för dubbla karriärer har hittills fokuserat på en kombination av idrott och studier, ofta på studieförberedande gymnasieprogram och därefter på universitet. Detta riskerar att utesluta ungdomar som inte vill gå den vägen, eller inte kommer in på grund av svaga betyg – till exempel de som i stället vill gå på praktiska gymnasieprogram som bygg, restaurang eller fordon, eller gå ut i arbetslivet direkt efter grundskolan. Dessutom visar forskning och erfarenhet på en ökad socioekonomisk snedrekrytering till idrottsgymnasierna. Bland de ungdomar som exkluderas av det rådande systemet finns naturligtvis många potentiella elitidrottare.

Vi vill också påpeka riskerna med en eventuell neddimensionering av systemet för dubbla karriärer, till exempel genom minskade antal idrottsgymnasieplatser. Ytterligare en risk är att det uppstår tydliga kvalitetsskillnader mellan olika alternativ. En ”smalare midja” på pyramidmodellen hade medfört en hårdare konkurrens om de disponibla platserna, vilket med all säkerhet hade lett till en ännu tidigare specialisering och elitsatsning, ännu tydligare relativ ålderseffekt vid antagningarna och en tydligare socioekonomisk snedrekrytering. I sammanhanget kan det även vara relevant för Riksidrottsförbundet och specialidrottsförbunden att utreda möjligheter att genom regelverk motverka tidiga föreningsövergångar. Det är inte ovanligt att lagidrottare byter förening vid 13–15 års ålder. Bytet sker antingen på grund av rekrytering, eller att idrottarna med föräldrarnas stöd själva söker sig till en elitförening, i hopp om att öka sina chanser att bli antagna till idrottsgymnasiet.³⁶ Detta medför som tidigare nämnt en tidigare specialisering och elit-

³⁶ Se t.ex. Fahlström, P. G. (2022). *Projekt Ishockey U16 Region Syd*. Forsknings- och utvecklingsprojekt i samarbete med Svenska Ishockeyförbundet Region Syd, RF-SISU Småland och Linnéuniversitetet.

satsning, likaså risk att de föreningar som förlorar sina utövare utarmas. Här kan krävas beslut och regelverk, då forskning och erfarenhet har visat att välmenande, skriftliga överenskommelser inte har fått avsedd effekt.

Råd till ansvariga inom svensk idrott

Avslutningsvis vill vi ge några råd till ansvariga på olika nivåer inom idrottsrörelsen, i syfte att stärka svensk elitidrott. Dessa råd är grundade i den forskning som vi och andra bedrivit, samt i de erfarenheter vi gjort genom alla de möten vi haft med representanter för idrottsrörelsen.

- Involvering i flera idrotter längre upp i åldrarna bör uppmuntras och möjliggöras. För att understödja detta kan det vara lämpligt att Riksidrottsförbundet och specialidrottsförbunden undersöker om och hur antalet tävlingar/matcher i särskilt tävlingsfrekventa idrotter kan begränsas i yngre åldrar. Detta för att skapa rimliga villkor att utöva flera idrotter under samma del av säsongen, men även lämna utrymme för återhämtning genom tävlingsfria helger. Parallell involvering i flera idrotter bygger på att föreningar och tränare accepterar och möjliggör för utövarna att avstå vissa träningar och tävlingar/matcher, men ändå tillåtas vara en fullgod medlem av gruppen.
- Idrottsträning i barn- och ungdomsåren bör rent generellt präglas av stor flexibilitet. Det kan innebära en möjlighet för utövaren att välja hur många av träningstillfällena den vill delta i per vecka, men i största möjliga utsträckning ändå få ingå i samma träningsgrupp. Man ska också kunna börja med en idrott senare än i tidig barnålder – en utmaning för många idrotter i dag. Den konkreta tränings- och tävlingsverksamheten kan i många fall i högre grad anpassas efter de aktiva.³⁷ Utformningen av träningar och tävlingar ska utgå från barnen och ungdomarnas perspektiv. Därför bör tränarutbildningar innehålla fler pedagogiska inslag, såsom exempelvis metodik för individanpassning i heterogena grupper.
- Selektioner och toppningar bör inte förekomma innan unga nått långt i sin utveckling.³⁸ Forskning och erfarenhet visar att ju tidigare man selekterar,

³⁷ *Individanpassning* innebär en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå personligt anpassad träning, till skillnad från *nivågruppering* då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

³⁸ Med *selektering* menas att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper. *Toppning* är en form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingsssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

desto större är risken att man kommer prioritera de tidigt utvecklade aktiva.³⁹ En tidig selektering är därför inte en framgångsfaktor, snarare tvärtom. Om fler ungdomar fortsätter att idrotta längre ökar möjligheten att göra ett bättre urval, och att fler utövare når elitnivå. Kom ihåg att en viktig gemensam nämnare för alla landslagsidrottare är att de inte slutat – de har fortsatt med sin idrott. Att behålla så många aktiva som möjligt är således inte enbart fördelaktigt ur folkhälsosynpunkt, utan också angeläget ur ett elitutvecklingsperspektiv.

- Stöd goda idrottsliga utvecklingsmiljöer i stället för att fokusera på individuell talangutveckling. Vi menar att det finns en ogrundad föreställning dels om möjligheten att tidigt finna talanger och satsa på dem, dels att tidiga satsningar på dessa individer ska ge elitframgångar i vuxen ålder. Individuella satsningar är dessutom osäkra eftersom avbrott på grund av skada, bristande motivation, uteblivna resultat etcetera gör att satsningen riskerar gå förlorad.
- Vi förordar slutligen att ekonomiska stöd till elitidrotten ska premiera goda utvecklingsmiljöer; miljöer som över tid visat sig framgångsrika i att återkommande utveckla elitidrottare på seniornivå. Satsningar på goda utvecklingsmiljöer ger en spridningseffekt som gynnar sparring och progression bland fler utövare i miljön. Därutöver bidrar stöd till goda utvecklingsmiljöer till utveckling av tränare och ledare i desamma.

³⁹ Jakobsson, J. m.fl. (2021). "Darwinian selection discriminates young athletes: The relative age effect in relation to sporting performance". I *Sports Medicine – Open*, mars 2021, nr. 7, art. 16.

Referenser

Centrum för idrottsforskning (2020). *Idrottens riskzoner: Om vägar till trygg och trovärdig idrott*. Rapport 2021:2.

Côté, J. (1999). "The influence of the family in the development of talent in sport". I *The Sport Psychologist*, vol. 13, nr. 4., s. 395–417.

Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). "Youth involvement in sport". I P. Crocker (Red.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective*, s. 266–294. Toronto, ON: Pearson Prentice Hall.

Côté, J. & Gilbert, W. (2009). "An integrative definition of coaching effectiveness and expertise". I *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 4, nr. 3, s. 307–323.

Fahlström, P. G. (2011). *Att finna och att utveckla talang: En studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet*. FoU-rapport 2011:2. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Fahlström, P. G. (2022) *Projekt Ishockey U16 Region Syd*. Forsknings- och utvecklingsprojekt i samarbete med Svenska Ishockeyförbundet Region Syd, RF-SISU Småland och Linnéuniversitetet. Växjö: Linnéuniversitetet.

Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemne, M. & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget: Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. FoU-rapport 2015:1. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Fahlström, P. G., Glemne, M. & Linnér, S. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer: En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare*. FoU-rapport 2016:6. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Fahlström, P. G., Andersson, F., Gerrevall, P. & Hedberg, M. (2023). *Våra framtida stjärnor: Om urval och antagning till idrottsgymnasier*. FoU-rapport 2023:1. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Ferry, M. (2014). *Idrottsprofilerad utbildning: I spåren av en avreglerad skola*. Doktorsavhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

Ferry, M. & Andersson, M. (2021). *En fördjupningsstudie av elevenkäten Specialidrott*. FoU-rapport 2021:2. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hageskog, C.-A. & Gerrevall, P. (2019). *När allt står på spel: Erfarenheter från framgångsrik mästerskapscoaching*. Lund: Studentlitteratur.

Hallmann K., Breuer, C. & Mohr, J. (2023). "Elite athletes' perceived dual career competencies and their effectiveness". I *European Sport Management Quarterly*, s. 1–21.

DOI: 10.1080/16184742.2023.2263859.

Hedberg, M. (2014). *Idrotten sätter agendan: En studie av Riksidrotts-gymnasietränarens handlande utifrån sitt dubbla uppdrag*. Doktorsavhandling. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

Hemmestad, L. (2013). *Balanssekunst: Ledelse, läring og makt i håndballandslaget kvinner senior*. Doktorsavhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole.

Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple study of successful athletic talent development environments in Scandinavia*.

Doktorsavhandling. Köpenhamn: Syddansk Universitet.

Jakobsson, J., Julin, A. L., Persson, G. & Malm C. (2021). "Darwinian selection discriminates young athletes: The relative age effect in relation to sporting performance". I *Sports Medicine – Open*, mars 2021, nr. 7, art. 16.

DOI: 10.1186/s40798-021-00300-2.

Kay, T. (2000). "Sporting excellence: A family affair?" I *European Physical Education Review*, vol. 6, nr. 2, s. 151–169.

Kjær, J., Bjärsholm, D., Fahlström, P. G. & Linnér, S. (2023). "Breaking through? Exploring care in the early life of elite Swedish athletes". I *Sports Coaching Review*, vol. 12, nr. 1, s. 68–86.

DOI: 10.1080/21640629.2022.2057695.

Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten: Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.

Latorre-Román, P., Pinillos, F. G. & Robles, J. L. (2018). "Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success". I *Retos*, vol. 33, s. 210–212.

Lindström, S. (2023). "Signerat Sanny: Det här är kryphålet som ingen i svensk hockey talar om". Webbartikel. *expressen.se*, 11 november 2023.

Lund, S. & Olofsson, E. (2009). *Vem är idrottsevenen? Idrottsprofilerad gymnasiutbildning och selektion*. SVEBI årsbok 2009, 125–150.

Martindale, R. J. J., Collins, D. & Daubney, J. (2005). "Talent development: A guide for practice and research within sport". I *Quest*, vol. 57, nr. 4, s. 353–375.

Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D. & Micheli, L. J. (2015). "Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?" *I Sports Health*, vol. 7, nr. 5, s. 437–442.

Peterson, T. (2011). *Talangutveckling eller talangavveckling?* Stockholm: SISU idrottsböcker.

Peterson, T. & Wollmer, P. (2019). *Vilka elever antas till en idrottsskola?* Webbartikel. *idrottsforum.org*, 10 september 2019.

Pihlblad, J. (2022). "Majoriteten av idrottseliten gick inte idrottsgymnasium". Webbartikel. *idrottsforskning.se*, 19 september 2022.
<https://www.idrottsforskning.se/majoriteten-av-idrottseliten-gick-inte-idrottsgymnasium>. (Hämtad 21 mars 2024.)

Regeringskansliet (2020). *Idrottsutbildningar i gymnasie- och gymnasiesärskolan*. Promemoria U2020/04134/GV.

Riksidrottsförbundet (2012). *Riksidrottsförbundets riktlinjer för urval till riksidrottsgymnasier och nationellt godkända idrottsutbildningar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet (2020). Arbetsunderlag Strategisk plan 2022–2025.
<https://www.rf.se/download/18.4b47d66118498cdd98b3aa/1669021250302/5.%20Strategisk%20plan%202022-2025.pdf> (Hämtad 21 mars 2024.)

Storm, L. K. (2015). "*Coloured by culture*": *Talent development in Scandinavian elite sport as seen from a cultural perspective*. Doktorsavhandling. Odense: University of Southern Denmark.
DOI: 10.13140/RG.2.1.2465.4240.

Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N., Cartigny, E., Ryba, T. V. De Brandt, K., Ramis, Y. & Erpič, S. C. (2021). "Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study". I *Psychology of Sport And Exercise*, vol. 54, art. 101918.
DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101918.

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrotten som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstad universitet.