

SÅ BLIR DITT BARN EN GULDGOSSE

Nästan alla elitidrottare i idrottsforskaren Rolf Carlsons undersökning kom från mindre städer, de kunde hålla på med sin idrott så mycket de ville, deras föräldrar drev aldrig på deras utveckling och de hade turen att få tränare som såg mer till deras person än prestation.

Det var med andra ord viktigare för tränaren att de hade kul än att de skulle vinna en massa tävlingar.

Allt detta skänkte dem trygghet och fick dem att idrotta med lust och glädje, och utan prestationsångest. De ville vinna, men var inte så förtvivlat rädda för att förlora eftersom de var säkra på att de var älskade för vilka de var och inte för vad de gjorde.

Vi har intervjuat idrottsforskare, idrottspsykologer, beteendevetare och några av våra idrottsstjärnor för att få svar på frågan som föräldrar till sportande barn någon gång ställt sig:

Hur ser nyckeln till idrottslig framgång ut?

Här är det långa och utförliga svaret:

ETT TRYGGT HEM

Två lugna och måttligt sportintresserade föräldrar. Helst ska de komma från medelklass. En uppväxt i en mindre stad eller lugnare förort. Gärna en plats där klubben och idrottsplatsen stod i centrum för umgänget.

Hemmet ska vara tryggt och relativt befriat från kravfylld kärlek av typen "om du får en femma på provet, så ska du få en ny cykel".

Det är farligt att generalisera, men ungefär så ser den perfekta starten ut för en blivande idrottsstjärna. Inga krav, gott om tid att leka sig igenom barnaåren och en miljö där det endast fanns två ställen att hänga: korvkiosken och idrottsplatsen.

Många av dagens elitidrottsmän hade just en sådan uppväxt. Få kommer från den snabbare, hetsigare och på många sätt otruggare storstaden, där mamma och pappa gick skilda vägar.

Men framför allt finns det få idrottsplatser i storstäderna och konkurrensen mellan fritidsaktiviteterna är stor. Det leder till att många barn i storstäderna hamnar i organiserad idrott redan i tidiga år, vilket inte är bra för idrottskarriären.

Dessutom verkar det som om dagens elitidrottsmän var måttligt intresserade av skolan. Enligt Rolf Carlssons undersökning hade endast ett fåtal av landslagsmännen höga skolbetyg.

Så vill man vara elak, så kan man säga att bilden av den dumme och obildade idrottsmannen stämmer. Statistiskt sätt alltså.

FÖRÄLDRAR UTAN KRAV

Ambitiösa idrottsföräldrar är en plåga. Det vet alla som har idrottat som barn. Att ha en pappa som står och suckar vid sidan om banan och så fort galoscherna inte passar vill att man ska börja tävla för en annan klubb, är det värsta som finns.

Pådrivande föräldrar motverkar sina egna syften. Barnen känner att de inte idrottar av egen vilja utan för att tillfredsställa sina föräldrar. De känner sig pressade och deras lust försvinner. Många gånger slutar det med uppror, "pappa får inte vara med" och att de till slut överger sin sport.

Idrottspsykolog Kjell Enhager:

- Det är inte alltid så enkelt för föräldrarna. Barnen kommer och vill ha skjuts. Föräldrarna vill väl, men plötsligt så kliver de över linjen. De börjar lägga sig i, ge bra men oftast onödiga råd, och blir för personligt engagerade i sitt barns idrottande.

Ser man på våra framgångsrika elitidrottare, så finns även här ett tydligt mönster. Deras föräldrar ställde alltid upp, men låg aldrig före barnen i utvecklingen. Det var barnen som var äregiriga och ville framåt, och föräldrarna fungerade bara som markservice och stöd.

Man måste hitta det viktigaste av allt

-En tränare som inte är resultatfixerad

Föräldrarna satte aldrig upp några mål eller fick sina barn att känna sig som svikare för att de inte lyckades vinna. Så kämpar du för att ditt barn ska bli en ny stjärna, den stjärna du själv aldrig blev, så har du redan misslyckats. Din ambition kommer ta knäcken på ditt barn.

Nästan samtliga av våra stora idrottsmän har haft ett brinnande, för att inte säga fantastiskt, intresse för sin sport.

Så fort de kom från skolan, satte de i sig ett mellanmål och sprang ut och började spela. Antingen med kompisar eller alldeles ensamma.

Björn Borg nötte sin dubbelfattade backhand mot en garagevägg tills grannarna klagade. Kenta Nilsson sköt slagskott tills mamma ropade in honom och Thomas Brodin ägnade hela eftermiddagarna åt att lära sig fotbollens grunder: att dribbla.

– Nästan alla våra stora landslagsmän har lekt idrott i unga år. Höll de inte till på gatan där de bodde, så hängde dom runt tennisbanorna eller vid idrottsplatsen. Anders Hedberg, till exempel, berättar att idrottsplatsen också var en mötesplats.

- Dessutom höll många på med flera idrotter samtidigt, vilket ledde till att när de väl kom till föreningarna för att syssla med organiserad idrott var de redan motoriskt och tekniskt utvecklade. Eftersom deras lekkamrater var med i föreningen, så fanns det även här en stor portion trygghet.

Ser man till dem som slogs ut i unga år, så började deras idrottssatsning tidigt, kanske för att någon förälder tagit initiativet och de koncentrerade sig på en sport. När de förlorade sitt försprång orkade de inte med psykiskt längre och slutade spela.

Så en framgångsmix bör innehålla en stor del spontant idrottande, idrottsligt mångsyssleri och stödjande men inte krävande föräldrar.

Sedan måste man hitta den kanske viktigaste ingrediensen av dem alla – en icke resultatfixerad tränare.

EN LUGN TRÄNARE

Vem låg bakom Stefan Edbergs stora framgångar?

Var det Percy Rosberg, SALK:s gamle demontränare eller Tony Pickard, hans personliga idrottskonsult under de stora åren?

Båda två, naturligtvis.

Men det finns en person som kanske var ännu viktigare för Stefan Edbergs idrottskarriär: Sven Bergsten, hans förste tränare i Västervik.

Han var en trygg person, som gjorde Stefans första år som tennisspelare lustfyllda och stimulerande. Han var en person att lita på och som även såg till sina adepters personliga utveckling. Resultaten var inte allt.

Just detta är kanske den viktigaste faktorn för framtida idrottsframgångar. Nästan samtliga elitidrottare som Rolf Carlsson intervjuat har ljusa erfarenheter av föreningslivet.

Till exempel hade de andra spelarna i det svenska tennisundret (Anders Järryd, Mats Wilander med flera) också tränare och ledare som inte drev på och krävde resultat, utan som istället skapade harmoni och trivsel. De var mer fritidsledare än teknikinstruktörer. Och de fanns där i år efter år under uppväxttiden,

I storstadsklubbar som KLTK eller SALK tog få tränare ett personligt ansvar för sina adepter, bland annat för att de var anställda av klubben och tvingades ta hand om flera årskullar. Dessutom kände de sig säkert själva pressade till att uppnå resultat.

Denna miljö ledde till snabba framgångar i unga år för flera spelare, men när resultaten började utebli fick de allt färre träningsstillfällen. De halkade efter och gick det riktigt illa fick det besked från klubbarna att det inte fanns tid eller resurser att ta hand om dem.

– Det är en hemsk miljö. Det är fruktansvärt att tränare och klubbar tvingar ut ett barn i kylan. En bra förening låter alla vara med tills de själva inser att det här med ishockey inte var så roligt. Dessutom ger elitsatsningar i unga år sällan några stjärnor, säger Rolf Carlsson.

SEN SATSNING

Vad krävs för att idrottande barn ska få ut det mesta möjliga av sin sport – och inte slås ut av konkurrensen?

Det har idrottsrörelsen grubblat på i alla tider. Själva tävlingsmomentet går ju inte att ta bort.

Att mäta sig med andra, vem som springer fortast eller hoppar högst, kommer barn alltid att göra. Det är lika naturligt som själva leken. Men när ska barn börja tävla på allvar med allt vad det innebär av hårda träningspass, klubbdräkter, elitsatsningar och utslagning som följd?

Svaret finns i Rolf Carlsons undersökningar: efter puberteten.

Som tidigare nämnts var samtliga välutvecklade både mentalt och tekniskt innan de kom till sina moderklubbar, men de var absolut inga stjärnor. De tränade och tävlade på en relativt låg nivå i början och slapp därför krävande elitsatsningar i unga år.

TV-pucken är ingen plantskola för Tre Kronor. De som var stjärnor där är utbrända som seniorer

- Att TV-pucken skulle vara en fantastisk plantskola för Tre Kronor stämmer inte heller. I mina studier kom jag fram till att påfallande få spelare i hockeylandslaget hade varit stjärnor i TV-pucken. Dessa hade ofta bränt ut sig och

slutat idrotta när de blivit seniorer. Men varför fortsätter man att hårdträna pojkar och flickor om det inte ger resultat?

- Det är en ytterst kontroversiell fråga. Troligen för att idrottsrörelsen är fast i tävlingstänkandet, och inte vill se effekterna av det. Pratar man om utslagning, så rynkas det på näsan och svaret blir "utslagning har alltid funnits inom idrotten". Dessutom kan man lugnt säga att idrottsrörelsen inte verkar lära av sina misstag, säger Rolf Carlson.

TALANG OCH ENVISHET

Faktum är att den minst fruktbara grogrunden för elitidrottsmän är tidigt utvecklad talang, tidiga framgångar och pådrivande föräldrar. När sedan hela kopplet av konkurrenter kommer ikapp, så har de tidiga stjärnorna ingen psykisk beredskap.

De kan inte ta förlusterna på rätt sätt. Och den relativa stagnationen (de utvecklas fortfarande, men inte i samma takt som de övriga) känns som ett misslyckande.

Att vara sen i utvecklingen är med andra ett plus. Då kan den blivande idrottsstjärnan få en realistisk syn på sig själv och ett djupare självförtroende. Han kommer att kunna kämpa vidare trots underlägen. Han blir helt enkelt psykiskt härdad och tuffare. Och tuffhet är viktigt.

Den krävs för att klara av det sista hindret till elitidrott – att vända om från junior till senior -

Peter Reinbo, beteendevetare på centrum för prestationsutveckling anser att denna tuffhet kanske är den viktigaste talangen av dem alla, mycket viktigare än både fysisk styrka och god teknik.

- Målmedvetenhet är naturligtvis bra, men den är ingenting utan offervilja.

Många unga idrottsstjärnor försvinner när de ska börja tävla mot äldre motståndare och utsätta sig för den mycket hårda fysiska träning som krävs för att man ska nå sitt mål.

- Det är mycket vanligt att de som varit framgångsrika i tidiga år helt enkelt är för bortskämda eller "easy-going" för att klara av konkurrensen med de vuxna idrottsmännen.

Tittar man på alla moderna idrottsstjärnor, från Björn Borg till Gunde Svan, så kunde de ta i mer än sina konkurrenter när det stora steget skulle tas. Som Jim Courier, före detta världsetta i tennis, uttryckte det:

- Jag hade en stor talang. Jag kunde träna hårdare än alla andra.

TVINGA ALDRIG BARNET

Det finns en mängd stora idrottsstjärnor vars uppväxt inte stämmer in på ovanstående beskrivningar, men mönstret är otvetydigt.

Grundtrygghet och en mjuk start är minst lika viktigt som fysisk talang och okuvlig vilja för att nå framgångar som idrottsman.

Påfallande många elitidrottare kommer från trygga hem där de kände sig älskade för sin egen skull och inte för sina prestationer.

De började idrotta för att de tyckte att det var det roligaste i hela världen. Ingen kunde hindra dem att hålla på med det. De matchades försiktigt i början av sina karriärer. Resultatet var att de tävlade utan prestationsångest och lärde sig att ta förluster.

När de sedan var gamla nog att ta steget från ungdomsidrott till elitidrott hade de offerviljan och stryktåligheten som krävdes för att träna, träna och åter träna.

Kjell Enhager:

- Men det här handlar inte bara om idrott, utan om livet självt. Man kan inte tvinga barn att utvecklas, de måste ha viljan själv. Det enda man kan göra som förälder eller tränare är att skapa bra förutsättningar. Försöker man tvinga en blomma att växa med mycket gödsel och mycket ljus kommer den snart att vissna...

Anders Falkirk

Vilken tidning artikeln stått i är i skrivande stund okänd. Enligt upphovsrätten måste vi också ange tidning och datum. Kan du ge oss ledtrådar så hör av dig.