

# Studier av ungdomsidrott

En sammanfattning av fyra studier av ungdomsidrott

## Bakgrund

När idrottande barn närmar sig tonåren börjar det dyka upp en hel del funderingar kring hur man ska bli bra på den idrott som man betraktar som sin ”förstahandsidrott”, oavsett vilken idrott det är. Man funderar kring frågor som:

- Hur länge kan man hålla på med flera idrotter?
- När ska man specialisera sig på en idrott för att lyckas bli bra i den?
- Hur mycket ska man träna per vecka för att bli bra?
- Måste man träna året runt i en viss idrott för att bli bra i den idrotten?
- Är det de som är bäst vid 10-16 års ålder som blir bäst?

Det är inte bara barnen som funderar på detta, utan även föräldrar och ledare. Jag har försökt ta reda på vad det finns för fakta som svar på dessa frågor. Via Riksidrottsförbundet har jag fått tillgång till flera studier kring vad som gör att vissa lyckas nå landslagsnivå i olika idrotter.

## Fyra relevanta studier av svensk ungdomsidrott

### 1. Vägen till A-landslaget – en studie av 1011 svenska elitidrottare år 2000

Detta är en studie av över 1000 elitidrottare i 44 sportgrenar. Man har bl.a. kartlagt svenska elitidrottarens bakgrund och uppväxt.

### 2. Vägen till landslaget – En retroperspektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter

Detta är en doktorsavhandling av Rolf Carlsson vid Stockholms Idrottshögskola. Han har studerat närmare 400 idrottare i sju idrotter (fotboll, ishockey, handboll, orientering, längdåkning, simning och brottning). Idrottarna har delats upp i två lika stora grupper om cirka 180 idrottare. Den ena gruppen består av idrottare som har nått till landslaget. Som jämförelsegrupp har man haft en grupp idrottare som vid 12-16 års ålder betraktades som bland de bästa i landet, men som sedan aldrig nådde landslagsnivå. Genom att jämföra dessa två grupper har man försökt hitta de faktorer i uppväxten som skiljer dessa åt – vilka faktorer påverkar framgång.

### 3. Studie av fyra NHL-spelares bakgrund och ungdomsutveckling

*”I NHL har svensk ishockey aldrig tidigare haft sådana framgångar både på topp och bredd som just nu. Därför har Svenska Ishockeyförbundet satsat ett år för att eventuellt finna användbara förklaringar till bakgrundsfaktorer som gett Peter Forsberg, Niklas Lidström, Markus Näslund och Mats Sundin sina toppositioner i internationella toppskiktet.” (Sture Näslund, Svenska Ishockeyförbundet, 2004)*

Detta är en mycket djupgående studie där man i detalj intervjuat de aktuella spelarna, deras föräldrar, ungdomstränare, elittränare och NHL-coacher.

### 4. Selektions- och rangordningslogiker inom svensk ungdomsfotboll

En studie av Tomas Pettersson vid Malmö högskola. Man har studerat 239 fotbollsungdomar över hela Sverige som vid 13 års ålder tagits ut till fotbollens zon-läger, där landets bästa fotbollsungdomar tas ut. Sedan har man följt dessa ungdomar för att se hur deras fortsatta karriärer sett ut.

## Frågeställningarna och svaren

### Flera idrotter?

- Hur länge kan man hålla på med flera idrotter?
- När ska man specialisera sig på en idrott för att lyckas bli bra i den?

Alla studier pekar på samma sak. De som når landslagsnivå har sysslat med minst 2 idrotter upp till 16 års ålder.

Enligt studie 1 har 80% av alla landslagsidrottare utövat minst 2 idrotter fram till och med 16 års ålder. 32 procent har utövat minst 4 idrotter. Bara 18 % har utövat en (1) idrott.

Enligt studie 2 har de elitidrottare som nått landslagsnivå specialiserat sig senare än de som inte nått landslagsnivå. De som nått landslaget i en viss idrott har utövat fler idrotter parallellt längre än de som inte nått landslaget.

Studie 2 visar att både de som nått landslaget och jämförelsegruppen med dem som vid 16 års ålder hörde till landets bästa specialiserade på en idrott först vid 16 års ålder i genomsnitt.

Studie 2 avslutar med följande slutsats: ”Med undantag för simning finns inget som direkt tyder på att en tidig koncentration till huvudidrotten skulle underlätta vägen till framgång. Snarare kan en motsatt tendens anas.”

I slutsatserna skriver man i samma ämne att: ”En rimlig tolkning av dessa resultat är att deltagarna i landslagsgruppen genom ett bredare engagemang med fysiska aktiviteter under ungdomsperioden hade haft gynnsammare möjligheter att utveckla sin motoriska förmåga.”

Enligt studie 3 har de fyra hockeystjärnorna sysslat med 3-5 idrotter parallellt med ishockeyn upp till juniornivå.

| Markus Näslund | Mats Sundin | Niklas Lidström | Peter Forsberg |
|----------------|-------------|-----------------|----------------|
| Ishockey       | Ishockey    | Ishockey        | Ishockey       |
| Fotboll        | Fotboll     | Fotboll         | Fotboll        |
| Tennis         | Tennis      | Bågskytte       | Tennis         |
| Landhockey     | Landhockey  | Landhockey      | Landhockey     |
| Pingis         | Golf        | Basket          | Pingis         |
| Friidrott      | Bandy       |                 |                |

Tabell 1. Idrotter som våra ishockeystjärnor utövade parallellt upp till juniornivå.

### **Kommentar:**

Studierna pekar på att man gynnas av att utöva flera idrotter under sin uppväxt. Att specialisera sig tidigt (före 16-17 års ålder) verkar vara negativt för den allmänna motoriska utvecklingen.

## Träningsmängd?

- Hur mycket ska man träna per vecka för att bli bra?
- Måste man träna året runt i en viss idrott för att bli bra i den idrotten?

Enligt alla tre studierna har de som nått landslagsnivå tränat sin förstaidrott 2-3 gånger organiserat per vecka fram till 16 års ålder.

Studie 2 pekar på att de som nått landslaget tränat 2 gånger per vecka i 10-årsålder, för att öka till 2,5 gånger per vecka till 12 års ålder. Därefter 3 gånger per vecka under början av tonåren för att intensifieras i 16-årsåldern (då man också ofta specialiserar sig på en idrott).

Studie 3 visar på följande träningsmängd vid 14 års ålder:

| Markus Näslund       | Mats Sundin            | Niklas Lidström        | Peter Forsberg         |
|----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 70 träningar/säsong  | 50-60 träningar/säsong | 50-60 träningar/säsong | 60-70 träningar/säsong |
| 40-50 matcher/säsong | 50 matcher/säsong      | 50 matcher/säsong      | 30-40 matcher/säsong   |
|                      |                        | Okt-mars               |                        |

Vid 14 årsålder tränade således alla fyra cirka sex månader om året 2-3 ggr per vecka.

Den totala mängden idrottsaktivitet består av organiserad träning, spontanidrott på egen hand och tillsammans med kompisar. Studie 3 är klart mest intressanta därför att den går i sådan detalj när det gäller mängden idrottsaktiviteter under uppväxten. Våra fyra ishockeystjärnor ”utövade” 15-35 timmar idrott per vecka varav 3-5 timmar organiserad ishockeyträning upp till 14 års ålder. Det innebär en hel del spontanidrott och/eller utövande av andra idrotter.

### **Kommentar:**

Det är intressant och överraskande att konstatera hur lite organiserad träning våra fyra största ishockeystjärnor utövade under ungdomsåren (upp till 16 år). De tränade ishockey ungefär halva året när de var 14 år. Det är först vid 16 års ålder som de specialiserar sig på ishockey.

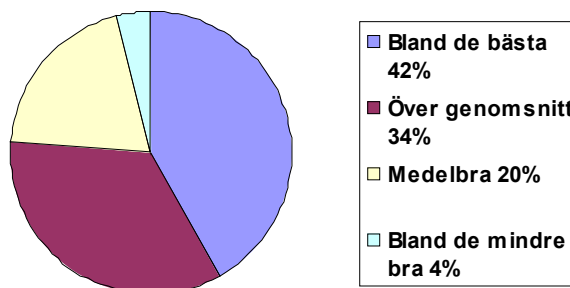
I dag tränar 12-åringar i en del fotbollsklubbar i princip året runt, 2-4 gånger per vecka. Det innebär totalt över 120 organiserade träningar per år. Man kan ställa sig frågan varför man låter 12-åringar träna dubbelt så mycket som våra fyra största ishockeystjärnor gjorde vid 14-års ålder.

Spontanidrotten har minskat bland barn och ungdomar. Frågan är om man löser detta genom att införa ännu fler organiserade träningar eller om man satsa på att försöka underlätta spontanidrotten för barnen.

## Vem blir bra?

- Är det de som är bäst i 10-16 årsålder som når landslaget?

I studie 1 har man frågat alla landslagsidrottare om deras idrottsliga nivå jämfört med sina jämnåriga kamrater.



Figur: Upplevd idrottsnivå under uppväxtåren.

Man konstaterar att en fjärdedel av dem som når landslagsnivå har varit en medelmått eller till och med betraktat sig som en av de sämre under uppväxten.

I studie 2 fanns 15 killar som inte nådde fotbollslandslaget. Samtliga dessa killar hade vid 15 år ålder varit med vid Sv. Fotbollsförbundet Elitläger. Vid detta läger betygsattes alla spelare vad gäller bl.a. spelskicklighet och teknik. Denna grupp hade 4,22 i genomsnittsbetyg.

I studien fanns 16 killar som nådde fotbollslandslaget. Bara 6 av dessa kvalificerade till Sv. Fotbollsförbundets Elitläger vid 15 års ålder. Dessa 6 hade endast 3,33 i genomsnittsbetyg.

I studien drar man följande slutsats: ”Resultaten ger en antydning om att landslagsspelarna i fotboll vuxit upp i en mindre kravfylld idrottsmiljö och i stor utsträckning undgått särskild uppmärksamhet under tidiga ungdomsår. ... Under alla omständigheter så står det klart att det är mycket svårt att göra en säker prognos om kommande utveckling även när ungdomarna är i 15-årsåldern.”

Vidare i studie 2 visade det sig att de flesta som nådde landslaget (gäller alla idrotter) inte utmärkte sig speciellt vid 15 års ålder. De som var bland de bästa i landet vid 15 års ålder lyckade sällan nå landslaget. Författaren skriver: ”De som nådde landslaget lärde sig tidigt att hantera motgångar. För de som var bäst vid 15 års ålder kom motgångarna senare.”

Studie 4 pekar på att de som är födda under andra halvan på året slutar i förtid. Förklaringen är helt enkelt att de som är födda tidigt på året gynnas av sin tidigare fysiska utveckling. Den andra sidan av detta är att de som är födda tidigt på året oftare slutar innan de når senioreliten, trots tidiga framgångar. Till det ges två förklaringar:

1. De har haft det lätt med stora framgångar under uppväxten och klarar inte mentalt konkurrensen när kompisarna växer ikapp.
2. De som tidigt haft det lätt har helt enkelt varit gynnade av sin tidigare fysik och har inte den förmåga/talang som krävs att nå senioreliten.

### **Kommentar:**

Studierna visar tydligt att man har möjlighet att bli bra även om man inte är bäst upp till 16 år.

Ledare, föräldrar och kompisar måste hjälpas åt att uppmuntra alla och ge alla uppmärksamhet så att man inte ger upp för att man är sent utvecklad.

## Råd från Hockeystjärnorna

Peter Forsberg, Mats Sundin, Markus Näslund och Niklas Lidström avslutar i studie 3 med några råd till ungdomar och ledare:

### Peter:

- Ha kul – skippa systemtänkandet för barn!
- Håll på med många idrotter – tillåt det!
- Sätt inte för hård press.

### Mats:

- Viktigt att ha kul. I grund och botten lek oavsett ålder.
- Våga drömma!
- Fokusera inte ensidigt!
- Lev i nuet som barn/ungdom.
- Elitsatsa först vid 17 år.

### Markus:

- Ha distans och en riktig värdegrund d.v.s. vad betyder något i livet!
- Håll på med många saker – låt det vara en hobby! Inte yrke.
- Viktigt med bra relationer.
- Det viktigaste – ha kul – GLÄDJE!
- Lär dig kämpa och konkurrera.

### Niklas:

- Viktigt att ha skoj.
- Tonåren måste också innebära krav.
- Att kunna hantera tuffa krav från flera håll – skola och idrott

## Summering

Barn och ungdomar som vill bli riktigt bra i en idrott bör:

- Utöva flera idrotter upp till 16 års ålder.
- Träna 2-3 gånger per vecka, 50-70 träningar per år.
- Utöva mycket spontanidrott vid sidan om den organiserade träningen.
- Inte ge upp för att man inte är bäst före 16 års ålder.

Som idrottsledare för barn och ungdomar bör man:

- Uppmuntra barn och ungdomar att utöva flera idrotter. Inte bara just din idrott.
- Aktivt samarbeta med ledare i andra idrotter för att underlätta för barn och ungdomar att utöva fler idrotter.
- Begränsa träningsmängden och ta uppehåll för andra idrotter. Att träna året runt flera gånger i veckan gör inte att man blir bättre, utan man riskerar bara att tröttna.
- Uppmuntra och underlätta spontanidrott vid sidan om den organiserade träningen och matcherna. Den viktiga träningen är den som sker utanför den organiserade.
- Uppmuntra de barn som är sent fysiskt utvecklade och ha speciell uppmärksamhet på de som är födda sent på året.

---

Du som läser detta får givetvis sprida dokumentet vidare till andra ledare, föräldrar eller barn. Det enda jag begär är att du lämnar kvar mitt namn och epostadress. Och du får gärna skicka mig ett epostmeddelande där du skriver en rad om hur ni använt dokumentet, vem du fick det från och om det haft någon inverkan.

Dokumentet ligger alltid på följande plats: [http://www.dyrhage.se/ungdomsidrott/Ungdomsidrott\\_studier.pdf](http://www.dyrhage.se/ungdomsidrott/Ungdomsidrott_studier.pdf)