

SÅ BLIR DITT BARN EN GULDGOSSE - Hur ser nyckeln till idrottslig framgång ut?

Rolf Carlsson 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?

FÖRÄLDRAR UTAN KRAV

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. 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. Föräldrarna satte aldrig upp några mål eller fick sina barn att känna sig som svikare för att de inte lyckades vinna.

EN LUGN TRÄNARE

En trygg person som gör de första åren lustfyllda och stimulerande. Han ska vara en person att lita på och som även ser till sina adepters personliga utveckling. Resultaten är inte allt. Just detta är kanske den viktigaste faktorn för framtida idrottsframgångar. Nästan samtliga elitidrottare som Rolf Carlson intervjuat har ljusa erfarenheter av föreningslivet. Till exempel hade de andra spelarna i det svenska tennisundret 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. 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.

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? 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.

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. 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. Alla moderna idrottsstjärnor, från Björn Borg till Gunde Svan, kunde 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.

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...

Avkortad version av artikel skriven av Rolf Carlsson – idrottsforskare Stockholm 2006

En liten summering av hållpunkter:

Föräldrar utan krav

Lugna tränare (som inte måste vinna jämt)

Tydliga tränare som ställer krav som är möjliga att uppfylla

Sen satsning (ha tålamod med de som mognar sent)

Talang och envishet är en bra kombination

Tvinga aldrig barnet

Träna mångsidigt och tillåt flera sporter

Träna 2-3 ggr/vecka. Ca 50-70 träningar per år i sin idrott.

Uppmuntra spontanidrott

Inte ge upp för att man inte är bäst före 16 års ålder – att bli bäst kan komma senare...