

Elitidrott på barnens bekostnad

Svenska idrottsklubbers elitsatsningar bland barn och ungdomar alstrar inte särskilt många idrottare av världsklass. Snarare utmattade, nedslagna och skadade före detta idrottare. Vad gör vi för fel? Och hur ska vi komma tillrätta med problemen? Vi ställer frågan till experter, idrottsläkare och tränare i Sverige. Men vi möter också två unga löpare som är exempel på att kravlös och glädjefylld träning kan ge fantastiska resultat.

TEXT (BILDBYLINE) INGMARIE NILSSON | FOTO LUCA MARA

> Skolans gymnastiktimmor har minskats drastiskt. Många barn tillbringar timmar stillasittande både i skolan och på fritiden, varpå de sedan körs till och från sina fritidsaktiviteter. Statistik från Riksidrottsförbundet visar att andelen barn i åldern 7-14 år som tränade och tävlade i en förening 2012 bara var 54 procent, mot 69 procent 2004. I åldersgruppen 15-19 år har andelen minskat från 45 procent till 39 procent under samma åttaårsperiod. Att många barn och ungdomar får för lite fysisk aktivitet är det därför få som förnekar.

Samtidigt satsas enorma resurser på barn- och ungdomsidrotten, där man ofta har ambitionen att skapa elitidrottare. Men elitsatsningar på barn och unga har visat sig vara psykiskt krävande, fysiskt hårda och exkluderande. Efter ett flertal tv-debatter, omfattande protester i sociala medier och en mängd granskande artiklar tillsattes flera utredningar.

Rapporterna vittnar om kränkningar, om barn med belastningsskador och om att nittio procent tränar trots att de är skadade. Men även om tioåringar som förvägras mat av sina tränare, om ungdomar som pressas att träna upp emot 30 timmar per vecka, om en tränare som uppmanade en mamma att slå sitt barn. En av utredningarna visade att delar av Gymnastikförbundets elitsatsning inte följde FN:s barnkonvention, vilket ledde till att Riksidrottsförbundet ströp elitstödet på 960 000 kronor till Gymnastikförbundet inför 2013.

Efter detta beslut har stödet för granskning av barn- och ungdomsidrotten ökat. En undersökning som SVT gjorde visade att en stor del av kommunerna

avser att strypa bidragen för klubbar som bedriver elitsatsning för barn för det är inte bara Gymnastikförbundet som har fått kritik. Idrottsklubbar inom alpinåkning, konståkning, fotboll, ishockey och tennis med flera har också kritiserats. Många menar dessutom att problemen finns inom all barn- och ungdomsidrott.

ÅSIKTERNA OM VAD som är rätt och fel med hänsyn till barnen går vitt isär. I en rapport från 2012 påvisade professor Jonas Stier en rad allvarliga ledar- och kunskapsbrister inom svensk elitgymnastik för ungdomar. Något som idrottsläkaren Klas Östberg håller med om. Han började för drygt femton år sedan arbeta som läkare för Sveriges Olympiska Kommitté (SOK). För två år sedan, 2011, ville de satsa lite extra på gymnastiken.

Det var först när jag tackade ja till erbjudandet som jag förstod hur stora fysiska och psykiska skador barnen hade, berättar Klas Östberg.

Han slog larm för att stoppa elitsatsningen, men utan resultat.

– Lojaliteten inom Riksidrottsförbundet (RF), specialidrottsförbunden och klubbarna är stor och ytterst få barn vågar säga ifrån, menar Östberg som avsåg sig uppdraget i ren protest.

Han började i stället undersöka förhållandena inom andra idrotter och fann snabbt ett tydligt samband mellan en tidig elitsatsning och skador i sporter som till exempel konståkning, tennis, fotboll och hockey.

Kommunerna delar årligen ut cirka en miljard kronor i stöd till klubbarna och betydligt mer via subventioner och driftsstöd till anläggningar. Det är pengar som till största delen går till elitsatsningar på barn, och som bidrar till en nivåindelning som gör att många hamnar utanför. Dessutom säljs och köps barn för miljonbelopp mellan storklubbarna. Det är som människohandel.

– Var finns barnperspektivet? Jag har förgäves försökt hitta en klubb där man anser att det är bra att låta barn i fem- till sexårsåldern träna nivåanpassat, menar Östberg.

Efter att ha sett det ena skräckexemplet efter det andra skrev Klas Östberg flera debattartiklar om hur barn får såväl fysiska som psykiska skador till följd av elitsatsning, men han fick inget större gehör. Tvärtom verkade Gymnastikförbundet helt ovetande och SOK fortsatt oförstående. Ordföranden för Gymnastikförbundet, Malin Eggertz Forsmark, ställde sig kritisk till



”Jag har förgäves försökt hitta en klubb där man anser att det är bra att låta barn i fem- till sexårsåldern träna nivåanpassat”

KLAS ÖSTBERG



de undersökningar som gjorts och skrev på förbundets hemsida att styrelsens ledamöter både är överraskade och omskakade av vad utredningen visar".

Men alla är inte överens om att indragna bidrag är rätt väg att gå. I en debatt i Sportmagasinet sa den före detta elitgymnasten Veronica Wagner att hon tycker att det är fel att dra in stödet till idrottsföreningarna. Hon föreslog istället en utbildningssatsning för tränarna, samt pengar för att anställa psykologer och fysiologer. Och Johan Esk, krönikör i DN, förespråkar en oberoende instans som bland annat skulle kunna kontrollera att idrottens egna förbund verkligen agerar mot eventuella missförhållanden.

ÅSIKTERNA OM HUR man bäst skapar en elitidrottare skiljer sig också. Många anser att förutsättningen för att bli bra i en teknikgren som till exempel fotboll, är att öva mycket redan som barn. Men enligt Tomas Peterson, professor i idrottsvetenskap, finns det inte en enda vetenskaplig studie som visar att man måste bedriva elitliknande verksamhet för barn för att de ska nå eliten som vuxna. Å andra sidan hittade ett forskarlag vid Florida State University inte någon som nått toppen inom sitt specialområde utan att ha övat under en mycket lång tid; i vissa fall rörde det sig om cirka 10000 timmar.

Tomas Peterson får medhåll av Anders Ericsson, professor i psykologi vid Florida State University. Han påpekar dessutom att det inte finns några vetenskapliga belägg för att unika gener eller genkombinationer skulle kunna förklara varför någon blir bäst inom en idrott. Idrott, övande, intresse, motivation, föräldrars stöd och de tränare som är inblandade har mycket större betydelse enligt Ericsson. I en DN-intervju menar han också att det är själva föreställningen om



"Vi hoppas och tror att man håller på längre upp i åldrarna om man inte tränar för mycket eller för ensidigt i tidig ålder."

OLA SVENSSON



"Tränaren stod med resultat-kort där det stod hur snabbt vi skulle springa 400 meter eller 1000 meter."

JOHAN BALCK

att någon är begåvad eller särskilt talangfull som gör att det lätt blir en självuppfyllande profetia.

SOM ETT YTTERLIGARE bevis på att det inte är medfödd talang som avgör om man blir bäst på något finns flera exempel på klumpiga barn som nått världseliten inom sin idrott. Per Göran Fahlström, som har doktorerat i idrottscoachning, menar att det just är allsidig träning som utgör en av de viktigaste förutsättningarna för framgång. I en intervju i DN säger Fahlström att det inte heller finns något som pekar på att barn som är överlägsna i en sport också kommer att vara det i tonåren eller som vuxna. Fahlström påpekar också att risken med en tidig specialisering är att vi missar många, som skulle kunnat nå eliten inom ett annat område än det som de specialiserat sig på i tidig ålder.

Fahlström får medhåll av Klas Östberg, som tillägger att de värsta idrotterna ur skadeperspektiv är gymnastik, konståkning, tennis, fotboll och ishockey just för att träningen är för ensidig.

– Ta till exempel ishockey. Utövarna har otroligt dålig kropps kontroll när de är tolv-tretton år eftersom de är så dåligt allmäntränade. De fungerar bra så länge de har skridskorna på, men inte annars.

ÅKE STOLT, FÖRFATTARE, föreläsare, före detta sportchef och krönikör på Sydsvenska Dagbladet, håller däremot inte med ovanstående experter. Han anser att elitsatsningar inte alls behöver vara fel, utan att det både är uselt och bakåtsträvande att hindra ett högbegåvat och talangfullt barn. Stolt menar att det inte är den organiserade träningen i sig som skadar barnen, utan inkompetenta tränare och karriärgalna föräldrar.

Och antalet tränare som går mot strömmen är få.

En av dem är Lasse Eriksson, tränare till 16-åriga sprintsensationen Irene Ekelund (läs intervjun med henne på sidan XX). Det blev inget inomhus-EM på 60 meter för Irene. Erikssons motivering löd:

Vi måste skynda långsamt. Hon har ju några år på sig, förhoppningsvis.

Även tränaren Ulf Karlsson tackade en gång nej till ett EM för Ann-Louise Skoglund (som bland annat har det svenska rekordet på 400 meter häck), av ungefär samma anledning.

Men de som anser att det är fel att barn och ungdomar tränar mycket är ändå ganska få. I alla fall så länge träningen är varierad och sker på barnens egna villkor. De flesta anser också att det inte är fel att tävla, utan något naturligt. Att mäta våra krafter mot andras är något vi människor alltid har gjort.

Problemen uppstår först när träningen och tävlandet sker på de vuxnas villkor och krav på både prestation och resultat. Om man samtidigt pressar barnen att äta för lite kan det leda till livslånga konsekvenser, både psykiska och fysiska.

FRÅGAN ÄR HUR det förhåller sig inom löpning och friidrott. Är det lika illa ställt där som i de hårt kritiserade sporterna?

Ola Svensson som arbetar i Spårvägens Friidrottsklubb känner inte riktigt igen sig i debatten.

Verksamheten är öppen för alla barn oavsett nivå och elitsatsningen börjar först i de äldre tonåren.

– I stort sett alla våra ungdomstränare har gått en ungdomstränarutbildning, och de som hållit på längre har gått vidareutbildningar. Dessutom har vi en del internutbildning i klubben, berättar han.

Spårvägens Friidrottsklubb startar sin ungdomsverksamhet varje höst och alla barn som fyllt tio år är välkomna. De första två åren tränar barnen en till två gånger per vecka, för att därefter öka till två till tre träningspass per vecka. För allsidighetens skull tränar de alla friidrottsgrenar som går att genomföra.

Först när barnen fyller femton år påbörjas en viss gren-

gruppsindelning med bland annat en löpargrupp för medel- och långdistanslöpning, men alla som vill fortsätta får vara med. Vi hoppas och tror att man håller på längre upp i åldrarna om man inte tränar för mycket eller för ensidigt i tidig ålder, säger Ola Svensson.

Inte heller Lennart Klingensstierna i Vallentuna Friidrottsklubb känner igen sig den pågående debatten.

– Jag blir förvånad. Det känns väldigt fel och konstigt att vuxna uppmuntrar barn i åldrarna åtta-nio år att elitsatsa. Barnen är inte färdigutvecklade och alldeles för unga för en elitsatsning, säger Lennart som är tränare för barn födda 2004.

Vi uppmuntrar barnen att träna olika saker för att de ska få en allsidig träning, men också att prova andra idrotter. Förutom olika typer av lekar tränar min grupp friidrottens alla grenar samt olika typer av rörlighets- och koordinationsövningar, berättar han.

Alla barn- och ungdomsledare i klubben måste gå barnledarutbildningen Plattformen som arrangeras av SISU och som fokuserar på ledarskap och barns utveckling. Utöver det går alla tränare olika åldersanpassade friidrottstränarutbildningar. Målsättningen är att barnen ska ha roligt och utveckla en livslång relation till idrotten. Någon elitsatsning för barn finns inte. Den som vill satsa på det sättet får istället hjälp att söka till någon större klubb.

I min grupp försöker vi också få barnen att känna sig delaktiga i allt som har med träningen att göra. Alla barn ska bli sedda, få prata, berätta någonting, visa övningar de är bra på, leda uppvärmningen och så vidare. Vi arbetar också mycket med att få barnen att inte tävla mot varandra, utan att istället mäta sig mot sig själva – sina egna resultat. Detta för att barnen är olika och utvecklas olika och för att vi vill undvika en vinnare- och förlorarementalitet hos barnen.

Om något barn verkar må fysiskt eller psykiskt dåligt tar man upp det inom tränargruppen och diskuterar det sedan med klubbens tränarkommitté, som består av tränare från samtliga träningsgrupper.

EXPERTEN: "Oroväckande utveckling"

I USA FÖLJER de statliga skolor och klubbar som bedriver barn- och ungdomsidrott vissa riktlinjer, däremot finns det inga nationella riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten. Ben Burlison i Colorado Springs är inte emot elitsatsningar för barn och ungdomar, men anser att de statliga idrottsklubbarna är alldeles för långt ifrån verkligheten och har därför startat en egen verksamhet under namnet "Performance Pediatric". Målet är att hjälpa både föräldrar och deras barn i frågor om idrottskarriär och utveckling. Burlison är försiktig med sin titel eftersom verksamheten är ny och inte regleras av staten, men han kallar sig "Pediatric exercise physiologist", fritt översatt "Barnidrottsfysiolog".

– Det finns ingen universitetsex-

men i ämnet, men jag har hundratals studietimmar och över femton års erfarenhet av att jobba med barn, förklarar han.

Ben Burlison är orolig över utvecklingen i USA. För precis som i Sverige finns oräkneliga exempel på barn och ungdomar som fått svåra långvariga idrottskador – skador som kunde ha förebyggts. Han kallar det "Tiger Woods-effekten". Golfspelaren Tiger Woods ska enligt uppgifter vara världsbäst just för att han specialtränats sedan han var mycket liten. Därför har allt fler föräldrar en ambition att specialträna sina barn i hopp om att skapa en framtida världsmästare.

– I vissa fall kan det kanske lyckas, men om vi inte har ett helhetstän-

kande där man tar hänsyn till alla delar så kommer det mesta av det hårda jobbet att gå till spillo. Det gäller att ha en stabil grund så att barn och föräldrar kan ta kloka beslut utifrån vilken situation barnen befinner sig i, hur de mår och vilka mål de har, menar han.

DE FLESTA AV barnen som Ben Burlison arbetar med är mellan tio och sjutton år gamla och har siktet inställt på en elitkarriär inom idrotten. Barnen har egna tränare så det Ben Burlison gör är att hjälpa dem med till exempel mat- och sovnvanor, mental och emotionell coachning, beslutstagande, impuls kontroll, kommunikation, biomekanik och livsstil. Men också styrketräning och allmänt fysiskt välbefinnande.

– Jag har kommit fram till att tränare vill skapa bra idrottare, men gör väldigt lite för att utveckla alla de delar som krävs för att adepten ska kunna bli en bra idrottare.

På frågan om vad Burlington anser vara det viktigaste att tänka på när man tränar barn och ungdomar svarar han att det är en stor och svår fråga, men i ett försök att sammanfatta finns det fyra områden han gärna vill betona.

– För det första måste tränaren förstå vad det är som driver den unga idrottaren så att de strävar mot samma mål. Undersökningar har visat att femtio procent slutar redan innan de fyllt femton på grund av utbrändhet. Framgång kommer genom både kort- och långsiktig planering, men om



tränaren kör på för hårt, eller tvärtom för försiktigt, så uteblir framstegen. Frustrationen som uppstår leder i värsta fall till att idrottaren lägger av. Därför är det viktigt att föräldrarna

engagerar sig i att hitta den bästa tränaren för sitt barn.

Den andra faktorn handlar om det mest basala – något som ofta förbises menar Burlington.

– Det äta, sova och dricka ordentligt är viktigt för alla, och inte minst för idrottande barn. Det kan verka tramsigt, men jag har sett allt för många barn som har problem med detta. Tränare pratar ofta om vikten av att sköta hälsan, men råden följs sällan vilket ökar risken för skador radikalt.

– Det tredje området handlar om individens mognad. Man talar ofta om biologisk ålder i motsats till kronologisk, men att blanda ihop dessa begrepp är ett av de största misstagen en tränare kan göra. En tolvåring kan ha armar långa som en fjortonåring, hjärtvolym som en elvaåring och emotionell stabilitet som en nioåring. Det absolut viktigaste hos en tränare för barn är alltså att kunna se skillnaden i mognad. Mognad innebär per definition förändring och barn är i ständig förändring. Idrottaren som tränaren mötte i juni är kanske

inte densamma i juli. En tränare som kan se de individuella biologiska förändringarna och som anpassar sina träningsprogram till dessa kommer också att nå framgång, säger Burlington.

Till sist handlar framgångsrikt idrottande om tränarens förmåga och kunskaper.

– Det hitta en bra tränare är förstås inte helt lätt, men faktum är att tränaren har en avgörande roll för om den unga idrottaren ska nå idrottslig framgång eller inte. Det finns miljontals tränare inom alla idrotter, men få är riktiga tränare. Tränaren ska vara kvalificerad, kunna kommunicera, ha rimliga krav, vara väl förberedd, utgöra ett gott föredöme och får aldrig låta sitt eget ego styra. Att säga exakt vilka faktorer som gör en tränare bra är svårt, men helt klart måste tränaren ha ett helhetstänk, avslutar han.



– Tyvärr måste jag säga att det största problemet oftast utgörs av prestationskrav hemifrån. Stolta föräldrar och tränare lägger ut bilder och kommentarer som 'Se hur bra detta barn springer!' på sociala medier. Många gånger verkar det vara en stor hets mellan föräldrarna. Man kan ju undra vad det ger för signaler, säger Johan Balck.

NÄR DET GÄLLER vikten av utbildning får Johan Balck medhåll av Daniel Bergin på Svenska Friidrottsförbundet.

– I Sverige är det bara ett fåtal klubbar som har en anställd barn- och ungdomstränare. De flesta utför uppdraget på sin fritid och det finns varken pengar eller tid till att åka iväg på utbildningar, förklarar han.

Kunskapsnivån är därför ojämn. Vissa tränare söker egen information medan andra varken kan eller vill. Samtidigt ska man komma ihåg att Svenska Friidrottsförbundet utbildar 600–700 barn- och ungdomstränare varje år. Dessvärre tvingas man kompromissa med innehållet i utbildningen.

– Det finns många saker som jag anser att en tränare ska kunna för att bli så bra som möjligt, men samtidigt måste man inse att många tränare har svårt att få tiden att räcka till för utbildning. Då tvingas vi välja ut det viktigaste som ska ingå i kurserna, säger Bergin.

– I mångt och mycket handlar det om ekonomi. Hade vi haft mer pengar och fler anställda tränare hade det varit en helt annan sak, säger han. Det är både en styrka och en svaghet, för det är onekligen fantastiskt att det fortfarande går att få människor att arbeta ideellt. I Sverige är vi stolta över att friidrotten av tradition är en billig sport, vilket gör att den omsätter väldigt lite

pengar. Om det är rätt eller fel är en annan diskussion, säger han.

Möjligheten till tränarutbildning är alltså begränsad. Men ett större problem är att vissa klubbar inte verkar bry sig om ifall barnledarna har någon utbildning överhuvudtaget. I en stor klubb i södra Sverige fick en förälder som var intresserad av att bli ledare veta att ingen utbildning alls krävdes för att leda barnidrotten i klubben.

– På något vis är det som om just barn- och ungdomsidrotten blir en kassako för elitsatsningarna. Föräldrarna betalar men pengarna går inte tillbaka till barn- och ungdomsverksamheten, säger föräldern som önskar vara anonym.

Och på sätt och vis stämmer det. De långsiktiga målen för Friidrottsförbundet är inriktade mot eliten.

– Långsiktigt bygger all inläring på att skapa förutsättningar för en elitsatsning, men med tydlig betoning på att detta är ett långsiktigt mål. Alla tränare bär tyvärr inte den värderingen med sig utan kör kanske för hårt med barnen, säger Bergin.

I Friidrottens nya utbildningsmaterial (från 2011) betonar man därför bland annat vikten av träningslära. Men forskning visar tyvärr också att många friidrottare ofta är skadade. Friidrottsförbundet arbetar därför nu med att bland annat kartlägga vilken sorts skador det gäller, samt vilka åldersgrupper som drabbas mest.

– Gissningsvis är det helt enkelt så att många går för fort fram. Man hoppar över vissa steg i träningsutvecklingen och försöker ta genvägar, säger Daniel Bergin.

MEN ATT JÄMFÖRA villkoren inom friidrotten med andra idrotter kan samtidigt vara svårt.

Många idrotter, som till exempel konstämning och gymnastik, är i mångt och mycket bedömningsidrotter. Kanske måste man då träna hårdare tidigt. Men inom friidrotten behöver man inte efterlikna ett ideal och man tränar inte heller lika mycket som

barn och ungdom. I stället lär man sig mer om olika rörelsemönster och har mer fokus på lek och rörelseglädje, förklarar han.

När barnen blir större fortsätter man att fokusera på olika rörelsemönster, men lägger också successivt till mer styrketräning för att barnen ska orka med träningsutvecklingen. All träning ska skapa en så bra grund att man kan elitsatsa senare – om man vill.

En annan skillnad är att man inom friidrotten inte har ett visst antal platser som i ett lag, utan att alla kan vara med. Man tävlar på sina egna villkor och problemen med utslagning och hård träning är därför inte lika stor som i många andra sporter.

De flesta är åtta-nio år när de börjar friidrotta, men det finns nybörjargrupper även för femåringar liksom det finns klubbar som inte tar emot barn förrän de fyllt elva år.

– Men det finns stora möjligheter att börja senare. Många ungdomar kommer från andra idrotter, vilket är intressant eftersom många tränare tycks tro att man måste börja tidigt med just den sport man tänker satsa på. Man kan utvecklas ganska länge inom friidrotten och göra framsteg under lång tid om man bara har tålamod och rätt inställning. De flesta når toppen först vid 26–30 års ålder.

ENLIGT IDROTTSLÄKAREN Klas Östberg är problemen flera när det gäller kunskapsbristen inom barn- och ungdomsidrott. Som till exempel att tränarna och ledarna kan för lite om barn och deras utveckling. Barn har sällan någon att vända sig till på samma sätt som en vuxen. Det är inte ens säkert att de vågar. Oftast vänder de sig till sin tränare, klubbens massör eller sin husläkare, som i sin tur ofta inte har tillräckligt med kunskap om idrottsrelaterade skador.

– Man måste till exempel vara medveten om den belastning som uppstår när ett barn springer på en platt tartanbana. Men ensidig träning är bland det värsta. Barn ska *leka* träning och den ska vara allsidig. De behöver öva upp sin motorik och balans, vilket man gör bäst genom att till exempel hoppa, skutta och springa på ojämnt underlag – inte genom att lyfta skivstång eller springa på platt underlag, betonar han.

Barn behöver också träna på sociala kontakter men framförallt och det är det viktigaste ska de ha kul. För är det kul så ger det både glädje och energi.

Klas Östberg har absolut inget emot att barn tränar mycket, så länge det handlar om lek.

De kan få hålla på hela dagarna om de vill. För om de får bestämma själva så slutar de när de är trötta, förklarar han.

Han efterlyser minst en timmes prestationslös fysisk aktivitet i skolan per dag. Men också mer spontanidrott, fler upprustade lekplatser, mer öppna och kreativa miljöer med en ökad tillgänglighet och inte som nu – ett allt mer organiserat och tidsbundet idrottande. Barn ska förstås inte heller träna i en omfattning som gör att de blir skadade. Att rehabträna barn är bara onödigt och dumt enligt Östberg; det man bör göra är att träna allt som *inte* gör ont.

Det gäller att vara lyhörd, för en vuxen kan få ett barn att göra nästan vad som helst. Men ingen, oavsett ålder, bör bita ihop och träna trots smärta, säger han.

Östberg påpekar samtidigt att de allra flesta vill barnen väl. Mycket handlar helt enkelt om okunskap.

– Dessutom ska man vara medveten om att barn inte gärna erkänner att de har ont. Särskilt inte om priset är att man inte får vara med.



“Långsiktigt bygger all inläring på att skapa förutsättningar för en elitsatsning,”

DANIEL BERGIN



Vi uppmantrar barnen att träna olika saker för att de ska få en allsidig träning, men också att pröva andra idrotter.

LENNART KLINGENTIERNE

ATT SÄGA I vilken ålder det är bäst att börja elitsatsa är svårt enligt Östberg. Rent allmänt rekommenderar han att det sker först vid 16–17-årsålder.

Många toppar när de är 15–16 år, men blir sedan inte mycket bättre. Unga som inte är allsidigt tränade klarar inte den ökade träningsmängden utan blir skadade, depiga, halkar efter och lägger kanske av helt. Har man då byggt upp hela sin identitet kring idrotten, vilket många som toppar tidigt gör, kan det bli mycket svårt. Har man dessutom förväntningar från föräldrar och tränare kan det bli extra tungt, säger han.

Även i löpning är det viktigt med balans och kroppskontroll. Klas ger ett exempel.

– Vi var en grupp som studerade hur kenyanska löpare sprang, bland annat hur de jobbade med underbenen. Först trodde vi att de var mer avslappnade i fötterna, men det visade sig vara tvärtom. De har starka fötter och ett aktivt fotarbete. Svenska löpare gör helt tvärtom.


Vi såg också hur kenyaner uppvuxna i Sverige sprang som svenskar. Det tyder på att fotstyrkan inte är genetiskt betingad, utan något som kenyanerna tränar upp genom att springa på ojämnt underlag. Orienterare tränar ju så hela tiden. Löpning på ojämnt underlag tränar upp både styrka och balans. Springer du alltid på asfalt eller tartan ger det en ensidig belastning som ökar risken för skador, vilket också syns i den dramatiska ökningen av stressfrakturer hos både vuxna och barn.

Östberg är å andra sidan ingen direkt förespråkare av barfotalöpning, särskilt inte på asfalt, men säger att det är bra som kompletterande träning för att stärka fötterna.

– Man brukar säga att man blir bra på det man tränar, men jag tror att man blir bra genom en allsidig träning, säger han.

Men även om åsikterna går isär, och debatten fortsätter att gå hög om barn- och ungdomsidrottens villkor verkar ändå förändringar vara på väg. Däremot är det

inte lätt att få några entydiga svar på vad som bör vara tillåtet och inte inom barn- och ungdomsidrotten. Därför har bland annat nätverket "Svensk barn- och ungdomsidrott" bildats. Målet är att uppmantra barnidrott, men utifrån ett tydligt barnperspektiv. Den ledare, klubb eller kommun som lyckas bäst blir belönad med Svenska barnidrottspriset som delas ut i september.

Å andra sidan är det sorgligt att nätverk, kontrollinstanser och prisutdelningar ska behövas för att säkerställa det som borde vara självklart och centralt i all barn- och ungdomsidrott – att barnens perspektiv och rättigheter alltid kommer först. 

KÄLLOR

- Performance Pediatric: performance-pediatrics.com
- SvD Opinion. "Stoppa elitsatsningar för barn", SvD 5 februari 2013
- dn.se
- Idrottensaffärer.se
- Barnledarutbildningen plattformen: sisuidrottsutbildarna.se
- Facebook: Barn-ungdomsidrott

- Nätverket Svensk barn- och ungdomsidrott. Kontakt: klas.ostberg@telia.com
- RF:s finansiering: rf.se
- "Healthy Body Image", en video med berättelser, information till aktiva och tränare gällande bland annat viktrådgivning.
- Kaliber, Sveriges Radio
- Sportmagasinet, SVT säsongs 2 avsnitt 8.

→ Trots att så få idrottande ungdomar tar steget upp i världseliten, och trots att experter fördömer rådande idrottskultur och ideal inom ungdomsidrotten finns det undantag. Möt två unga löpare som ser ut att gå en ljus framtid till mötes. Deras framgångsrecept ser på ytan ut att vara glädjen. Att träna och tävla är kravlöst – och målet är att ha kul.

Hon började träna när hon var sju, och redan som fjortonåring lyftes Irene Ekelund fram som nästa stora svenska sprinterhopp. I år klev hon så rakt in i senioreliten. Men sextonåringen från Karlstad har inga andra mål än att hålla på med friidrott, att ha kul- och att springa så fort hon kan.

Springer så fort hon kan

TEXT SOFIA FRENCH | FOTO LUCA MARA

➤ Junioren från Karlstad vann även SM-guldet på 60 meter, före europamästaren på 400 meter, Moa Hjelmer.

Samma månad fick Irene testa sin kapacitet på just 60 meter mot ännu snabbare löpare. På XL-galan i Globen ställde hon upp mot bland annat dubbla OS-mästaren på 100 meter, Shelly-Ann Fraser-Pryce från Jamaica. Fraser-Pryce gjorde sitt livs snabbaste 60-meterslopp – och Irene blev fyra på nytt svenskt juniorrekord med 7,32.

Genombrottet i seniorsammanhang var sensationellt. Men Irene själv, som nu har fyllt sexton, tar det med ro. Prick klockan 12 släntrar hon in på Sol-lentunavallen norr om Stockholm för träning. Hon har varit på pojkbandskonsert dagen innan och är lite trött. Men glad. Just idag tränar Irene ensam efter ett program hon fått med sig från tränaren Lasse Eriksson. Vanligtvis tränar hon med Lasse och två andra tjejer i Kils AIK, hemma i Karlstad. Fyra dagar i veckan, två-tre timmar varje gång.

– Det tar så lång tid för vi snackar rätt mycket också. Vi är som en familj som har kul tillsammans.

Att snacka och slappna av mellan övningarna är a och o för att det ska funka för Irene.

– Jag gillar att ta det lugnt. Om det blir för allvarligt och hetsigt blir jag stressad. Om folk pressar för mycket blir jag anti.

Irene började träna vid sju års ålder. Då var det en gång i veckan. Mest lek.

– Faktiskt så minns jag att jag grät första gången när mamma tog med mig på träning. Jag vet inte varför, men jag ville inte. Sen var jag med i min första tävling och vann. Då förstod jag att det här kanske var något för mig ändå.

Har du haft några motgångar?

– Nej, inte direkt. Jag hade en period när jag växte mycket och blev lite klumpigare. Sen bröt jag benet en gång, det



> Ibland vill föräldrarna mer än barnet. Det kan bli för mycket. Fast det var bra att mamma tvingade mig lite där i början.

var ju en slags motgång. Och så bröt jag armen. Men det gjorde inget, det gick bra att springa med gipsad arm också.

Det värsta Irene kan föreställa sig är om det plötsligt skulle sluta funka.

– Då skulle jag bli väldigt ledsen. Det skulle vara "sad". Friidrott är kul, det är det jag vill göra.

Efter SM hade Irene två veckors träningsuppehåll. Då blev hon enligt

egen utsago ganska tröttsam för sin omgivning.

– Jag måste göra något annars blir jag kaos och springer omkring och gör folk irriterade. Men jag hinner vara med kompisar, det är bra. Jag är typ inte med kompisar annars. Efter skolan går jag hem och äter. Sen sover jag nån timme. Sen tränar jag, äter igen och går och lägger mig. Så ser mina dagar ut.

FYRA PASS I veckan är mycket men Irene skulle kunna träna mer. Om det inte vore för skolan, även om ambitionsnivån inte är högre än godkänt. Det finns andra i klassen som tränar hockey eller fotboll och de tränar ungefär lika mycket.

– Så jag känner mig normal...

Inte heller har Irene något uppsatt mål för framtiden, varken när det gäller tider eller meriter.

– Jag sätter inte upp mål långt fram i tiden. Jag tänker inte ens att "det här loppet ska jag vinna". Jag tränar och har kul, sen springer jag varje lopp så fort jag kan. Jag vet inte var jag har fått den inställningen ifrån, jag bara är sån. Jag lever i nuet.

Men en sak vet hon. Långa distanser blir det inte. Den längsta distans Irene har tävlat i är 800 meter.

– En gång, aldrig mer! Jag joggar ett varv eller två när jag värmer upp och då typ dör jag. Det är så tråkigt. Jag kör hellre löpskolning för att bli varm.

När Irene ska tävla värmer hon upp en timme innan. Fokuserad blir hon vid starten: På edra platser...

– Efter loppet säger Lasse vad han tycker, hur det såg ut. Sen släpper vi det.

Om hon ska ge något råd till föräldrar vars barn idrottar så är det att låta barnet göra sina egna val.

– Ibland vill föräldrarna mer än barnet. Det kan bli för mycket. Fast det var bra att mamma tvingade mig lite där i början. **rw**



IRENE EKELUND

Ålder: 16 år

Klubb: Kils AIK, Karlstad

Familj: Mamma Suzana Mattsson, pappa Krister Ekelund, låtsasfar Sven Mattsson, 3 systrar och 2 bröder

Tränare: Lasse Eriksson

Meriter: SM-guld 60 m, 200 m (seniorer inomhus 2013)

Personbästa:

200 m 23,15 (Svenskt rekord inomhus. Det tidigare rekordet från 1994 hade Maria Staafgård.)

100 m 11,73

60 m 7,32 (Svenskt rekord juniorer inomhus. Det tidigare rekordet från 1974 hade Linda Haglund.)

Ett typiskt träningspass med Irene Ekelund. Hälften av övningarna utförs i strumplästen (och strumporna är alltid omaka).

Madrasfotboll - Löpskolning - Intervaller, tex: 200 m i uppförslästa, 4 x 60 m, 4 x 30 m



AUGUST MOLLÉN

Ålder: 13 år
Klubb: IK Norrköping Friidrott, Norrköping
Familj: Mamma Agneta, pappa Kalle, syskonen Albert och Märta
Tränare: Peter Holgersson
Meriter: Vann O-ringen i H-13-klassen 2012
 Götalandsmästare på 2000 meter utomhus, 2012
 Segrare på 2000 meter på DN-galan Youth, 2012
Personbästa: 1000 m: 2.54 min 1500 m: 4.25 min
 3000 m: 9.26 min 5000 m: 16.30 min
 10000 m: 35.40 min

Med löpningen i blodet

Redan från födseln fanns han med på sina syskons friidrotts-träningar och som treåring sprang han sitt första lopp. Den gången kom han sist och grät på upploppet. Idag är August Mollén Sveriges vassaste långdistanslöpare i sin åldersklass. Möt en sprudlande trettonåring – som älskar löpning.

TEXT NICLAS SJÖQVIST | FOTO LUCA MARA

➤ Det är en ljummen sensommar i augusti 2002. Ett gäng småttingar står och trampar på startlinjen till Glassloppet i Söderköping, ivriga att få ta sig an den 1,1 kilometer långa banan. Ett av barnen i klungan är August Mollén, tre år. Det är hans livs första lopp, men hetluften kring löparbanorna är på intet sätt något nytt för honom. Ända sedan födseln har han funnits med på sina betydligt äldre syskons friidrottstävlingar och träningar, där han sprungit längs sidan och imiterat ungdomarnas rörelser. Han vet precis hur en riktig tävlingslöpare ska föra sig. Och därför har han dagen till ära insisterat på att få ikläda sig



ett par hemmagjorda "löparshorts" i form av ett par extra kalsonger av jättemått, trädde utanpå de ordinarie.

Starten går och alla barn rusar iväg. Lille August pinnar på så gott han kan med raska steg, men hamnar ohjälpligt sist. Han kämpar sig ändå med visst vemod runt banan, ända tills han kommer in på upploppet. Där tvekar han. Likt en hopphäst som vägrar inför ett skrämmande hinder vändas han målgången, som alla andra barn redan passerat. Pappa Kalle rycker in och leder sin gråtande son över mållinjen medan publiken applåderar åt den lille hjälten.

– Jag var så ledsen över att jag kom sist, minns den numera 13 år gamla August. Tillsammans med sin mamma och pappa berättar han om sin löparhistoria och visar fotoalbumen som är fulla av minnen från allehanda friidrottsevenemang.

GLASSLOPPET VAR STARTSKOTTET på Augusts tävlande och senare under

samma dag – då hans syskon Albert och Märta sprang Stadsloppet i Söderköping – skedde något som fick den lille pojken att ställa in siktet mot högre höjder.

– När jag såg hur löparna i Albert och Märtas träningsgrupp knep bra place-ringar och fick pokaler som pris, tänkte jag att jag också ska bli så där bra någon gång, förklarar August.

Tillsvidare hämtade August en pokal från sin storebrors samling och ställde in den på sitt eget rum. Men det skulle inte dröja många år tills den kunde bytas ut mot egna pokaler. År 2006 vann August nämligen både Stockholm Mini Marathon och Lilla Lidingöloppet. Året därpå vann han båda loppen igen, plus Lilla Göteborgsvarvet. Sedan dess har han sprungit in som segrare i alla tre loppen – vartenda år. Han är med största sannolikhet den snabbaste 13-åringen i landet på alla distanser över 1 500 meter.

De goda resultaten är självklart välkomna, men drivkraften är den stora lusten han känner för löpning, både med och utan karta.

– Jag älskar att springa helt enkelt, och därför håller jag på med både orientering och löpning. Sen blir sporterna såklart ännu roligare när det går bra, medger August med ett blygt leende.

Att August hyser en enorm kärlek till löpning av olika slag, blir tydligt när han pratar om sitt idrottande. Han sprudlar av engagemang och berättar med stor inlevelse och skärpa om allt från olika tävlingsminnen till när han och pappa sprang de 30 kilometrerna till farmor "på skämt" för att ta en fika.

Eftersom han tävlar i både orientering och löpning går den mesta tiden åt till träning med orienteringsklubben OK Denseln, eller träningsgruppen LiU Elitidrott. Sammanlagt blir det cirka sex träningspass i veckan, plus eventuellt tävlande. Tränaren för LiU Elitidrott, Peter Holgersson, beskriver August som träningsgruppens maskot.

– August är en riktig solstråle som förgyller träningarna med sitt goda humör. Trots sin ringa ålder har han förmågan att kunna peppa och glädja de andra betydligt äldre löparna, säger Peter, som även poängterar att August inte alltid tränar på samma sätt som övriga i träningsgruppen.

– Eftersom August är ett barn är det enda som spelar roll att han har roligt. Det finns ingen utstakad plan för hans träning, utan vi tar dagen som den kommer utifrån Augusts dagsform, förklarar Peter.

Den sunda inställningen passar uppenbarligen 13-åringen. Inte nog med

att han har roligt, han har också lyckats springa diverse distanser på rätt schyssta tider. Vad sägs om milen på 35.40, halv-milen på 16.30 och 3 000 meter på 9.26?

SIN VASSA LÖPARFÖRMÅGA till trots, är han oerhört ödmjuk och skrävlar inte om sina resultat i onödan. Peter Holgersson beskriver en prestigelös grabb som sprudlar av glädje in i det sista på startlinjen, och som ofta tackar sina konkurrenter för draghjälp efter loppen. Häri ligger också en del av förklaringen till framgångarna, menar Peter.



➤ **Jag älskar att springa helt enkelt, och därför håller jag på med både orientering och löpning. Sen blir sporterna såklart ännu roligare när det går bra.**

– Det finns aldrig någon rädsla för att förlora, bara ren glädje. Visst kan August bli förbannad efteråt, men oron på startlinjen finns aldrig där.

Att den unge löparen från IK Norrköping Friidrott kan ilska till, fick en förvånad publik på 2000-metersloppet i DN-Galan Youth bevittna i fjol. August drog ifrån sina konkurrenter och sprang in på upploppet med ett halvt varvs ledning. Men vid målgången, när han pulveriserat allt motstånd, zoomades en förbaskad vinnare in på storbildsskärmen.

– Han stampade i backen och såg vansinnig ut. Han hade ju missat storebror Alberts distriktsrekord på distansen med fyra fuffiga sekunder, fnissar mamma Agneta.

Storebror Albert, som idag är 28 år, har varit den stora förebilden för August, i god konkurrens med etiopiske Kenenisa Bieleke och dennes landsman Abebe Bikila. De båda internationellt kända

långdistanslöparna har blivit föremål för varsitt skolarbete signerat August Mollén. Särskilt Bikilas historia – att barfota springa hem ett guld på maratonloppet i OS i Rom 1960 och därmed chocka en hel friidrottsvärld – har väckt stor beundran hos Norrköpingssonen.

Men faktum är att August i sin tur ingivit respekt hos andra idrottare. Stockholmsorienteraren Emil Granqvist, som bland annat vunnit SM-guld i klassen H18, har i en intervju uppgett att han har August Mollén som idol. Detta tack vare de fina tider August gjort på

diverse distanser och för att han är en sådan skön och ödmjuk idrottsman. Inte illa för en 13-åring att vara förebild för en fem år äldre orienterare!

I framtiden hoppas August att han en dag ska vinna ett SM på någon distans. Han när även en dröm om ett OS-guld – även om just den drömmen "inte är så värst trovärdig", som han själv uttrycker det. I dagsläget försöker emellertid både August och Peter Holgersson att inte tänka så mycket på framtiden. Istället fokuserar de på nuet och på rörelseglädjen.

– Jag känner aldrig någon press att göra bra resultat; jag håller på med mina idrotter för att det är så jäkla kul, säger August och strålar som en sol.

Och Peter Holgersson är väldigt noga med att bedriva träningen just enligt den devisen.

– Vad August gör imorgon är helt oviktigt. Det enda som spelar roll är att han har kul idag. 