

Debattinlägg: ”Förväxla inte disciplin med elitidrott för barn.”

Ryck inte bort barnens gnista och förhoppningar genom att införa elitinriktad träning i alltför tidig ålder. Det skriver Jörgen Olsson, tidigare landslagsman i brottning, numera konsulent och tränare i Limhamns Brottarklubb.



Ledare och tränare behöver förklara för sina adepters vad träning innebär, skriver Jörgen Olsson. Bild: Gr tt, Vegard Wivestad

Att utföra en fysisk aktivitet ska aldrig uppfattas som ett straff, tvärtom. Träning och rörelse ska upplevas som en förmån.

I Skåne har en fotbollsförening fått kritik för att ha en väldigt elitinriktad verksamhet för barn. Läser man föreningens talangutvecklingsplan får man lätt uppfattningen att så är fallet.

Men inte bara den aktuella föreningen ägnar sig åt tidiga elitsatsningar och selektering. Att välja ut vilka barn som ska spela i ett lag på grund av deras fysiska egenskaper och spelkvaliteter är kontraproduktivt och alldeles för hårt.

Den skånska förening som nu fått kritik använder sig också av vad den själv kallar för bestraffningar. Det kan exempelvis vara att barnen i fråga som är mellan fyra och elva år måste fysträna utan boll, när kamraterna i deras lag tränar med boll.

Som tränare inom idrott under många år blir jag bestört, och förvånad, över att något sådant kan förekomma år 2020.

Barn är barn, och barn utvecklas olika snabbt. Att införa krav på hur duktiga barnen ska vara i tidig ålder gynnar inte någon. Inte ens de barn som uppfyller kraven blir några "vinnare". Ofta blir de istället de största förlorarna. Ett exempel: En sjuåring som är bra på fotboll och har god fysiska förutsättningar kan på grund av ökad press alldeles för tidigt drabbas av idrottsångest, det vill säga känna tvång att leverera toppresultat. En sådan ångest är hanterbar för ungdomar från 15-årsåldern och vuxna, men inte för barn.

Elitidrott handlar om mognad, att ta egna beslut, ha tålamod, stor förståelse för och kunskap om sin sport liksom vad det betyder att satsa.

Barn ska träna och ha kul och utveckla sina förmågor i lugn och ro. Det är viktigt att man inte blandar ihop elitidrott för barn med disciplin. Disciplin är en betydelsefull del i idrottsträning. Alla barn som är med i en idrottsförening behöver följa vissa riktlinjer. Men förväxla inte disciplin med elitidrott för barn.

Att en förening på sin hemsida skriver att "vi tränar med hjälp av mycket lek och rörelse", innebär inte att barnen får göra som de vill. Barn vill ha rutiner och struktur för att orka delta i en förenings verksamhet vecka efter vecka. Att barnen bara får vara med i vad som kallas "fri lek" under träningspassen, där de får springa och bete sig hur som helst hjälper inte någon, varken barnen eller föreningen.

Ledare och tränare måste få lov att ryta till och säga "stopp, nu räcker det". Man måste kunna tillrättavisa och tala om vad som är rätt eller fel på ett sakligt och korrekt sätt. Fysisk träning ska aldrig användas som straff.

Fysisk träning ska vara något positivt. Tränar man till exempel armhävningar blir man starkare, springer man mycket får man bättre kondition.

Ledare och tränare behöver förklara för sina adepter vad träning innebär, det vill säga att om man upprepar sin träning om och om igen, ja då blir man riktigt bra på sin grej.

Låt barn få inleda sin idrottskarriär med kunskap om idrottens verkliga betydelse, att det är roligt att idrotta och utvecklas.

Ryck inte bort barnens gnista och förhoppningar genom att införa elitinriktad träning i alltför tidig ålder.

Jörgen Olsson

Konsulent och tränare Limhamns Brottarklubb. Från slutet av 1980-talet till mitten av 1990-talet var han landslagsman i brottning . Karriären toppades av ett VM silver 1991 och ett EM guld 1993 och flera SM guld.