

## Läsartext: Att träna i förening ska ge glädje – inte press



**Alltför hård träning i för unga år kan leda till både skador och att man tröttnar på idrotten, menar insändarskribenten. Bild: Fredrik Sandberg/TT**

**Nu öppnar** Sverige dörrarna igen efter en tids vakuum av sommar och ledighet, en välbehövlig sådan. Det betyder att folk återigen så smått börjar finna sig i sina vardagliga rutiner såsom arbete, skola och fritidsaktiviteter.

**Även för våra barn** börjar vardagen närma sig med stormsteg. En ljusglimt är att idrottsföreningarna åter startar sina verksamheter för terminen. Många barn längtar till att få komma igång igen efter en tids sommarvila. För en del barn är det tyvärr ingen längtan. För det ska skyndas från den ena aktiviteten till den andra för att hinna med så många sporter som möjligt under veckan, ångest över att åter börja tävla i sin respektive idrott, just för rädslan av att bli utskälld av ledare eller förälder om vederbörande skulle förlora en "viktig" match. Det kan även vara så illa att en del barn haft organiserad träning under hela sommaren, och därmed gått miste om den välbehövligen vilan som behövs för att samla kraft och känna längtan inför den kommande säsongen. Vi kan ju då ställa oss frågan, är det sunt att en 8-10-åring ska elitträna en hel sommar, eller vara aktiv i ett flertal olika aktiviteter under veckans sju dagar? En del ledare, föreningar och tyvärr en del föräldrar, har fortfarande inte förstått att man bränner ut barnen med allt för tidig riktad elitträning. Många av ledarna som förespråkar elitträning för barn, har oftast en egen idrottslig historik som speglar en kort intensiv karriär. Ställer man frågan till berörd ledare varför de slutade med till exempel sin fotbollsträning som sjuttonåring, ja då blir svaret oftast att det var skador som gjorde att deras "lovande" karriär fick brytas i ung ålder. Ingen nämner något om

att de inte hade den rätta viljan, lockades av andra frestelser eller rentav blev pressade i allt för ung ålder av sin egen tränare eller förening.

**Jag har under mina fyrtio år** i branschen sett alldeles för många som blivit allt för mättade i ung ålder av just för hög press och stress från tränare, ledare och föräldrar. De har glömt bort att idrott måste byggas av barnens egen glädje och vilja. Jag vill citera en av världens största idrottare genom tiderna, nämligen sprintern Usain Bolt. I en intervju i Sydsvenskan tidigare i sommar sa han: "Man sätter för hård press på de unga löparna. Sluta pressa ungdomarna, låt dem njuta av idrotten så blir de kanske bra när de är vuxna." Meningen är lysande och mycket talande.

Lika lite som vi kan "banka" in kunskap i våra barn när det gäller skolan, lika lite kan vi, ska vi, tvinga våra barn till att träna på ett osunt vis. Det vi ska göra som tränare, ledare och förälder, är att hjälpa barnen till att finna deras egen vilja och drivkraft. Vi ska som ledare tala om för våra barn att man behöver inte vara bäst för att bli bra på någonting. Vi ska istället ingjuta ett tålamod i våra barn och inte en hets om att man måste vara som bäst när man är tolv år gammal. Jag säger ofta till mina adepter: "Ha is i magen, din tid kommer. Så länge du har glädjen, viljan och passionen, då kan ingen stoppa dig."

**Tvång, hets och press** är inget som hör hemma i föreningslivet. Låt oss istället fokusera på glädjen, att stötta och hjälpa våra barn till att finna en inre styrka som gör att de orkar och vill stanna kvar i idrottens underbara värld under lång tid. Jag säger som Bolt, njut av din idrott, för då blir det riktigt bra.

**Jörgen Olsson**

***Jörgen Olsson var landslagsman i brottning under ett flertal år i slutet av 80-talet och fram till mitten av 90-talet. Karriären toppades av ett VM-silver 1991 och ett EM-guld 1993 och ett flertal SM-guld. Arbetade som fritidsledare/idrottslärare på Sofielundsskolan och Värner Rydénsskolan i Malmö under många års tid. Arbetar idag som konsulent/tränare och föreläsare.***