

Tidig specialisering, långa träningstimmar och tävlande för barn... oj vad hemskt, eller!???

Talangutveckling - ett oerhört spännande kunskapsområde med många frågetecken! Men det är också ett område där politisk korrekthet och ingrodda begrepp har fått regera mer än på något annat område. Det finns vissa begrepp som har fått en så pass negativ klang att det förefaller vara helt omöjligt att tvätta bort de negativa associationerna. Tidig specialisering är ett klassiskt exempel. Det är i det närmaste politiskt korrekt att skylla allt ont inom barnidrotten på tidig specialisering. Som en fysiolog upphör jag inte att förvånas - är det verkligen så svårt att inse att ingen kan nå världseliten inom gymnastik, konståkning eller alpina skidåkning om man börjar specialisera sig först i tjugooårsålder. Inte i femtonårsålder heller! Det finns vissa fysiologiska premisser som inte kan åsidosättas. Den motoriska inlärningsförmågan ÄR högre hos barn än hos vuxna. Det finns inte en chans att jag kan lära mig att göra en dubbelvolt, däremot kan vilken sjuåring som helst att lära sig det under kvalificerad ledning. Framgång i tekniskt krävande grenar är per definition beroende av tidig specialisering. Problemet är inte tidig specialisering i sig, utan underlåtenhet att bedriva ALLSIDIG träning med barn.



Som en tränare eller ledare inom barnidrotten bör och ska man bedriva en seriös, genomtänkt och välplanerad träning som syftar till att barnen ska kunna nå de högsta möjliga prestationer. Allt annat vore helt enkelt ojust mot barnen. Men även om man syftar till högsta resultat inom sin respektive

gren så ska man träna barnens alla förmågor, även sådana som inte är betydelsefulla inom den aktuella grenen. Man vet ju aldrig vilka barn som kommer att stanna inom idrottsgrenen och vilka som kommer att söka sig vidare till andra idrotter. Allsidig träning skapar förutsättningar för barn att så småningom hitta den idrottsgrenen som passar bäst och där de högsta resultaten kan nås. Det är ganska karakteristiskt att i den gamla sovjetiska idrottsbibeln - Platonovs storverk "Idrottens teori" och även i läroplanerna för de sovjetiska idrottsskolor uttryckligen står det att även träning som kan inverka negativt på prestationen i den egna idrottsgrenen MÅSTE bedrivas om det behövs för barnens allsidig och harmonisk utveckling. Allsidigheten får aldrig offras. Det finns inget motsatsförhållande mellan en seriös, målinriktad och ambitiös träning inom en specifik idrottsgren och allsidighet i träning. Tyvärr, används ofta argumentet om allsidighet i träningen som en ursäkt för att göra träning med barn till en lekstuga för amatörer, där personer som saknar både kompetens och utbildning åtar sig arbete med barnen. Det är ju så enkelt, bara de rör på sig så är det ju bra, eller? Konsekvensen blir att barn går miste om den möjligheten att lära sig korrekt rörelseteknik som den höga motoriska inlärningsförmågan under barnåldern erbjuder. Är det etiskt försvarbart att beröva barnen den möjligheten? Den ingrodda inställningen att träning av barn varken kräver planering, struktur eller kompetens hos tränare är det stora problemet. Inte den tidiga specialiseringen.



Ett annat område där politisk korrekthet verkar ha tagit över på bekostnad av sunt förnuft är barnens tävlande. Vissa forskare inom framförallt humaniora och samhällsvetenskap argumenterar högljutt för att tävlingar för barn ska förbjudas. Det kan ju låta vettigt – i tävlingens natur ligger det att någon blir vinnare och någon förlorare. Det är bara det att i så fall ska man förbjuda alla spontana barnlekar då

de oftast innehåller tävlingsmoment. Barn älskar ju att tävla, de tävlar i allt – vem kommer först till bilen, vem skriker högst, vem kastar längst, vem... ja, ni som är föräldrar vet säkert... Hur ska man göra då? Jo, när jag växte upp tränade jag judo och jag tävlade varenda helg. Men varje helg ändrade man reglerna. Ena gången gynnade reglerna de barn som var rörliga, lätta, snabba. Andra gången var det de tyngre, starkare barnen som hade fördelen. Det gjorde att varje barn, oavsett om man var spinkig eller överviktig, fick vid något tillfälle stå högst upp på pallen med en medalj om halsen och känna sig bäst och starkast. Att få uppleva denna känsla är troligen viktigt inte bara för fortsatt idrottslig utveckling utan även för barnens personliga utveckling i stort. Modellen med en tröstmedalj till alla som deltar i tävlingen är nog att underskatta barnen. Det barnet som kom sist i mål vet att det var sist, ingen tröstmedalj kan lura ett barn. Inte det norska systemet som förbjuder resultatlistor för barn heller. Det är variationen i tävlandet som är lösningen. Barn älskar att tävla, så låt de tävla mycket och ofta men använd fantasin och gör tävlandet variationsrikt så att varje barn får uppleva den magiska vinnarkänslan.



I praktiken är det knappast möjligt att nå framgång i tekniskt krävande grenar utan att i tidig ålder ägna sig åt seriös träning i den aktuella grenen. Det är också i praktiken omöjligt att förbjuda barn att tävla, för då måste man hålla dem isolerade från varandra. I den idrottsliga praktiken bör allsidighet i barnens träning aldrig åsidosättas och tävlingsverksamheten för barn bör innefatta en välgenomtänkt variation. Mer sunt förnuft och mindre politisk korrekthet är, i praktiken, aldrig fel...