

Så många som möjligt så länge som möjligt – en forskningsammansättning

Andreas Ivarsson, PhD

Centrum för forskning om välfärd, hälsa och idrott, Högskolan i Halmstad

Deltagande i idrott och fysisk aktivitet är förenat med många positiva aspekter både för barn, ungdomar och vuxna. Exempel på positiva utfall i samband med deltagande i regelbunden idrott och fysisk aktivitet är förbättrat självförtroende (Lubans et al., 2016), förbättrad fysisk och social utveckling (Krustrup, Dvorak, Junge, & Bangsbo, 2010), samt en minskad risk för övervikt och kroniska sjukdomar (Krustrup et al., 2013; Merkel, 2013). Givet de många positiva aspekter som finns dokumenterade i samband med regelbundet deltagande i idrott och fysisk aktivitet är det viktigt att få så många barn och ungdomar som möjligt att vara fysiskt aktiva t.ex. genom deltagande i organiserad idrott.

För att skapa förståelse kring varför barn och ungdomar är aktiva inom idrott har ett flertal studier genomförts. Två av de centrala faktorer som flertalet studier har påvisat är relaterade till deltagande i idrott är glädje (Allender, Cowburn, & Foster, 2006; Cope, Bailey, & Pearce, 2013) samt upplevd kompetens (Cope et al., 2013). För att främja dessa aspekter påtalas vikten av att skapa en miljö där individen känner tillhörighet, delaktighet, och självbestämmande (Quested et al., 2013) samt får positiv feedback (Fry & Gano-Overway, 2010). Vikten av att bli bekräftad och uppleva stöd från personer i ens närhet är nära relaterat till människans fundamentala motiv att känna tillhörighet, vilket i sin tur är starkt relaterat till positiva känslor (Baumeister & Leary, 1995), samt fysiskt och psykiskt välmående (Ozbay et al., 2007).

Trots att deltagande i idrott och fysisk aktivitet är relaterat till positiva konsekvenser finns det även ett antal negativa konsekvenser som idrottande barn och ungdomar kan uppleva. Några av dessa negativa konsekvenser som kan vara relaterade till idrottsdeltagande

är: (a) idrottskador, (b) höga nivåer av stress, samt (c) hög ekonomisk belastning (Merkel, 2013). Dessa aspekter är, tillsammans med brist på glädje, några av de starkaste orsakerna till att barn och ungdomar slutar med sin idrott (Crane & Temple, 2015). Vid intervjuer med barn och ungdomar gällande varför de upplevde brist på glädje kopplat till sitt idrottsdeltagande var några vanliga svar: (a) att idrottaren inte fick spela tillräckligt, (b) att idrottaren upplevde en icke-fungerande relation till tränaren, samt (c) att idrotten tog för mycket tid (Crane & Temple, 2015; Prichard & Deutsh, 2015).

I relation till de höga nivåer av stress, som är en annan negativ konsekvens, är det ofta en produkt av deltagande i en idrottsmiljö där fokus enbart är på prestation och där det finns uttalade krav att prestera (Bergeron et al., 2015). Även i relation till skador har forskning visat att både psykosocial stress (Ivarsson et al., 2016) samt en hög träningsbelastning är riskfaktorer (Soligard et al., 2016). Exempelvis löper barn och ungdomar som tidigt specialiserar sig för en idrott (och i den har en hög träningsmängd över hela året) en hög risk för att råka ut för allvarliga överbelastningsskador (Myer et al., 2015).

Även om många av riskfaktorerna för negativa konsekvenser samt avhopp från idrotten är relaterad till hög psykisk- samt fysisk belastning är det fortfarande många föreningar och lag som har kontinuerligt hög belastning på sina barn och ungdomar. En anledning till att en del föreningar/lag har en konstant hög träningsbelastning på sina utövare kan vara relaterat till tesen att det krävs minst 10000 timmar av grenspecifik träning (deliberate practice) för att nå elitnivå (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick, & LaBella, 2012). Dock saknar denna tes en solid grund. Istället hävdar Anders Ericsson, som i de flesta fall tillskrivs som upphovsman till tes, att han aldrig har hävdats att det krävs minst 10000 timmar för att nå elitnivå (Ericsson, 2013). I strävan efter att ge barn och ungdomar förutsättningar att uppnå elitnivå är det dock många som förordar tidig specialisering, ofta med argumentet att en hög träningsmängd är en förutsättning för framtida succé inom idrotten. Dock finns det väldigt svagt forskningsstöd för

att tidig specialisering (t.ex. genom deltagande i speciella utvecklingsprogram eller talanggrupper) ökar chansen för att lyckas (Macnamara, Moreau, & Hambrick, 2016; Rees et al., 2016). Itsället har ett flertal studier visat att de som lyckas nå internationell seniorelit inom sin idrott inkluderades senare till utvecklingsprogrammen än de som inte nådde lika långt. Exempelvis visade en brittisk studie att det endast tog ett år för de idrottare som rekryterades till talangprogram mellan åldrarna 16-25, att nå samma nivå som de jämnåriga som befann sig på elitnivå (Vaeyens, Gullich, Warr, & Philippaerts, 2009). Dessa fynd tillsammans med forskningen som påvisat att tidig specialisering ökar risken för negativa hälsokonsekvenser (LaPrade et al., 2016) är alla argument för att inte förorda tidig specialisering inom idrott oavsett om det gäller att främja hälsa eller chansen att nå elitnivå för utövarna.

Trots det svaga forskningsstöd som finns för kopplingen mellan tidig specialisering och chansen att nå elitnivå inom idrott är det fortfarande många inom idrotten som försöker identifiera "talanger" (Gray & Plucker, 2010). Detta ter sig dock vara ett lotteri då det inom forskningen finns väldigt svagt stöd för att det går att identifiera vem som kommer att lyckas nå elitnivå eller inte (LaPrade et al., 2016). Då det finns ett antal faktorer (både individuella samt miljöfaktorer), av vilka många förändras över tid, som påverkar vem det är som kommer lyckas nå elitnivå eller inte (Bergeron et al., 2015). Då det dröjer fram till ungefär 16 års ålder innan en individ har utvecklat de fysiska, kognitiva, sociala, och motoriska färdigheter som krävs för att kunna möta den belastning som följer en specialiserad träning (Coté, Lidor, & Hackfort, 2009; LaPrade et al., 2016), är det rimligt att man först då börjar arbetet med att erbjuda träning inom grenspecifika talangprogram.

Konklusion och rekommendationer

Deltagande i idrott och fysisk aktivitet är i många fall associerade med positiva aspekter men det finns även exempel inom barn- och ungdoms idrott där de negativa konsekvenserna av deltagande överskuggar de positiva. Exempel på negativa konsekvenser är

skador, höga nivåer av upplevd stress, samt avslutat deltagande i idrott. Dessa negativa konsekvenser är ofta associerade med hög kontinuerlig fysisk- och psykisk belastning och en minskad nivå av glädje. Hög kontinuerlig fysisk- och psykisk belastning kan vara en effekt av tidig specialisering, som utövas frekvent trots dåligt forskningsstöd för dess effektivitet både gällande att utveckla elitidrottare eller främja välmående.

För att behålla så många som möjligt så länge som möjligt inom idrotten behöver istället fokus vara på att främja glädje hos utövarna samt att minska den både fysiska- och psykiska belastningen som de är utsatta för, speciellt i barn och ungdomsåren. Organisationer, och föreningar är därför rekommenderade att:

- Arbeta för att erbjuda en miljö där alla individer har förutsättningar att bli bekräftade och få positiv förstärkning utefter sina förutsättningar (Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2012; Bergeron et al., 2015). En sådan miljö kommer att främja utövarnas fysiska, psykiska och sociala utveckling (Prichard & Deutsch, 2015).
- Ge barn och ungdomar förutsättningar att både hålla på med flera idrotter. Att i tidiga år vara aktiv inom olika idrotter ökar chansen för både ett mångårigt deltagande i idrott samt bra idrottsprestationer som vuxen (LaPrade et al., 2016).
- Fokusera på idrottarens välmående och välbefinnande och betona vikten av glädje.

Referenser

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*, 826-835.
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 6*, 166-179.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Coté, J., Emery, C. A., ...Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine, 49*, 843-851.
- Cope, E. J., Bailey, R., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science, 7*, 55-74.
- Coté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9*, 7-17.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review, 21*, 114-131.
- Ericsson, K. A. (2013). Training history, deliberate practice and elite sports performance: an analysis in response to Tucker and Collings review-what makes champions? *British Journal of Sports Medicine, 47*, 533-535.
- Fry, M. D., & Gano-Overway, L. A. (2010). Exploring the contribution of the caring climate to the youth sport experience. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 294-394.
- Gray, H. J., & Plucker, J. A. (2010). "She's a natural": Identifying and developing athletic talent. *Journal for the Education of the Gifted, 33*, 361-380.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Traanaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2016). Psychosocial factors and sport injuries: Meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*. Advance online publication. doi:10.1007/s40279-016-0578-x
- Jauanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2012). Sports specialization in young athletes: Evidence-based recommendations. *Sports Health, 5*, 251-257.

- Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A., & Bangsbo, J. (2010). Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 20*, 132-135.
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Coté, J.,...Provencher, M. T. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 4*, 1-8.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, G., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M.,...Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics, 138*, e20161642
- Macnamara, B. N., Mureau, D., & Hambrick, D. Z. (2016). The relationship between deliberate practice and performance in sports: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 11*, 333-350.
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine, 4*, 151-160.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes. *Sports Health, 7*, 437-442.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress – From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry, 4*, 35-40.
- Prichard, A., & Deutsch, J. (2015). The effect of motivational climate on youth sport participants. *The Physical Educator, 72*, 200-214.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A.,...Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 395-407.
- Rees, T., Hardy, L., Gullich, A., Abernethy, B., Coté, J., Woodman, T.,...Warr, C. (2016). The great British medalist project: A review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports Medicine, 46*, 1041-1058.
- Soligard, T., Schwelunus, M., Alonso, J-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, P.H.,... Engebretsen, L. (2016). How much is too much? International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine, 50*, 1030-1041.

Vaeyens, R., Gullich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Science*, 27, 1367-1380.