

SVENSK IDROTTSFORSKNING



2 | 2013 | ÅRGÅNG 22



TEMA:

I väntan på friidrotts-VM

Sprintränning för alla distanser

Friidrottens skador kartlagda

Ny rapport: Färre unga föreningsidrottare

**Ansvarig utgivare**

Per Nilsson

ChefredaktörChristine Dartsch
christine.dartsch@gih.se**Redaktör**Johan Pihlblad
johan.pihlblad@gih.se**Adress**Centrum för idrottsforskning
Box 5626
114 86 Stockholm
Tel 08-120 537 00**Hemsida**

www.centrumforidrottsforskning.se

CIF på twitter

@CIFofficial

PrenumerationsprisHelår med fyra nummer kostar 200 kr.
Beställs på hemsidan. Pg-konto 957849-3.**Prenumerationsärenden**Marie Broholmer
08-120 537 62
marie.broholmer@gih.se**Grafisk form och produktion**Tomas Transten
Grafiska Huset AB
Tel. 08-10 30 25
tomas@grafiskahuset.se**Tryckeri**

Grafiska punkten i Växjö AB

Foto (om ej annat anges)

Bildbyrå i Hässleholm

ISSN-nr 1103-4629

Utgivningsplan 2013

Nr 1 – mars

Nr 2 – juni

Nr 3 – september

Nr 4 – december

Debatt

Debattartiklar skickas till:

johan.pihlblad@gih.se

INNEHÅLL nr 2/2013

- 3 Ledare** *Per Nilsson*
- 4 Fler barn och ungdomar lämnar föreningsidrotten**
Johan R Norberg
- 7 Intervju med Tatja Hirvikoski: Problem eller möjlighet?**
Lars Sandberg
- 10 Om tjejlopp – Tjefest eller seriös satsning?**
Karin S. Lindelöf
- 15 Dags att prata om sex i elitidrotten**
Susanne Johansson och Göran Kenttä
- 19 Hassmén och Tolvhed får prestigefyllt forskarpris**
- 20 Tema: I väntan på friidrotts-VM**
- 22 Friidrott och frigörelse – Kvinnors idrott på 1920-talet**
Helena Tolvhed
- 27 Friidrottens elitcoacher om sin egen kompetens**
Per Göran Fahlström, Mats Glemne, Carl-Axel Hageskog, Göran Kenttä och Susanne Linnér
- 32 Kartläggning ska minska friidrottens alla skador**
Jenny Jacobsson
- 37 För lågt energiintag ger hormonrubbingar**
Anna Melin, Anders Sjödin och Åsa Tornberg
- 41 Sprintträning inte bara för sprintlöpare**
Eva Jansson
- 47 Utlysning av forskningsbidrag år 2014**



Michel Tornéus svenskt VM-hopp.

Bästa läsare!

SOMMARENS IDROTTSFESTER är i antågande. Fotbolls-EM för damer på hemmaplan rullar igång i juli och i augusti samlas världseliten i friidrott för VM i Moskva. I det här numret av Svensk Idrottsforskning riktar vi ett särskilt strålkastarljus mot friidrotten, men tidningen innehåller också mycket annat.

Friidrott är Sveriges näst största idrott sett till antalet inrapporterade medlemmar. Bara fotboll är större. Samtidigt toppar friidrott listan över de idrotter där aktivitetsnivån minskar mest bland barn och ungdomar. Procentuellt sett är det bara ridsport som har sett en större minskning under de senaste åren. Även i många andra idrotter går det att se en tydlig nedgång i ungas föreningsidrottande, visar Centrum för idrottsforskningens senaste uppföljning av statens stöd till idrotten.

Varför aktiviteten minskar har forskningen ännu inget tydligt svar på. Men CIF:s uppföljning visar att föreningsidrotten till stora delar är anpassad för dem som vill träna mycket och som tycker att tävling är viktigt, och mindre för dem som inte riktigt passar in i den mallen. Mer om detta angelägna ämne skriver CIF:s utredare Johan R Norberg i det här numret.

Skador är också en orsak till att vissa barn och ungdomar väljer att sluta. Skadorna inom just friidrott har varit mycket uppmärksammade, och det med rätta visar forskningen. Jenny Jacobsson vid Linköpings universitet har kartlagt den svenska friidrottselitens skadeproblem på såväl junior- som seniornivå. I det här numret skriver hon om sina resultat. Jenny Jacobssons forskning är mycket viktig eftersom den lägger grunden till att på allvar kunna förebygga framtida skador.

En central åtgärd för att minska skadorna är att höja kompetensen bland de ledare som omger friidrottarna. Hur coacherna själva ser på kompetens och kompetensutveckling rent allmänt skriver forskare från Linnéuniversitet och Gymnastik- och idrottshögskolan.

Missa heller inte den spännande forskningen om sprintträning eller för den delen historien om de kvinnor som kämpade för att få idrotta på sina egna villkor under 1920-talet med mera, med mera.

Till sist. Nu går det bra att söka forskningsbidrag från Centrum för idrottsforskning för år 2014. Den totala summan att fördela är beräknad till cirka 18 miljoner kronor. Mer information finns längst bak i tidningen.

Vi som arbetar med Svensk Idrottsforskning önskar alla läsare en skön sommar! I september återkommer vi med ett nytt späckat nummer.

Per Nilsson
Ordförande
Centrum för idrottsforskning





Fler barn och ungdomar lämnar föreningsidrotten

Aktuell statistik visar att barn och ungdomar lämnar föreningsidrotten i större utsträckning än tidigare. Vad kan det bero på och hur kan minskningen motverkas? Detta är viktiga frågor i årets uppföljning av statens stöd till idrotten från Centrum för idrottsforskning.



CIF:s rapport Statens stöd till idrotten.

UNDER 2012 HAR Centrum för idrottsforskning (CIF) haft i uppdrag av regeringen att analysera vad som kännetecknar "bra föreningsdriven idrottsverksamhet som får barn och ungdomar att vilja fortsätta idrotta". Uppgiften är både angelägen och aktuell. Inom idrottsrörelsen har omfattande insatser genomförts under senare år i syfte att få fler unga att fortsätta föreningsidrotta längre upp i åldrarna – inte minst inom ramen för den stora och statligt finansierade utvecklingsinsatsningen Idrottslyftet.

Samtidigt visar aktuell statistik att den faktiska utvecklingen går i motsatt riktning. Analyser av det lokala aktivitetsstödet till lokala idrottsföreningar (LOK-stödet) indikerar nämligen att aktivitetsnivån i barn- och ungdomsidrotten minskat under senare. Under åren 2008-2011 sjönk antalet bidragsberättigade deltagartillfällen med 6,7 procent och antalet sammankomster med 8,3 procent. Under samma period minskade andelen unga i åldern 7-20 år med endast 2,6 procent. Den faktiska aktivitetsnivån i den organiserade barn- och

ungdomsidrotten har följaktligen minskat sedan år 2008 i en omfattning som inte enbart kan förklaras med hänvisning till variationer i ungdomspopulationen. En närmare granskning av statistiken visar dessutom att nedgången är störst bland äldre ungdomar (13-20 år) och bland flickor.

Vad kan förklara minskningen?

Det finns i dagsläget inte forskning som kan förklara varför det skett en nedgång sedan 2008. I CIF:s bok *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta* ger emellertid en antal forskare perspektiv och delförklaringar på avhopsproblematiken inom barn- och ungdomsidrotten.

Vissa tänkbara faktorer är av övergripande samhällslig karaktär såsom förändrade fritids- och idrottsvanor hos dagens ungdomar, ett ökat utbud av idrottsliga och andra fritidsaktiviteter samt nya ideal och synsätt (exempelvis en tilltagande individualisering och förändrade attityder till ideellt engagemang).

Därtill kan även socioekonomiska faktorer vara av betydelse. I en av bokens kapitel "Att vilja och kunna fortsätta" påpekar Karin Redelius, Gymnastik- och idrotts-högskolan (GIH), att det finns många kostnader kopplade till barns idrottande och att utgifterna dessutom tenderar att öka i takt med ålder och ambitionsnivå. Detta reser viktiga frågor om kopplingen mellan hushållens ekonomi och den minskande ungdomsidrotten? I vilken utsträckning handlar avhoppet om att unga inte längre kan fortsätta – trots att de egentligen vill?

Men det går även att peka på faktorer med direkt koppling till den faktiska verksamhet som föreningsidrotten erbjuder. Håkan Larsson, professor i idrott vid GIH, har på uppdrag av CIF studerat de vetenskapliga utvärderingar som gjorts av Idrottslyftet under perioden 2009-2011. Syftet var att undersöka hur idrottsrörelsens förbund och föreningar tänkt och agerat för att få fler ungdomar att fortsätta idrotta. Hans bidrag i antologin visar att idrottsföreningar prövat en stor mängd av strategier för att minska avhoppet – men att klubbarna samtidigt är starkt förankrade i en traditionell syn på idrott som liktydigt med fysiskt ansträngande tävlingsverksamhet. De är vana att organisera aktiviteter med utgångspunkt i den egna idrottsgrenens krav och förutsättningar – och de vet vad som krävs för att utveckla goda idrottsutövare. Men idrott går att bedriva på olika sätt och utifrån skilda ambitionsnivåer. Ett allt för starkt fokus på tävlingsidrott riskerar därmed att begränsa möjligheten att tänka nytt, bryta invanda rutiner och pröva nya förhållningssätt. Och detta hämmar i sin tur klubbarnas möjlighet att förmå fler unga att stanna kvar i föreningsidrotten.

En liknande slutsats drar Britta Thedin Jakobsson, doktorand vid GIH med avhoppensproblematiken som specialitet. I sitt antologibidrag påpekar hon att ungas val är intimt kopplat till hur de förhåller sig till idrottens dominerande tävlingslogik. Eller som hon själv förklarar saken:

"Min tolkning är att föreningarna erbjuder de aktiva tävlingsidrott med prestationsfokus. Däremot förefaller det inte som att föreningsidrotten är anpassad till unga med andra ambitionsnivåer.

Centrum för idrottsforskning uppföljning av statens idrottsstöd visar att föreningsidrottandet går ner bland barn och ungdomar. Frågan är vad det beror på, om det verkligen är ett problem och hur man i så fall arbetar med frågan. Svensk Idrottsforskning frågade politiken, idrotten och forskningen.



Lena Adelsohn Liljeroth
Idrottsminister

CIF konstaterar själva att den LOK-stödsstatistik som redovisas inte bygger på hur många barn som idrottar totalt utan hur många gånger ett barn deltar. Vi vet inte hur mycket barn och ungdomar motionerar utanför den organiserade föreningsidrotten.

Om det är så att färre barn motionerar så är det ett hot mot folkhälsan. Viktigast av allt är att barn och unga, och även äldre motionerar. Det behöver inte nödvändigtvis ske i en idrottsförening.

Staten ger årligen drygt 1,7 miljarder kronor till idrottsrörelsen. Sedan är det idrottsrörelsens ansvar att utforma verksamheten så att den så långt möjligt anpassas till barnens och ungdomarnas behov och önskemål.



Karin Mattsson Weijber
Ordförande, Riksidrottsförbundet

Några trender kan förklara delar av detta, bl.a. ökade kostnader tillsammans med en ökad andel ekonomiskt utsatta i samhället, och tendensen att man börjar föreningsidrotta allt tidigare. Fler idrotter utövas året runt som kan leda till att tiden inte räcker till för fler idrotter. Vi behöver även bli bättre på att erbjuda de som inte vill tävla en mer flexibel verksamhet. Konkurrensen är också stor från andra aktiviteter.

Om trenderna fortsätter riskerar föreningsidrotten att utarmas och plattformen för viktiga värden såsom samhörighet, gemenskap, delaktighet att försvinna. På lång sikt kan det även få konsekvenser för folkhälsan. Just nu genomför samtliga SF och DF en kartläggning där de bl.a. tittar på utvecklingen av deltagartillfällena. De ska fundera över hur väl idrotten lever upp och till riktlinjerna i *Idrotten vill* och orsaker till avhopp. Utifrån resultatet ska de fundera över om de ska förändra bl.a. Idrottslyftsstödet. Arbetet är värdefullt i det kommande strategiarbetet för svensk idrott efter beslut på RF-stämman.



Britta Thedin Jakobsson
Doktorand, Gymnastik- och idrotts-högskolan

En svår fråga. Dels för att det mig veterligen inte finns forskning som analyserar bakomliggande faktorer till en eventuell nedgång, dels för att måtten som mäter deltagande är trubbiga. Min forskning tyder på att det är främst kampen i stunden och inte själva tävlandet som gör att unga vill idrotta. Kanske är idrotten allt för fokuserad på tävling och prestation i tävlingssammanhang.

Det är inte ett problem om barn och ungdomar gör andra saker på sin fritid som de finner meningsfulla. Men det är ett problem om inte alla som vill ges möjligheter och får ta del av föreningsidrott, särskilt som statsanslag går till att t.ex. öppna

dörrarna för fler. Är det bara unga med vissa sociala förutsättningar som får och kan delta är det också ett problem. Mycket forskning har gjorts men många frågor återstår, t.ex. vilka är det som inte idrottar och hur är den praktiska verksamheten utformad? Gemensamma projekt mellan RF och högskolan är ett sätt att få fler svar. Det behövs dock mer tid och pengar.

Dessutom ger föreningsidrotten lite utrymme för flexibilitet och spontanitet i förhållande till de ungas smak och önskemål om hur den ska bedrivas. För att kunna fortsätta måste man njuta av, uppskatta, känna glädje och kunna hantera en tävlingsorienterad verksamhet även om man själv inte har tävlingsambitioner.”

Hur minskar man avhoppet?

I flera av antologins bidrag diskuteras även hur idrottsrörelsen kan agera för att minska avhoppet i barn- och ungdomsidrotten. Susanna Hedenborg, Malmö högskola, ger en internationell översikt som både visar att det finns olika vägar till en god barn- och ungdomsidrott och samtidigt understryker värdet av att söka inspiration och goda exempel från andra länder. Redelius framhåller att god föreningskultur utgör en viktig framgångsfaktor för att få unga att fortsätta idrotta. Carl Johan Sundberg, Karolinska Institutet, betonar värdet av att minska skaderisken genom förbättrade träningsmetoder, ledarutbildning och utvecklad medicinsk stödorganisation. Därtill utmynnar Larssons och Thedin Jakobssons kapitel i slutsatsen att föreningsidrottsrörelsen måste bli bättre på att erbjuda en stimulerande och engagerande

idrottsverksamhet för unga med svag idrottsidentitet.

Detta är endast några få av de många analyser och rekommendationer som ges i CIF:s antologi *Spela vidare*. Boken är att betrakta som ett vetenskapligt debattinlägg i en viktig och aktuell utmaning för svensk föreningsidrott – men den gör inte anspråk på att presentera alla perspektiv eller svar på hur avhoppetsproblematiken ska lösas. Budskalet är snarare det motsatta. En folkrörelse av idrottsrörelsens omfattning och samhällsbetydelse måste givetvis alltid aktivt verka för utveckling och att de egna medlemmarna ska vilja stanna kvar. Men samtidigt måste vi vara medvetna om att många faktorer som påverkar barn- och ungdomsidrottens utformning bottnar i samhällsliga förändringsprocesser vilka knappast låter sig påverkas genom idrottspolitiska beslut och föreningars utvecklingsinsatser. Det är därför även hög tid att ställa frågan om vad som egentligen är rimliga förväntningar att ställa på idrottsrörelsen. I vilken utsträckning är det möjligt för idrottsrörelsen att påverka samhällsutvecklingen – och i vilken utsträckning är dagens förändringsprocesser inom idrottsrörelsen snarast en spegel av samhällets förändring?

NY
BOK!



Färre barn och ungdomar föreningsidrottar i dag jämfört med för cirka tio år sedan. I den här antologin skriver sju svenska idrottsforskare om varför vissa slutar – och varför andra stannar kvar. Boken vänder sig till alla som arbetar med att utforma framtidens barn- och ungdomsidrott.

Spela vidare är en del i Centrum för idrottsforsknings årliga uppföljning av statens stöd till idrotten.

Beställ boken på
www.sisuidrottsbocker.se

Problem eller möjlighet?

I takt med att flera framgångsrika idrottsstjärnor som simmaren Michael Phelps, bandyspelaren Per Fosshaug och brottaren Frank Andersson har diagnostiserats med adhd, har en diskussion uppstått kring vilken nytta en person med adhd kan ha av sin funktionsnedsättning. Tatja Hirvikoski är övertygad om att svensk idrott har mycket talang att fånga upp bland barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), om de bemöts på rätt sätt.

VI MÅR ALLA BRA av fysisk träning, bra mat och god sömn. Vi ska inte äta för mycket fett och socker, vi behöver röra på oss och vi behöver en bra dygnsrytm och regelbundna vanor för att må bra. Extra viktigt har det visat sig vara för personer med adhd, då det kan lindra problemen och ge högre livskvalitet.

Tatja träffar många personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som har ett utbredd idrottsintresse.

– Jag träffar många med adhd som är väldigt sportiga av sig. De är, om inte proffs, så åtminstone väldigt duktiga amatörer. Alla människor mår bra av träning, men utifrån min kliniska erfarenhet som psykolog skulle jag säga att personer med adhd mår extra bra av träning. Jag har träffat så himla många som poängterar att det är så mycket som blir sämre när de inte tränar. De blir rastlösa, får sämre matvanor, dålig dygnsrytm och många drabbas av nedstämdhet och blir mer stresskänsliga. Det blir en ond cirkel, medan det blir en positiv cirkel när man tränar.

Tatja berättar att de här barnen kan bli oerhört fokuserade och hängivna när de hittar rätt grej. Hon får ofta höra hur viktig idrotten har varit för patienternas självkänsla. Det är inte ovanligt att de har haft det ganska kämpigt i skolan, och då har det varit värdefullt att hitta en aktivitet som man är bra på, där man får vara stjärnan och får beröm.

Tre viktiga delar

Adhd är en funktionsnedsättning med flera bottnar och symtomen varierar från person till person. Tatja betonar tre olika delar som är bra att känna till om man vill förstå hur adhd fungerar. De handlar om exekutiva funktioner, belöningssystemet och reglering av energin.

Exekutiva funktioner innebär förmågan att organisera och planera det man gör. Här ingår också förmågan att kunna stoppa impulser och att hålla fokus på det man gör, att inte släppa fram tankar som stör och avleder uppmärksamheten. Även arbetsminnet, förmågan att hålla en viss mängd information i huvudet under en kort tidsrymd, ingår i exekutiva funktioner.

– Exekutiva funktioner är bitar som personer med adhd ofta har svårt för. Att kunna ta till sig långa instruktioner och att sedan att kunna använda sig av dem. Det är också vanligt att personer med adhd har sämre arbetsminne och därför lätt glömmet instruktioner. Eller så kan någon annan impuls ha dykt upp och fått personen att tappa tråden. Som instruktör är det då bra att gå in och på ett vänligt sätt påminna om vad det var man skulle göra.

Belöningssystemet är en annan viktig del för personer med adhd. De flesta människor får en känsla av tillfredsställelse av en så enkel syssla som att gå ut med soporna. De förstår att det kommer att gynna dem att det inte luktar illa



Dolda utmaningar är en del av CIF:s uppföljning av statens stöd till idrotten.



Tatja Hirvikoski. Medicine doktor, legitimerad psykolog och specialist i neuropsykologi. Hon är även forskare på KIND (Karolinska Institutet Center for Neurodevelopmental Disorders). Genom sin yrkesroll har Tatja fått god insikt i vad fysisk träning kan betyda för personer med adhd. Foto: Lars Sandberg

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

Adhd – kännetecknas främst av uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och ojämn aktivitetsnivå.

Aspergers syndrom – ger ofta problem med socialt samspel, planering och föreställningsförmåga.

Tourettes syndrom – kännetecknas ofta av upprepade ofrivilliga rörelser och läten, så kallade tics. Tourettes förekommer ofta tillsammans med adhd, tvångssyndrom eller autism.

Tvångssyndrom – kännetecknas av upprepade ritualer och/eller tankar.

hemma och blir därför bättre till mods, medan personer med adhd sällan får den känslan av enkla vardagsbestyr. De har ett mer ”svårväckt” dopaminsystem. Därför är det viktigt att ett barn med adhd hittar något att göra som det tycker är kul, och att det får beröm och uppmuntran av sin tränare.

– Att få beröm och uppmuntran mår förstås alla barn bra av, men för barn med adhd är det ofta direkt avgörande för hur bra det kommer att gå. De har nämligen svårt att mobilisera motivation inifrån. Motivationen måste komma utifrån i form av snabba belöningar. Och då menar jag inte belöningar i form av godis eller pengar, utan i form av tät och regelbunden återkoppling från tränaren så man inte tränar i ovisshet. Och det är viktigt att man inte behöver vänta för länge innan man får komma fram och göra sin grej, säger Tatja.

Energireglering är den tredje faktor som Tatja tar upp. Ett barn med adhd kan lätt bli antingen över- eller understimulerat, och kan behöva hjälp att hålla en ”lagom” nivå.

– Det kan hända att barnet blir så uppe i varv av träningen att det far runt inne i lokalen och upplevs som störande av andra barn. Förmodligen tycker barnet att aktiviteten är väldigt rolig och har därför svårt att lägga energin på rätt nivå. Det vill inte förstöra, men behöver hjälp att varva ner. Är man för mycket uppe i varv tenderar man att få svårt att vara uppmärksam och ta in intryck utifrån, och är man understimulerad, kanske på grund av för mycket köande mellan övningarna, försvinner man gärna bort i sina egna tankar och tappar koncentrationen.

Se individens styrkor

För en idrottsledare som är ovan vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är det inte självklart hur man ska bete sig om man får ett barn med adhd till sin grupp. En viktig utgångspunkt är då att jobba utifrån varje individs styrkor och stödbehov snarare än att tänka diagnoser. Tatja menar att man ska se på adhd som vilken funktionsnedsättning som helst.

– Adhd är bara en av många olika funktionsnedsättningar. Har man en grupp på 30 barn så har man kanske ett barn med adhd, ett barn med diabetes och

ett barn med astma. Alla dessa barn har sina speciella behov. Min uppfattning är att duktiga tränare klarar av att handskas med det här. De möter funktionsnedsättningarna utan att lyfta fram dem för mycket. De smyger in lösningar och anpassningar i träningen, ofta utan att man tänker på det. Rätt vad det är, så har ett överstimulerat barn blivit målvakt och får chans att varva ner utan att man ens tänker på det.

Att inte särbehandla barn med adhd är en annan hörnsten i ett bra bemötande. Barn som är hängivna och lever sig starkt in i aktiviteten, kan lätt också bli besvikna och arga om det går dåligt. Man ska inte bli rädd för känslostormarna. Att ge vika för dem och till exempel tänja på uppgjorda regler eller överenskommelser för att undvika att göra barnet upprört är helt fel väg att gå, menar Tatja.

”Alla människor mår bra av träning, men utifrån min kliniska erfarenhet som psykolog skulle jag säga att personer med adhd mår extra bra av träning.”

– Alla i gruppen ska följa samma regler efter bästa förmåga. Om man sedan inte lyckas med det man vill göra är det bara att ta nya tag. Om barnet blir argt och besviken får man hjälpa barnet att jobba med de bitarna. Det tillhör spelet och man får tala om för barnet att det är helt okej att bli besviken, att alla blir det ibland. Sedan får man hjälpa barnet att jobba med hur det uttrycker de känslorna och på vilket sätt. Att säga att en boll som var över linjen var inne bara för att undvika att göra barnet upprört, innebär ju att man särbehandlar barnet vilket ingen i gruppen kommer att tycka är särskilt kul. Duktiga tränare bygger in så många delmål och tillfällen av framgång längs vägen att det blir lättare att ta misslyckanden också. Det positiva överväger.

Lära för livet

I svenskt idrottsliv finns ofta uttalade värderingar och en pedagogisk ambition. Det bygger gemenskap och lagkänsla och fostrar utövarna att hålla samman och ställa upp för varandra. Något Tatja gärna ser att

klubbarna och föreningarna fortsätter med.

– När man håller på med idrott tränar man också på väldigt många andra saker. Man tränar på att organisera när man ska till och från träningen, man tränar på hur man ska bete sig under träningen, man tränar på att kämpa till sig belöning i form av beröm från tränaren. Alla personer med funktionsnedsättningar måste kämpa och träna för att bli bättre på det de har svårt för, och idrott är ett väldigt bra sätt att träna detta på.

En av de vanligaste frågorna Tatja får från föräldrar till barn med adhd är om man ska berätta för omgivningen att

barnet har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller inte? Tatja menar att det är upp till var och en att bestämma.

– Det kan vara jättebra att berätta, så att barnet inte möts av oförståelse och får skäll för något det har svårt att klara av. Men det kan också vara så att man vill börja med att lära känna tränaren och se hur träningen rullar på. Det är inte automatiskt så att adhd-symtomen blir ett problem i alla sammanhang. Barnet kanske är stjärnan i laget? I rätt sammanhang kan adhd:n vara en styrka och min erfarenhet är att den kan vara det, just i idrottssammanhang.

TATJAS TIPS:

- Håll dig lugn och samlad. Barn med adhd tappar inte koncentrationen av ondo. Det är inget avsiktligt missnöje riktat mot dig som tränare. Låt barnet få gå undan och vila om det inte orkar lyssna eller sitta still.
- Upprepa ofta. Barn med adhd har ofta nedsatt arbetsminne, vilket gör att de lätt glömmer instruktioner.
- Visualisera, visa, instruktionen på något sätt. Barn med adhd har ofta svårt att ta till sig verbala instruktioner eller taktik ritad på en tavla. Det brukar gå mycket bättre om man kan visa rent fysiskt vad som ska göras, till exempel på en plan med hjälp av koner.
- Håll gärna lite extra koll på barnet med adhd och kontrollera att det inte tappat tråden.
- Ge mycket beröm och uppmuntran. Barn med adhd motiveras särskilt starkt av ditt engagemang som tränare i dem.
- Undvik bestraffningar och negativ feedback. Fokusera på det som är positivt och försök variera träningen eller rollen i laget på något sätt, om det inte fungerar.

NY BOK!

Dolda utmaningar

OM UNGA IDROTTARE MED OSYNLIGA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Tips och råd till ledare!

- » PROBLEM ELLER MÖJLIGHET?
- » SIMON ÄLSKAR FJÄRILSKICKAR
- » MAGNUS VILL HA GLASKLARA REGLER
- » JENNIFER GÖR INGET HALVDANT
- » STYR ENERGIN TILL RÄTT SAK
- » RÖRELSE ÄR EN UNDERSKATTAD MEDICIN

EMMA ÅBERG
IDROTTSFORSKNING

Dolda utmaningar – om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar är en skrift som ger inspiration, tips och råd om hur man bemöter barn och ungdomar med till exempel adhd och Aspergers syndrom inom idrotten. Skriften riktar sig till idrottsledare, föräldrar och alla som arbetar för att ge alla barn och ungdomar en möjlighet att hitta sin idrott och att utvecklas i sin förening.

Beställ boken på www.sisuidrottsbocker.se

Om tjejlopp

Tjejfest eller seriös satsning?

Marknadsföringen av tjejlopp skiljer sig från andra motionstävlingar. Är de en frizon där kvinnor kan motionera på sina egna villkor, eller ett fängelse som tvingar in deltagarna i färdiga mallar? Risken finns att arrangörernas tjejfest förminskar kvinnors motionsidrottande till något mindre betydelsefullt.



Karin S. Lindelöf
Fil. dr. i etnologi
Institutionen för kultur-
antropologi och etnologi
Uppsala universitet

MOTIONSLOPP FÖR KVINNOR, så kallade tjejlopp, är en vanlig och populär företeelse i dagens Sverige. Hundratusentals kvinnor deltar varje år och loppet marknadsförs ofta med ord som gemenskap, fest och glädje – utan jäkt och stress. De större loppet inramas av kringarrangemang som shoppingtält, underhållning och sociala aktiviteter – ibland med någon kändis som speaker och stämningsskapare vid starten. Tjejloppet ingår i en allmän motionstrend där framför allt löpning, men även till exempel cykel och skidor, har fått ett stort uppsving de senaste åren. De skiljer sig dock från många andra motionslopp genom att värden som hälsa, välbefinnande och njutning lyfts fram extra mycket, medan sådant som prestation och utmaning tonas ned.

Vad säger då tjejloppet om vår tid och vår kultur? Vilka konsekvenser får tjejloppet i förlängningen – för könsrelationerna i samhället, för motionsidrotten och för de möjliga sätten att vara kvinna och motionera? Det är de viktigaste forskningsfrågorna i ett projekt där jag, i samarbete med Nordiska museet och Riksidrottsmuseum, och med bidrag från bland annat Centrum för idrottsforskning, studerar tjejlopp som kulturellt fenomen. Projektet fokuserar på fyra olika lopp: Tjevjan, Tjevättern, Tjejmilen och Våruset. Samtliga tillkom inom en

tioårsperiod med start i början av 1980-talet och är i dag stora, välkända och etablerade arrangemang. I projektet studeras både tjejloppens framväxt och hur loppet utformas och upplevs i dag.

Lösskägg och Kvinnor Kan

Ett kulturellt fenomen – som till exempel ett tjejlopp – blir till, formas, omformas och blir begripligt i sitt sociala och kulturella sammanhang, det vill säga i samspel mellan människor och i samhällets kulturella normer. Hela tiden pågår en kamp om vilka betydelser som ska få genomslag och accepteras som sanningar och vilka som ska ifrågasättas och förkastas. De fenomen och företeelser som ligger nära varandra, inom samma ämnesområde, bidrar extra mycket till att definiera varandra (2). Så skapas till exempel tjejloppet i kontrast till långlopp som Stockholm Marathon, Vasaloppet och Vätternrundan, men också andra könsblandade lopp (exempelvis Kortvasan, Halvvättern, Blodomloppet) och de kilopp som har genomförts med varierande framgång (Grabbvättern, Grabbhalvan, Tjurruset). Exempelvis spelar det roll att kvinnor inte fick delta i Vasaloppet under åren 1924-1980 (men ibland gjorde det i smyg, med eller utan lösskägg), eller att både Tjevjan och Tjevättern bara är en tredjedel så långa som sina respektive originallopp.



Inom den gemensamma ämnessfär som rymmer tjejloppen finns självklart också tävlingsidrotten, men även olika typer av kvinnliga nätverk och kvinnlig särorganisering, exempelvis Kvinnor Kan-mässa, som uppstod samtidigt med tjejloppen på 1980-talet. Till tjejloppens närmaste omgivning hör även sådant som SubXX, en 50 kvinnor stark snabbklunga på 2012 års Vätternrunda. Men också de särskilda kvinnogym som etablerats på allt fler orter, kvinnotider i simhallen, "girl camps" i snowboardbacken och på klätterklippan, "tjejevandringar" i fjällen, och naturligtvis den feministiska kvinnorörelsen. Alla dessa sammanhang bidrar till att avgränsa och bestämma vad tjejloppen är. På motsvarande sätt definieras "tjejloppstjejen" av till exempel manliga motionärer, tävlingsidrottare av alla kön, gym- och gympatjejer, samt inte minst "damen", det vill säga en deltagare i damklassen i de könsblandade motionsloppen som tillskrivs en högre grad av seriositet än tjejloppsmotionären. Tjejen är också en åldersneutral kategori i det här fallet – alla deltagare i tjejloppen är "tjejer", oavsett ålder.

Tjejgrejer och andra grejer

Tjejloppen och dess deltagare skapas, bestäms och avgränsas också bland annat av loppens marknadsföring och inramning. Exempelvis genom Våruset's devis "en skön kväll i hälsans tecken" och Tjejasans beskrivning av "den där alldeles speciella stämningen som uppstår när så många kvinnor sliter mot samma mål på en och samma dag". Andra exempel är manliga konferencierer och underhållare vid loppet, utbudet av rosa t-shirts och andra profilprodukter, varuprover av inkontinensskydd i bajamajorna.

Men även hur deltagarna själva agerar spelar roll: exempelvis träning och förberedelser, genomförande av loppet, hur deltagarna uppfattar och presenterar sig själva som motionärer och loppdeltagare, deras tal om tjejloppsfenomenet. Viktigt är också massmediers rapportering från och beskrivningar av tjejloppen, till exempel som en "tjefest med löpning", som en lokaltidning skrev efter att Våruset hade genomförts på orten (3). Beroende på hur man utformar och talar om de här arrangemangen leder det också till skilda sociala och politiska konsekvenser.

Lidingö Tjejlopp är en i raden av motionslopp för bara tjejer. Och ett alternativ till det två mil längre Lidingöloppet.



Förståelsen av tjejlöppsfenomenet och dess status blir till exempel på ett sätt om man kallar ett lopp för ”kärringvasan”, eller säger att Våruset ”inte är en tävling, utan en fest för tjejer i alla åldrar”.

Radikalt annorlunda blir det om man, som på hemsidan till Tjejmara-thon, som genomförde sitt premiärlopp i juni 2012, beskriver sig som ”ett lite bättre mara-thon. Med det menar vi lite längre. Och lite roligare” (loppet är 53 km istället för ordinarie maratondistans på 42 km). Eller för den delen om man öppnar loppet för män men behåller namnet, som Tjejmara-thon har gjort 2013.

Dessa olika sätt att tala representerar skilda idéer om vad ”tjejlopp” är – och beroende på vilken av dessa som får övertaget leder det till helt olika förståelser av och förutsättningar för kvinnors motionsidrottande. Ett kortare lopp, som även ”kärringar” klarar av, eller som är mer av en ”fest” kan till exempel leda tankarna till att man knappast behöver träna inför loppet eller att kvinnornas träning inför och deltagande i loppet inte riktigt behöver tas på allvar. Det är något som kan skötas när det finns tid över mellan andra åtaganden, som jobb och familj. Ett långt lopp, å andra sidan, kräver en helt annan insats i tid, träning och engagemang, och sätter kvinnornas motionsidrottande i ett annat ljus: det förstås som en seriös satsning som måste få utrymme på bekostnad av annat.

”En känsla som måste upplevas”

Våruset är det lopp i studien som kanske allra mest omfamnar tanken om det sociala, lustfyllda och icke-prestationsinriktade tjejloppet. Loppet är kort, 5 km, det äger rum på vardagkvällar och genomförs på många olika platser i landet under cirka sex veckors tid. Deltagaravgiften är relativt låg och de som anmäler sig som ett lag på sex personer blir bjudna på picknick efter loppet. Ofta sponsrar också olika arbetsgivare deltagaravgiften för sina anställda, som ett led i arbetsplatsens friskvårdsarbete. I år firar loppet 25 år och har lagom till jubiléet uppdaterat sin inriktning och lyfter fram hälsoaspekten ännu tydligare än tidigare. Sedan starten år 1989 har man haft kända manliga konferencierer på sin turné genom landet, först discjockeyn och radioprataren Claes

”Clabbe” af Geijerstam och sedan underhållaren och mångsysslaren Peter Siepen, som har flirtat och skojat med deltagarna vid start- och målområdet. I och med årets upplaga har Våruset istället inlett ett samarbete med artisten och hälso-coachen Blossom Tainton Lindquist. Samtidigt har en möjlighet till individuell tidtagning införts. På så sätt tycks man vilja skapa en seriösare inramning till loppet, samtidigt som man behåller den folkliga förankringen, måttfullheten och lekfullheten – nyttan och glädjen av att motionera och umgås, och kanske tävla *lite*, men inte ta sig själv ”på så blodigt allvar”.

”På annonsuppslaget fanns också en helsida med en bild av en sammanbiten Martin Stenmarck, i huv-tröja och blankvätt hår, mot en svart bakgrund.”

Deltagarna uppmuntras alltså att framför allt se loppet som en trevlig och rolig händelse, snarare än som en tuff idrottsprestation. Våruset och andra tjejlopp ska vara något att se fram emot och njuta av, såväl under träning och förberedelser som i samband med och under själva loppet: den ”lagoma” fysiska utmaningen, underhållningen, samvaron, picknicken och goodiebagen med sponsorprodukter. ”Att genomföra Vår Ruset är en känsla som måste upplevas!”, står det i inbjudan till årets lopp.

På exakt samma sätt formulerar sig en av Vårusets återkommande PR/samarbetspartners, underhållningskonceptet Ladies Night, som startades av artisten Martin Stenmarck: ”Ladies Night är en känsla som inte går att beskriva – den måste upplevas!” Likheten mellan de båda arrangemangen är slående: på Ladies Nights rosa-lila-tonade hemsida beskrivs en helkväll med mingel, middag, scen-show och efterfest, enbart för kvinnor, en riktig tjejkväll – där heterosexualiteten tycks vara självskrivna, med uteslutande manliga artister på scenen. De mingelaktiviteter och tävlingar som enligt bilderna på hemsidan anordnas under denna kväll

påminner också i hög grad om de aktiviteter som tjejlloppen erbjuder: mat, skratt och umgänge i glada vänners lag, underhållning – och möjlighet att vinna bland annat skönhetsprodukter.

Kopplingen mellan Våruset och Ladies Night är uppenbar i och med att de är samarbetspartners. Artisten Martin Stenmarck har dock dykt upp i fler sammanhang under den period som projektet har pågått. Vid Tjejmilen 2010 sjöng han för deltagarna vid starten och inför Tjejvasan 2012 anlätades han för en ”tjejkväll” på en sportbutik, som analyseras nedan. Relationen mellan tjejlopp och underhållning tycks alltså vara stark, liksom en föreställd heterosexualitet bland de deltagande kvinnorna. Även andra manliga popartister, som Eric Saade, har underhållit vid Tjejmilsstarten (han ingår dessutom i 2013 års Ladies Night-show) och efter Tjejevättern 2012 anordnades en ”Efter Rundan”-fest med den manliga popgruppen Brandsta City Släckers, som uppträder i brandmannakläder.

”Tjej” är inte lika med ”race”

I slutet av november 2011 arrangerade en stor sportbutikskedja, tillika huvudsponsor för Vasaloppet, en ”vasaloppsvecka” med kampanjerbjudanden och aktiviteter i två av sina stockholmsbutiker. Satsningen marknadsfördes med en 30-sidig reklambroschyr som distribuerades i pappers- och elektronisk form till oss i Stockholm med omnejd som var anmälda till något av vasaloppen, samt med sms-påminnelse samma vecka:

”Missa inte tjejkvällen ... Inspiration, experthjälp och kanonerbjudanden. Hoppas vi ses! Mvh Martin Stenmarck.”

En kväll i varje butik var vikt för arrangemanget ”Racekväll. En kväll med profilerna, experterna, och utrustningen som ser till att du har allt du behöver för att göra ditt livs lopp”, och en kväll i varje butik öppnade för ”Tjejkväll med Martin Stenmarck. En helkväll med, för och av tjejer, med Martin Stenmarck som konferencier.”

Racekvällen annonserades med tre manliga namn – två toppåkare i långloppssammanhang, och en ”vallaguru”

från en vallatillverkare:

”Och alla är de på plats för att tillsammans se till att du går hem med rätt förutsättningar för ditt lopp. Varmt välkommen!”

På annonsuppslaget – svart bakgrund där man kan ana en närbild av en pjäxa, skida och sprutande snö – fanns också ”kvällens superklipp”: två avancerade skidvallor (i 1 000-2 000-kronorssegmentet) och ett par avancerade skidor, som erbjöds i mycket begränsad upplaga med kraftiga rabatter.

På nästkommande uppslag annonserades tjejkvällen mot en ceriserosa bakgrund:

”Efter förra årets succé kör vi en favorit i repris med extra allt. Det blir en kväll av, med och för tjejer. Och Martin Stenmarck förstås, äventyraren och artisten som nu laddar för Vasaloppet och dessutom agerar konferencier under kvällen. Det kommer att bli en magisk kväll och vi ser fram emot att se dig där, välkommen!”

Kvällens gäster var fyra kvinnor: två toppåkare i långloppssammanhang, samt Vasaloppsorganisationens tävlingsledare och chefredaktören för butikskedjans egen tidning. På annonsuppslaget fanns också en helsida med en bild av en sammanbiten Martin Stenmarck, i huvtröja och blankvått hår, mot en svart bakgrund. Känd från olika underhållningssammanhang, har han på senare tid gjort sig ett namn som elitmotionär och äventyrare. I kombination med ett fördelaktigt yttre och klassiska ”hunk”-attribut, görs han i detta sammanhang till en ”kvinnornas man” med en fot i nöjesbranschen och en inom motionsidrotten.

Trots fyra andra gäster – varav två mycket prominenta skidåkare – var det hans namn och bild som lyftes fram i marknadsföringen av evenemanget, på samma plats som racekvällens specialerbjudanden hade annonserats. Martin Stenmarck framstår som lockvaran som ska säljas denna kväll. På den motstående, ceriserosa, sidan i pappersversionen av broschyren finns också en kupong som kan bytas in mot en gratis sport-bh (av butikskedjans eget märke).

Under bilden av Martin Stenmarck finns även en annons om att butiken har

Referenser

1. Lindelöf, K. S. Kulturella Perspektiv. 2012. 3-4:32-40.
2. Laclau, E. & C. Mouffe. *Hege-
mony and Socialist Strategy*. 1985. s. 105-111.
3. Norrbottens-Kuriren. Lina rusade snabbast. www.kuriren.nu. 26 maj 2012.
4. Laclau, E. *New Reflections on the Revolutions of Our Time*. 1990. s. 60.
5. Dworkin, S. & L. F. Wachs. *Body Panic*. 2009.
6. Rosenberg, T. *Queerfeministisk agenda*. 2003.

En annan version av artikeln har publicerats i *Kulturella Perspektiv* nr 3-4 2012.

Kontakt

karin.lindelof@etnologi.uu.se

reserverat ett antal platser till (det annars fullbokade) Tjejvasan, som endast går att köpa i samband med tjejkvällen. Kopplingen mellan tjejkvällen och Tjejvasan är alltså tydlig, och det var också som anmäld till Tjejvasan jag fick sms:et. Definitionen av "tjej" är intressant här. Tjebegreppet kopplas samman med färgen rosa, med underhållning, och med ett förgivettaget heterosexuellt begär där en person som Martin Stenmarck, trots att han är där som konferencier, fungerar som huvudsakligt dragplåster – till skillnad från racekvällens gäster som får glänsa i egen rätt.

Tjejkvällen utmålas som "magisk" med "extra allt", men vad som avses med detta är höljt i dunkel. Racekvällen har däremot ett tydligt syfte: att "se till att du går hem med rätt förutsättningar för ditt lopp", alternativt – om siktet är högt inställt – "att du har allt du behöver för att göra ditt livs lopp". "Tjej" kopplas vidare till sport-bh:n, ett icke grenspecifikt, modebetonat träningsplagg. Här dessutom av ett billigt märke, som kan användas av alla som motionerar för att hålla sig i form – till skillnad från racekvällens riktade erbjudanden gällande avancerad skidutrustning och valla.

Genom att så tydligt skilja tjejkvällen och racekvällen åt blir den logiska konsekvensen att identiteten "tjej" omöjligt kan kombineras med aktiviteten "race" – alltså att tjejer (kanske kvinnor generellt?) *inte* kan sträva efter att åka fort och satsa seriöst på sin träning och utrustning, medan killar eller män *förutsätts* göra det – och *inte* kan få njuta av en "magisk kväll med extra allt", och därtill få ett gratis träningsplagg som kan användas i andra sammanhang.

Villkor för kvinnors motionerande

Kulturella fenomen är på en gång trögrör-
liga och tillfälliga konstruktioner som bygger på sociala, det vill säga mellan-
mänskliga, överenskommelser. Allt skulle kunna vara annorlunda: begrepp och företeelser skulle kunna kopplas samman på andra sätt och därigenom få oss att uppfatta saker annorlunda och leda till andra sociala och politiska konsekvenser – och ändå finns det vissa betydelser som upprepats så ofta att vi uppfattar dem som helt naturliga (4). Ett sådant exempel är

föreställningar om skillnader mellan kvinnor och män. Det gäller både gene-
relle föreställningar som att "kvinnor är
mindre prestigefyllda och prestationsin-
riktade än män", och mer specifika för
idrott eller motionslopp, som att "kvinnor
behöver särskilda arrangemang för att
vilja delta" eller att "kvinnor orkar eller
vill inte springa/cykla/åka skidor lika
långt som män". Till dessa vedertagna
kopplingar hör också den manliga idrotts-
norm som sätter likhetstecken mellan
män och maskulinitet och sport och
idrott, och där kvinnor eller femininitet
istället kopplas samman med begrepp
som hälsa och skönhet. Kvinnors motio-
nerande förutsätts alltså främst vara del i
en strävan efter att träna för att må bra
och vara vacker, snarare än för att uppnå
resultat och genomföra prestationer.
Tjejloppen och dess deltagare befinner sig
inom en kulturell sfär som omfattar ett
allmänt tränings- och motionsideal och
plikten att ta hand om sig själv och sin
hälsa (fysiskt och psykiskt) (5). Dessutom
relaterar de till rådande genusnormer i
samhället, inklusive heteronormativitet
(det vill säga att vi alla förutsätts ha
sexuellt och romantiskt begär till personer
av motsatt kön) (6), och förväntningar på
hur kvinnor och män i Sverige i dag ska
förhålla sig till motionsidrott.

Det tycks vara särskilda slags sätt att
vara kvinna som uppmuntras i samband
med tjejloppen. Därför är det nödvändigt
med en kritisk analys av de villkor som
reglerar deltagandet i dessa lopp. Genom
att studera tjejlopp på detta sätt hoppas vi
kunna bidra med kunskap om vilka
konsekvenser tjejloppen får i förläng-
ningen. Är tjejloppen en frizon där
kvinnor kan motionera på sina egna
villkor – eller ett fängelse som tvingar in
deltagarna i färdiga mallar, och riskerar
att förminska kvinnors motionsidrottande
och få det att framstå som mindre bety-
delsefullt? Och hur hänger detta ihop med
vårt samhälle i övrigt och kvinnors
möjligheter att agera på livets alla områ-
den på samma villkor som män?

Dags att prata om sex i elitidrotten

Sexuella övergrepp förekommer inom idrotten. Samtidigt finns det många idrottare som är tillsammans med sin tränare i en kärleksrelation. Inom elitidrotten behövs en diskussion om de etiska dilemman som är förknippade med sexuella relationer mellan aktiva och deras tränare.

TÄNK DIG ETT fiktivt fall. Det här scenariot skulle kunna utspelas i vilken idrott som helst, men låt oss säga att detta är en mindre idrottsförening på landsbygden som historiskt sett varit mycket framgångsrik i sin idrott. Klubben har en elitsatsande träningsgrupp med sex killar och fyra tjejer i åldern 16-19 år som tränat ihop med sin tränare i snart fem år. Klubbtränaren Pelle är ensamstående och 21 år. Han har även uppdrag med juniorlandslaget. Stina och Lisa är stjärnorna i klubben. Båda har precis fyllt 18 år och konkurrerar om en plats i juniorlandslaget. De konkurrerar även om tränarens uppmärksamhet. Pelle har med åren känt en allt starkare fysisk attraktion till Lisa och hennes vältränade kropp. Dessutom upplever Pelle att Lisa ofta söker Pelles uppmärksamhet och det tolkar han som att känslorna är besvarade.

De tillbringar ofta mer än 20 timmar tillsammans varje vecka på träningar, resor och tävlingar. En kväll på ett träningsläger i Teneriffa knacker Lisa på hos Pelle som är ensam på sitt rum. Lisa är ledsen över att resultaten på träningen varit sämre än Stinas. En tröstande kram övergår efter en stund till att Pelle inleder ett sexuellt närmande som Lisa först avböjer, men rätt snabbt upplever Pelle det som att känslorna är besvarade. När Lisa lämnar rummet efter ett par timmar finner sig direkt en känsla av oro och obehag hos Pelle. Kommer alla andra i träningsgruppen att få reda på vad som hänt? Hur kommer de att reagera? Hur kunde Pelle göra så, han som alltid varit

noga med att hålla en professionell distans till sina adepter? Hur ska Pelle kunna hantera konkurrenssituationen mellan Stina och Lisa? Vad kommer föräldrar och andra ledare att säga? Hur kommer det att kännas för honom och Lisa imorgon under den viktiga uttagningsstävlingen, kommer de andra att märka något konstigt? Tankarna snurrar för fullt i huvudet på Pelle och känslorna av oro växer sig allt starkare. Pelle som normalt är trygg i sig själv och sitt tränarskap känner sig alltmer vilsen och vet inte vad som är rätt och fel ...

Den här artikeln syftar primärt till att uppmärksamma och initiera en diskussion om etiska dilemman förknippade med sexuella relationer mellan tränare och idrottsaktiva i elitidrotten. Med etiska dilemman avser vi situationer där värden eller normer kommer i konflikt och det finns goda skäl för flera handlingsalternativ. Mer specifikt förespråkar vi en dialog med full transparens vad gäller ömsesidigt beroende sexuella tränar-aktivrelationer med särskild hänsyn till välbefinnande och prestation. Detta oavsett om sådana relationer principiellt anses vara etiska, ideala och önskvärda inom elitidrotten eller inte. I artikeln kommer vi i större utsträckning än i tidigare litteratur på området att inkludera tränares perspektiv.

Relationen påverkar prestationen

Samlevnad, kärlek och sexualitet är betydelsefullt för människors grundläggande behov, välbefinnande, sociala handlande och interaktion. När det uppstår en



Susanne Johansson
Doktorand
Gymnastik- och idrottshögskolan



Göran Kenttä
Lektor
Gymnastik- och idrottshögskolan



kärleksrelation eller någon annan sexuell relation mellan tränare och elitaktiva får det sannolikt effekter på både tränarens och idrottarens välbefinnande och idrottliga prestation. Lägg därtill att tränaraktivrelationen i regel samexisterar i ett större sammanhang, vilket innebär att även dynamiken och klimatet i hela laget, gruppen och föreningen påverkas. I vissa fall riskerar tränarens trovärdighet och professionella förhållningssätt samt föreningens anseende att ifrågasättas som en direkt konsekvens av sexuella relationer. Detta kan i förlängningen äventyra både tränarens och idrottarens karriärmöjligheter, men störst ansvar läggs ofta på tränaren i egenskap av ledare. Det bör tilläggas att även väl fungerande relationer som accepteras av hela omgivningen kan orsaka problem och intressekonflikter när någon av parterna bestämmer sig för att göra slut.

Sexuella relationer mellan tränare och idrottsaktiva kan se ut på många olika sätt. I det här sammanhanget definieras begreppet sexuella relationer utifrån sexuellt umgänge som en gemensam nämnare. Det kan handla om fasta parrelationer, äktenskap och om varierande former av mer eller mindre lösa sexuella förbindelser som är tillfälliga eller mer regelbundna över tid. En del av dessa relationer är helt offentliga, andra relationer är endast kända inom en sluten och begränsad bekantskapskrets, medan vissa relationer hålls hemliga.

Intimitet, kärlek och sexuell attraktion förekommer i alla sociala sammanhang.

Elitidrotten är inget undantag. Tvärtom präglas miljön inom elitidrotten och relationen mellan tränare och elitaktiv av omständigheter som innebär hög sannolikhet för att attraktion uppstår och för att sexuellt umgänge kan pågå. Sådana omständigheter är bland annat mycket tid som spenderas tillsammans under träning, tävling, läger och resor, delade drömmar, målsättningar, upplevelser och känslor, fysisk och emotionell närhet samt stort förtroende och gott tycke mellan parterna. Tränarens status, expertkompetens, meriter och position kan upplevas som attraktiv och en sexuell relation med tränaren kan medföra fördelar som ökad uppmärksamhet samt andra potentiella förmåner för den elitaktiva (1).

Sexuella tränar-aktivrelationer är ett fenomen som är vanligast inom damidrotten. Mer konkret, idrottsaktiva flickor och kvinnor är tillsammans med sina manliga tränare. En enkel förklaring är att det är en dominans av manliga elittränare och att heterosexuella relationer utgör numerär majoritet och därmed norm.

Lagar, regler och idrottspolicy

Å ena sidan är sexuella tränar-aktivrelationer något som de flesta känner till och har en åsikt om. Dessutom uppmärksammas tränar-aktivpar regelbundet i medierna och relationen beskrivs ibland ingående i samband med både framgång och motgång. Dessa relationer kan ge upphov till omfattande ryktesspridning, spekulationer samt etiska och känslomässiga dilemman. Å andra sidan saknas kunskap, rutiner, öppen dialog och problematisering beträffande sexuella tränar-aktivrelationer i idrotten. Det begränsade kunskapsläget är nämligen baserat på forskning som valt att studera sexuellt utnyttjande av minderåriga, där även sexuella trakasserier och övergrepp klumpas ihop med ömsesidiga sexuella relationer.

Enligt svensk lagstiftning är sexuellt umgänge med personer under 15 år ett lagbrott och rubriceras som sexuellt umgänge med minderårig alternativt våldtäkt. I länder som bland annat Danmark och England har man höjt den sexuella myndighetsåldern till 18 år i relationer där den minderåriga parten står i beroendeställning till en vårdnads-

havare eller professionell part, som till exempel lärare och tränare.

I svensk föreningsidrott finns ingen övergripande policy eller vägledning avseende sexuella relationer så länge det inte rör sig om sexuella trakasserier eller sexuella övergrepp. Även internationellt sett är det ovanligt med policys som reglerar ömsesidigt och lagenligt sexuellt umgänge i idrotten. Men i några länder (England, USA, Kanada och Australien)

”Intimitet, kärlek och sexuell attraktion förekommer i alla sociala sammanhang. Elitidrotten är inget undantag.”

börjar allt fler idrottsförbund att förbjuda eller avråda från alla former av sexuellt umgänge mellan tränare och idrottsaktiva – oavsett ålderstillhörighet och ömsesidigt samtycke (2). I de här länderna finns också vissa idrottsförbund som tillämpar så kallad ”no touch policy”, alltså att kroppskontakt framhålls som ett olämpligt eller otillåtet inslag i coachningen (3).

Oenighet kring synsätt

Det råder en påtaglig oenighet kring sätten att förstå och förhålla sig till sexuella relationer mellan samtyckande tränare och idrottsaktiva. Därmed också huruvida idrotten har ansvar att hantera sådana relationer eller inte.

Bland tränare och idrottsaktiva finns den mest utpräglade acceptansen för sexuella tränar-aktivrelationer, med reservation för att relationerna sker mellan jämnåriga och samtyckande parter. Samtidigt visar forskningen att många tränare är osäkra kring etisk och professionell gränsdragning, men i princip uppfattas sexuella relationer som involverar parter som är minst 18 år gamla som något fullt acceptabelt. Tillfrågade tränare anser exempelvis att sexuellt umgänge är en privat angelägenhet, eller en mänsklig fri- och rättighet, mellan samtyckande vuxna individer. Andra tränare struntar i att följa befintlig policy om en idrottsaktiv samtycker till eller själv initierar en sexuell relation (4).

I kontrast till många tränares och

idrottares inställning påtalar vissa forskare att just acceptansen och förekomsten av sexuellt umgänge mellan tränare och idrottsaktiva ökar risken för grooming, sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp. Forskare som studerar sexuella trakasserier/övergrepp i idrotten representerar därför ett betydligt mer kritisk synsätt på sexuella tränar-aktivrelationer. Flera av dessa forskare menar att samtycke till sexuellt umgänge i realiteten är en omöjlighet då tränar-aktivrelationen präglas av påtaglig maktojämlikhet och idrottares beroendeställning. Resultatet av detta synsätt är att sexuella tränar-aktivrelationer stämplas som utnyttjande och maktmissbruk – även i de fall där de inblandade parterna definierat relationen som ömsesidig (5).

Mot bakgrund av kunskapsläget och vitt skilda synsätt förefaller det vara angeläget att ömsesidigt beroende sexuella tränar-aktivrelationer studeras med avseende på välbefinnande och idrottslig prestationsförmåga. Till skillnad från ömsesidigt sexuellt umgänge så råder det inget tvivel om att sexuella övergrepp är något oacceptabelt som idrotten har ansvar att förebygga och hantera. Medialt uppmärksammade sexuella övergrepp är även en orsak till att vissa länder valt att införa förbud mot sexuella tränar-aktivrelationer.

Med tanke på den ökade uppmärksamhet som sexuella övergrepp i idrotten fått i Sverige under de senaste åren är sexuella tränar-aktivrelationer en aktuell och angelägen fråga. Samtidigt vill vi understrika att sexuella tränar-aktivrelationer inte kan reduceras till att handla om enbart sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp. Vi anser att det är särskilt olyckligt att forskningen som ligger till grund för implementering av till exempel policydokument inom idrotten präglas av bristfälliga studier genomförda med ensidigt fokus. Det saknas en kritisk diskussion om sexuella tränar-aktivrelationer som belyser etiska dilemman både ur funktionella samt dysfunktionella perspektiv.

Sexuella gråzoner

Diskussionen om sexuella relationer mellan tränare och idrottare präglade av samtycke och ömsesidigt beroende har tyvärr hamnat i skuggan av den moralpa-

RÅD TILL IDROTTSRÖRELSEN

Organisationen Women Sport International har listat nio råd som idrottsrörelsen kan använda för att förebygga och hantera sexuella trakasserier. Råden nedan är anpassade och fokuserar på dysfunktionella sexuella tränar-aktivrelationer:

- Diskutera etiska dilemman och riktlinjer samt hur rutiner kring dessa kan tillämpas i föreningars verksamhet.
- Etablera och främja transparens och ett klimat som möjliggör öppen dialog om gränsdragning, intimitet och alla typer av sexuella relationer, som inkluderar idrottsaktiva, tränare och andra ledare.
- Gör frågor om etik, välbefinnande och prestation kopplat till sexuella relationer till obligatoriska inslag i tränarutbildningar.
- Informera idrottsaktiva och föräldrar om sexuellt utnyttjande, trakasserier och övergrepp samt om gränsdragning mellan välkomna och ovälkomna sexuella handlingar och relationer.
- Uppmuntra idrottsaktivas medbestämmande. Det inkluderar ett ansvarsfullt ledarskap och coachning som möjliggör ökad autonomi för idrottsaktiva.
- Utse kontaktpersoner så att idrottsaktiva, tränare och anhöriga har någonstans att vända sig för rådgivning, för att prata och ställa frågor, samt att underlätta kontakt med professionella rådgivare och sociala myndigheter.
- Upprätta rutiner för framförande av klagomål, rykteshantering och för att hjälpa utsatta och anklagade personer.
- Uppmärksamma god praktik av tränare och idrottsaktiva på regelbunden basis.
- Utvärdera kontinuerligt ovanstående insatser.

Källa:
Women Sport International
<http://www.coachesplan-digital>.

nik och konsensus som omgärdar sexuella övergrepp – även om gränsen däremellan många gånger är allt annat än självklar och tydlig.

Generellt karaktäriseras sexuellt umgänge i kärleksrelationer respektive sexuella övergrepp av distinkt skilda kännetecken. Samtidigt är inslag av utnyttjande, tvång och övergrepp vanligast förekommande inom nära relationer, vilket inkluderar kärleksrelationer och äktenskap. Forskning visar att gränsen mellan ömsesidiga sexuella relationer och sexuellt utnyttjande eller tvång – även inom en och samma relation – är komplicerad att dra. Sexuella relationer och sexuellt utnyttjande/övergrepp tenderar nämligen att förekomma i en sammanflätad och svårdefinierad gråzon som innefattar komponenter som har både positiva och negativa effekter på välbefinnande, funktion och idrottslig prestation. Att allmängiltigt avgöra, än mindre implementera, var gränsen går enbart på basis av specifika beteenden är en tämligen omöjlig målsättning. Det är snarare sammanhanget och den subjektiva upplevelsen som särskiljer en välkommen sexuell handling från en ovälkommen sådan. Ett och samma beteende kan upplevas på vitt skilda – rentav motsatta – sätt. Mer konkret innebär det alltså att gränsdragningen i mångt och mycket är en tolkningsfråga upp till var och en, från relation till relation, och från situation till situation (1). Sammantaget visar detta på betydelsen av att uppmuntra och främja idrottares autonomi och att utmana den makt som utövas av tränare i syfte att dominera och kontrollera idrottsutövare.

Vad har det med kärlek att göra?

Det finns otaliga anekdotiska exempel på hur den etiska kompassen, principer, ställningstaganden och regler står sig slätt när förälskelse, kärlek och sexuell åtrå kommer in i bilden. Till exempel berättar en tränare som blev tillsammans, och senare gifte sig, med en spelare i det fotbollslag han coachade: ”Jag vet att den [relationen] kostade mig jobberbjudanden, men när du blir kär är allt annat meningslöst. Om jag så var tvungen att göra pizzor för all framtid i min familjs restaurant så hade jag ändå gjort det.” (6) I forskningen tenderar betydelsen av

intimitet, kärlek, och sexuell åtrå för mänskligt handlande att förringas, uteslutas eller underordnas perspektivet (manlig) tränare/förövare – (kvinning) idrottsaktiv/offer. Det finns emellertid ingen evidens som pekar på att sexuella relationer kan reduceras eller förhindras genom förbud, eller att ett sådant förbud minskar risken för sexuella övergrepp. Desto mer sannolikt att motiven att hemlighålla sexuella relationer ökar och därmed även potentiell utsatthet för de inblandade parterna.

Mot ett öppnare samtalsklimat

Vårt huvudsyfte har varit att uppmärksamma och inleda en diskussion om etiska dilemman med avseende på sexuella relationer mellan tränare och elitidrottare. Vi vill betona att en etisk lösning sällan är entydigt rätt – men det finns alltid bättre och sämre sätt att hantera etiska dilemman. En öppen diskussion och transparens hämmas i dag av en rad faktiska omständigheter som till viss del är ett resultat av ett ensidigt dömande klimat.

Det finns tränare (särskilt män) som upplever sig vara begränsade och är oroliga för att orsaka idrottsaktiva (särskilt flickor/kvinnor) obehag. Till exempel för att det kan vara svårt att uppfatta personliga gränser och upplevelser vad gäller kroppskontakt i olika träningsmoment, samt huruvida idrottsaktiva vågar säga ifrån snarare än att vara tillags (7). Tränare (särskilt män) kan känna oro för att omtanke ska uppfattas som något ”sexuellt suspekt” och för att bli miss-tänkta eller anklagade för sexuella trakasserier och övergrepp (3). Samtidigt finns en ovilja bland tränare att ”lägga sig i” hur andra tränare coachar, agerar och vad de har för relationer med sina idrottsaktiva (8).

Ovanstående orosmoment riskerar att hämma relationen mellan tränare och idrottsaktiva, tränares motivation samt i förlängningen rekryteringen av tränare. I en vidare bemärkelse kan det påverka den sociala miljön inom idrotten negativt. Vi förespråkar ett öppet samtalsklimat. Detta skapar förutsättningar för idrottsrörelsen att vägleda tränar-aktivrelationer mot ett mer funktionellt ömsesidigt beroende som skulle gynna alla parter.

Referenser

- (1) Johansson S. Sport, Education and Society. 2013. (epub ahead of print).
- (2) Se t.ex. Safe4Athletes. Handbook 2013. www.safe4athletes.org.
- (3) Piper, H. m.fl. Sport, Education and Society. 2012. 17:331-345.
- (4) Nielsen, J. International Review for the Sociology of Sport. 2001. 36:165-182.
- (5) Brake, D.L. Marquette Sports Law Review. 2012. 22:394-425.
- (6) Wahl, G. m.fl. Sports Illustrated. 2001. 95(10):58-71.
- (7) Hassall, C. m.fl. Journal of Sport Pedagogy. 2002. 8(2):1-21.
- (8) Bringer, J. D. m.fl. Journal of Sexual Aggression. 2002. 8(2):83-98.

Kontakt

susanne.johansson@gih.se

Hassmén och Tolvhed får prestigefyllt forskarpris

Psykologiforskaren Peter Hassmén och historikern Helena Tolvhed prisas för sina insatser inom idrottsforskningen. Sedan år 2000 har Sveriges centralförening för idrottens främjande (SCIF) årligen delat ut priser för högkvalitativ forskning i idrottsvetenskap.

SCIF:s STORA PRIS i idrottsvetenskap delas varje år ut till en erfaren forskare som under de senaste åren publicerat forskning, som är av högsta kvalitet och som är starkt relaterad till fysisk aktivitet och idrott. Årets pris på 100 000 kronor går till Peter Hassmén, professor i psykologi vid Umeå universitet.

SCIF:s lilla pris på 50 000 kronor går till Helena Tolvhed, docent i historia vid Stockholms universitet.

Pristagarna tilldelas även bland annat SCIF:s minnesplakett.

SCIF:s stora pris

Professor **PETER HASSMÉN**
Umeå universitet

Ur motiveringen:

Peter Hassmén har varit mycket aktiv inom idrottspsykologin. I dag finns ingen lika väl meriterad forskare inom det idrottspsykologiska området i Sverige.

I början av sin karriär forskade

Peter Hassmén inom det psykofysiska respektive psykofysiologiska områdena där skalmethodik och psykometriska frågeställningar var centrala. I dag vilar hans forskning främst på tre ben:

- Övertränings- och utmattningssyndrom inom idrotten såväl vad gäller idrottare och tränare
- Fysisk aktivitet för mentalt välbefinnande och som rehabilitering vid mental ohälsa
- Tränarskap respektive ledarskap inom idrotten och relation till motivation och personlighet hos idrottare.



SCIF:s lilla pris

Docent **HELENA TOLVHED**
Stockholms universitet

Ur motiveringen:

Helena Tolvhed får priset för ett stort engagemang för ämnet idrottshistoria i kombination med en intellektuell nyfikenhet.

Hon disputerade år 2009 med avhandlingen *Nationen på spel – kropp, kön och svenskhet i populärpressens representationer av olympiska spel 1948-1972*. Avhandlingen var viktig eftersom den tydligt flyttade fram genusperspektivet inom svensk idrottshistoria. På en gång lyckade hon analysera iscensättningar av manliga respektive kvinnliga idrottsstjärnor samt klarlägga symboliska maktrelationer och visa på komplexitet och förändring.

Helena Tolvhed är i dag anställd som forskningsledare vid Stockholms universitet för projektet *Mellan möjligheter och motstånd – en komparativ studie av kvinnlig friidrott, skidsport, handboll och brottningsfrån 1920-tal till 2000-tal*. Syftet med projektet är att beskriva och analysera den kvinnliga idrottens villkor och förutsättningar under de senaste cirka 100 åren.



FAKTA

Sveriges Centralförening för Idrottens Främjande (SCIF) bildades 1897 och var landets första centrala idrottsorganisation. Föreningen stödjer skolidrott, förbundsidrott, ledarinsatser och idrottshistoriska verksamheter som till exempel idrottsmuseumverksamhet och bokprojekt. Föreningen driver också tennishallar på Östermalms IP i Stockholm. Tennispaviljongen är en av världens äldsta inomhusarenor för tennis som fortfarande används. SCIF ger även ut årsboken *Blå Boken*.

Pristagare genom tiderna

Årtal	SCIF:s stora pris
2000	Bengt Saltin
2001	Lars Peterson
2002	Gunnar Borg Jan Lindroth
2003	Ronny Lorentzon Håkan Alfredsson
2004	Björn Ekblom
2005	Lars-Magnus Engström
2006	Per Renström Jón Karlsson
2007	Göran Patriksson
2008	Alf Thorstensson
2009	Tomas Peterson
2010	Jan Ekstrand
2011	Eva Blomstrand Kent Sahlin
2012	Peter Hassmén

Årtal	SCIF:s lilla pris
2001	Håkan Larsson
2002	Michail Tonkonogi
2003	Juleen Zierath
2004	Johan R Norberg
2005	Peter Nordström
2006	Hans-Christer Holmberg
2007	Göran Kenttä
2008	Marcus Waldén Martin Häggglund
2009	Carl-Johan Olsson
2010	Josef Fahlén Stefan Wagnsson
2011	Anna Nordström
2012	Helena Tolvhed

I VÄNTAN PÅ FRIIDROTTS-VM





Svensk friidrottsforskning

Friddrott är Sveriges näst största idrott sett till antalet medlemmar. Omkring en halv miljon svenskar är med i en friidrottsförening. Bara några få av dem tävlar på Luzjnikistadion i Moskva 10-18 augusti, men desto fler drömmer om att en dag få stå i trålkastarljuset.

I väntan på att VM ska börja presenterar Svensk Idrottsforskning ett urval av den forskning som behandlar friddrott.

Svensk friidrott i siffror

Medlemsantal: 503 000

Andel kvinnor: 63 % **Andel män:** 37 %

Antalet deltagartillfällen (LOK-stöd): 1 439 162

Antal föreningar: 968

Omsättning förbundet: 24 685 500 kr

Källa: Centrum för idrottsforskning Statens stöd till idrotten – uppföljning 2012. Uppgifterna gäller år 2011.

Frïidrott och frigörelse

Kvinnors idrott på 1920-talet

I rösträttens kölvatten på 1920-talet startades idrottsförbund för enbart kvinnor. Ett var Svenska kvinnors centralförbund för fysisk kultur med en inre kärna av högprofilerade läkare och gymnastikdirektörer. Med feministiska utgångspunkter betraktade de idrotten som ett medel för att stärka kvinnors hälsa, arbetsduglighet och frigörelse.



Helena Tolvhed
Fil. dr.
Historiska institutionen
Stockholms universitet

BÅDE INTERNATIONELLT och i Sverige var 1920-talet ett genombrottsdecennium för kvinnors frïidrott. Det uttalat feministiska internationella kvinnoidrottsförbundet Federation Sportive Feminine Internationale (FSFI) protesterade mot Internationella olympiska kommitténs vägran att uppta fri idrott för kvinnor på OS-programmet under 1920- och 1930-talen. Därför anordnade förbundet fyra internationella kvinnospel i Paris 1922, Göteborg 1926, Prag 1930 och London 1934. Inför spelen i Göteborg bildades år 1925 Sveriges kvinnliga idrottsförbund (SKI) med huvudsaklig inriktning på frïidrott ("allmän idrott"). Denna organisation kom att ledas av män, med damidrottsentusiasten Einar Lilie i spetsen, och uppgick år 1929 i frïidrottsförbundet (1).

Ett idrottsförbund för kvinnor

I denna artikel ska jag titta närmare på ett damidrottsförbund av annat slag: Svenska kvinnors centralförbund för fysisk kultur (SKCFK), startat år 1924. I förbundets inre kärna fanns bland andra läkarna Ada Nilsson, Karolina Widerström och Andrea Andreen-Svedberg, liksom ett antal gymnastikdirektörer, bland annat gymnastikreformatorn Elin Falk. I styrelsen satt endast kvinnor, och det var fråga om medelklasskvinnor med starkt socialt kapital, varav flera med erfarenheter från deltagande i den framgångsrika kampen

för politisk rösträtt. Några av dem ingick i andra kvinnoorganisationer som Frisinnade kvinnor och Fogelstads kvinnliga medborgarskola. Hur argumenterade och agerade detta förbund då för kvinnors idrott? Vilken betydelse och funktion tänkte de sig att idrotten skulle ha för samhället och för kvinnan?

Idrottens historiska koppling till maskulinitet och manligt dominerade styrning är väl belagda inom både internationell och svensk idrottshistorisk forskning (2,3). Men historikern bör inte anta att historien utgör någon rätlinjig utvecklingsprocess, och påminna sig om att varje tid har sin uppsättning av röster som kämpar om inflytande i det offentliga samtalet. Min forskning visar att perioden mellan år 1925 och 1940 rymmer såväl ett genombrott som en tillbakagång för kvinnors idrott. I kölvattnet av den kvinnliga rösträtten, som genomförts år 1921, fanns det på 1920-talet en livlig diskussion om kvinnors idrott och det togs initiativ för att också idrotten skulle få vara en arena för kvinnors verksamhet.

SKCFK är tidigare bara översiktligt nämnt i idrottshistorisk forskning (1,4). Materialet har jag funnit i läkaren och kvinnorörelseaktivisten Karolina Widerströms personarkiv samt i Frisinnade kvinnors riksförbunds tidskrift *Tidevarvet*, som fungerade som SKCFK:s kommunikationsorgan. Å andra sidan har idrott



inte uppmärksammats nämnvärt i den genushistoriska forskning som fokuserat utbildning, politik och arbetsmarknad. För SKCFK:s centrala aktörer tycks dock idrotten ha haft en tydlig symbolisk betydelse. Den var också en offentlig arena att erövra, liksom politiken och arbetsmarknaden. Årsmötena kallade man "Kvinnornas idrottsriksdag", en markör för seriositet och en politisk koppling. Förbundets ambitioner var stora; de ville vara en nationellt samlande organisation för kvinnors friluftsliv, gymnastik och idrott och driva frågor om kvinnors tillträde till idrottsplatser och badhus liksom lika lön för kvinnlig lärarpersonal på Gymnastiska centralinstitutet (GCI) i Stockholm. I *Tidevarvet*, en radikal och pacifistisk förespråkare för rättssamhälle och demokrati, finns under utgivningsperioden (1923-1936) ett drygt 40-tal artiklar som behandlar gymnastik och idrott, utöver inbjudningar till kurser och möten.

Bildandet av SKCFK år 1924 finns beskrivet i en omfattande artikel i *Tidevarvet*. Den i samtiden välkända läkaren Ada Nilsson, som kom att väljas till ordförande, öppnade mötet genom att understryka det planerade förbundets betydelse, "särskilt i dessa dagar, då frågan om kvinnans större eller mindre arbetskapacitet och sjuklighet i jämförelse med den manlige arbetskamraten diskuteras". Under två dagar hölls en rad anföranden. Lydia Wahlström talade om kvinnouppfostran och hälsa och framhöll att ohälsa "är icke ett spår mer naturligt hos flickor än hos gossar". Skälet till flickors och unga kvinnors ohälsa var snarare, menade Wahlström, att mödrarna lät dem sköta hemarbetet vid sidan om skol- eller yrkesarbete. SKCFK:s huvudsakliga uppgift beskrevs vid förbundets bildande som:

"Att höja kvinnornas fysiska kultur och därmed deras kroppsliga och andliga hälsa, arbets- och

Fransyskan Marguerite Radideau (1907-1978) vinner 60 meter i Internationella kvinnospelen i Göteborg. Målnäret kontrolleras minutiöst. Året är 1926, platsen är Slottsskogsvallen.

samhällsduglighet samt att befordra och organisera samarbetet mellan de olika föreningarna och enskilda medlemmarna, för att därigenom göra samtligas önsksningar och strävanden så kraftigt beaktade som möjligt av stat och kommun.”

Samhällsnytta och frigörelse

Som framgår ovan motiveras förbundet utifrån behovet av kvinnorna som samhälls- och arbetskraft – inte som hustrur och mödrar. Idrotten var här ett medel för att stärka kvinnors hälsa och arbetsduglighet snarare än – som i den organiserade idrottens opolitiska huvudfåra – ett mål i sig själv. Omvälvningar i samhället menades ha förändrat kvinnors roll och skulle nu föra dem ut i samhällets alla delar. Spåren från kvinnorörelsen är här tydliga.

Ett exempel är inslaget ”Kvinnlig idrott, mål och medel” (*Tidevarvet* 1925:6), där Ester Svalling argumenterar för att kvinnan liksom mannen behöver den utveckling av ”fysisk styrka, snabbhet, uthållighet, beslutsamhet och sinnesnärvaro” som idrotten ger, och samhället behöver friska, rakryggade kvinnor utan ”sjåpighet”. Utomhusvistelse gagnar hjärtat och andningssorg, idrott stimulerar till fysisk aktivitet genom att den upplevs som lustfylld, och tävlingsmomentet lockar nya utövare, menar hon. I Svallings argumentation sammanflätas frågan om kvinnors idrott med kvinnoemancipation i stort: ”Begära vi kvinnor rätt att få taga upp arbetet jämställda med männen så få vi icke vid den kvinnliga ungdomens fysiska fostran särskilt betona deras känslighet och sprödhet.” I en feministisk analys riktar hon en kritisk udd mot de fördomar som kvinnor tvingas att anpassa sig efter, och understryker att det inte är männens sak att definiera åt kvinnorna vilka idrottsaktiviteter som är ”kvinnliga” eller ej.

I fråga om idrottstävlingar rådde en viss oenighet i SKCFK:s styrelsesekrets, och viss debatt om saken fördes i *Tidevarvet*. Ledamot Elin Falk, gymnastikdirektör och gymnastikinspektris vid Stockholms folkskolor, ansåg att tävlingsfokus gav ”dålig kroppshållning” och ”fula rörelser”, och överlag inte gagnade kvinnors hälsa (*Tidevarvet* 1925:8). Andrea Andreen menade däremot att idrotten i jämförelse

med den tråkigare gymnastiken – ehuru förtjänstfull för att ”uppnå en allsidig och likformig muskelanvändning och viljeövning” – hade en fördel i att man där har ett yttre mål, och ”kroppsoövningen får man under tiden omärkligt till skänks”. Därmed vill Andreen att SKCFK skulle anordna ”klokt ledda och förnuftigt begränsade” tävlingar för att göra idrotten ”rolig”.

En viktigare del av SKCFK:s verksamhet än idrottstävlingar var dock de söndagsvandringar och semestervistelser som anordnades för bland andra lärarinnor och industriarbeterskor, liksom de idrotts- och idrottsledarkurser som erbjöds på somrarna. I kursverksamheten deltog framför allt lärarinnor på olika nivåer samt gymnastikdirektörer. Vanligen hade man vid dessa utbildningar en manlig och två kvinnliga gymnastikdirektörer som ledare, och syftet var att råda bot på den brist på kvinnliga idrottsledare

”SKCFK hävdade istället att kvinnor behövde få rätt till fysisk aktivitet och idrott för att klara sina uppgifter i det moderna samhället.”

som riskerade att hämma frammarschen för kvinnors idrott i Sverige. I inbjudan till ledarkursen på Lundsberg år 1925 står att läsa: ”De svenska kvinnorna ha lidit nederlag i likalönefrågan. Man åberopar sig på kvinnornas större sjuklighet. Bort med den! Kvinnorna måste därför idka mera idrott, sport, fotvandringar.” Att bygga starka, friska kroppar blir här en strategi för att nå samhälleligt erkännande av, och deltagande för, kvinnor. Tidens ökade krav på kvinnor kräver också att de ges tillgång till kroppsligt stärkande aktiviteter och hälsoupplýsning. Förbundets uttalade ambition var att gå i spetsen för detta arbete.

Fräna feministiska analyser

I *Tidevarvet* nummer 37 från år 1926 målar Andrea Andreen upp en positiv bild där kvinnlig idrott gått framåt med jättesteg. Den ”kvinnliga olympiaden” i

Göteborg år 1926 och de efterföljande kvinnliga idrottstävlingarna på Stockholms stadion har, menar hon, bidragit starkt till dessa framgångar. I en feministisk analys placerar hon kritiken mot damidrotten i ett historiskt sammanhang av manligt motstånd mot kvinnors frammarsch på olika samhällsområden:

”Är det inte lustigt att varje gång kvinnorna vidgar sitt verksamhetsområde, så talas det stora ord om att de inte kommer att kunna göra sig gällande och att de kommer att ta obotlig skada till själ och kropp, om de överskrida sina gamla ramar. Och är det inte egendomligt, att dessa stämmor aldrig få rätt. Om och om igen har det visat sig, att kvinnorna klarat sin nya situation utan svårighet och utan att förlora sin charm.”

En ironisk ton präglar också *Tidevarvets* redaktionssekreterare Carin Hermelins artikel om idrott och skönhet (*Tidevarvet* 1928:25). Hon häcklar här de damidrottens belackare, som i brist på bättre argument hänvisar till betydelsen av ett kvinnligt utseende: ”Det är med estetiska synpunkter man beväpnar sig, när man ska välja idrottsgrenar åt kvinnorna”. I en rapport från en debatt mellan Andrea Andreen och chefen för Stockholms stadion Erik Bergwall (*Tidevarvet* 1929:5) framträder en tydlig kritik av manlig övermakt:

”Direktör Bergwall förde mansstatens talan, där det gäller för männen att tilldela kvinnorna deras roll och om sorgsfullt bestämma vad de tåla och vad de få vara med, vad som är nyttigt för deras hälsa och utseende och kvinnliga egenskaper. Han ansåg att idrotten bör anpassa sig efter och utveckla de speciellt manliga och kvinnliga egenskaperna.”

Hos flera av skribenterna framträder tanken om att de faktiskt föreliggande bristerna vad gäller kvinnors hälsa inte på något sätt är ”naturlig” för kvinnokönet utan ett resultat av sociala maktförhållanden och begränsande kulturella föreställningar om kvinnlighet, som gjorde att kvinnor inte fick möjlighet till fysisk träning. Mest radikal var Andrea Andreen, som intog vad som med modernt genus-teoretiskt språkbruk kan kallas för en könskonstruktivistisk utgångspunkt, där hon rentav dekonstruerar kvinnligheten.

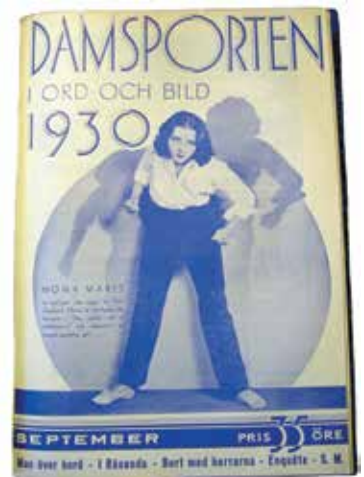
Hon menade att likheterna mellan individer inom könet är betydligt större än de genomsnittliga skillnaderna mellan könen, och de skillnader som faktiskt finns påverkas också inte enbart av anlag utan även av sociala faktorer: ”Låt det gå ett par generationer i vilken uppfostran, tradition och suggestion är rent mänskliga ej specialiserade för vardera könet. Sen får man se.” (*Tidevarvet* 1927:47) Kvinnokroppen framstår i hennes retorik som inte bara kapabel utan också utvecklingsbar bortom det som nu är möjligt att föreställa sig. Hon argumenterade här emot många av tidens läkare, vars medicinska rön avfärdades som ogrundade:

”Det är helt enkelt omöjligt för närvarande att ha ett på fakta grundat vetande om skillnaden mellan genomsnittsmannen och genomsnittskvinnan i verkligheten det vill säga om anlagsskillnaden. Här stå tills vidare tro mot tro.”

Företrädare för SKCFK sökte politisera idrotten utifrån en feministisk grundsyn som hävdade kvinnors rätt att delta och deras produktiva samhällsvärde. Kvinnors fysiska aktivitet legitimerades här inte, som så ofta inom gymnastik och idrott, med hänvisningar till folkhälsa, reproduktion och moderskap. Inte heller tonade man ner utmaningen genom att framhålla utövarnas kvinnlighet (5). Med rötterna i en liberal kvinnorörelse insåg man förmodligen att en argumentation som hänvisade till traditionell kvinnlighet kunde riskera att slå tillbaka. SKCFK hävdade istället att kvinnor behövde få rätt till fysisk aktivitet och idrott för att klara sina uppgifter i det moderna samhället. Samhället behövde kvinnorna, och kvinnorna både behövde och hade rätt till idrotten. Deras argumentation var tidstypisk genom att den avspeglar det självförtroende och de stora visioner som följde på erövrandet av rösträtten, men samtidigt också starkt utmanande då en stor del av tidens läkare och krafter inom idrottsrörelsen var motståndare till kvinnors idrott (2,6).

Slutet för särorganiseringen

SKCFK drogs med ständiga finansiella problem, och lyckades inte växa till den



Damsporten i ord och bild, en publikation som bara gavs ut år 1930. Foto: Helena Tolvhed

nationella massrörelse för kvinnors gymnastik och idrott som man så ambitiöst och visionärt föreställt sig. Förbundets protokoll från 1920-talet är inte kompletta och ekonomisk redovisning saknas i stort sett helt. Den enda tillgängliga uppgiften om medlemsantal är från år 1926 då förbundet hade 783 medlemmar, merparten anslutna via ett lokalt föreningsmedlemskap. Under verksamhetsåret 1925-1926 uppgavs 250 arbeterskor ha deltagit i semesterresor där man företog sig längre eller kortare vandringar. Ett initialt samarbete med damtidningen *Idun* upphörde efter några år. Förbundet mottog statligt stöd i form av bidrag till enskilda kurser och vandringar, men detta framstår som punktinsatser. Något kontinuerligt statligt stöd till förbundets verksamhet tycks man inte ha fått till stånd, och Riksidrottsförbundet (RF) förefaller kallsinniga till SKCFK:s inviter till samarbete på lika villkor. Istället var det stipendier från Svenska turistföreningen och privatpersoners upplåtande av förläggning för vandringsgrupper som möjliggjorde verksamheten.

För att överleva och få hjälp med ekonomi och medlemsrekrytering ansökte SKCFK om inträde i RF vid överstyrelsens sammanträde den 24 april 1927. Det samma gjorde emellertid Sveriges kvinnliga idrottsförbund (SKI), och båda förbunden begärde att upptas som särskilda sektioner med hela landet som verksamhetsfält. Utfallet av de förhandlingar som följde kom dock istället att bli bildandet av en damkommitté underställd friidrottens specialförbund Svenska idrottsförbundet, där en representant från vardera SKI och SKCFK tog plats. Detta innebar således en betydligt mer underordnad roll än den man begärt och önskat sig.

Enligt idrottsforskaren Claes Annerstedt avslogs SKCFK:s ansökan på grund av att förbundets verksamhet skiljde sig från RF:s då det inte var inriktat på tävlingsidrott, "utan hade anordnat kurser för kvinnliga idrottsledare, bedrivit propaganda för kvinnlig idrott och anordnat idrottsutövningar för kvinnor inom industrin" (7). Det stämmer visserligen vad gäller inriktningen mot kvinnor i industrin, däremot kan propaganda och kursverksamhet inte sägas avvika från

idrottsrörelsens "normalverksamhet".

Jag menar att Annerstedts förklaring inte räcker. Här krävs att man sätter in den laddade frågan om kvinnlig idrott i sitt historiska sammanhang och ser den ur ett maktperspektiv. Inom SKCFK var kvinnor såväl subjekt som aktörer, och det uttalade målet var kvinnlig emancipation. Härigenom representerade förbundet, menar jag, en anomali och utmaning inte bara mot den organiserade idrottens normer utan också mot en bredare etablerad könsordning där män stod under kvinnors kontroll.

Ingåendet i RF kom också, vilket jag kommer att diskutera mer utförligt i en kommande publikation, att innebära en underordnad ställning i en damkommitté utan beslutsfattande makt och utan kontroll över de så avgörande ekonomiska resurserna. Dessa organisatoriska utvecklingsprocesser liknar dem som genusforskning om fackförbund och politiska partier pekat på, där könsintegrering ofta inneburit mindre makt och självbestämmande för kvinnliga medlemmar (8).

Skeendet markerade slutet på initiativet till självständig särorganiserad idrott för kvinnor i Sverige. Den segrande linjen blev istället att kvinnors idrottsutövning tillgodosågs genom damkommittéer underställda förbundsstyrelser samt, på lokal nivå, könsintegrerade föreningar där herrverksamheten av hävd prioriterades. SKCFK fortsatte sin verksamhet in på 1930-talet, men den framstår som tynande. Med ekonomisk depression och efterkrigstidens hemmafruideologi kom förväntningarna om damidrottens genombrott definitivt att grusas. Förbundet SKCFK, med dess ansats till en könspolitiskt medveten idrott med kvinnors frigörelse som uttalad målsättning, kom så att bli en av historiens alla "roads not taken".

Referenser

1. Annerstedt, C. *Kvinnoidrottens utveckling i Sverige*. 1984.
2. Cahn, S. *Coming on Strong*. 1994; Hargreaves, J. *Sporting Females*. 1994.
3. Olofsson, E. *Har kvinnorna en sportlig chans?*. 1989.
4. Lindroth, J. *Idrott mellan krigen*. 1987.
5. Tolvhed, H. *Nationen på spel*. 2008.
6. Bornholdt, K. *Between Exhausting Sports and Swinging Rythm*. 2010.
7. Annerstedt, C. *Kvinnoidrottens utveckling i Sverige*. s. 114-115.
8. Östberg, K. *Efter rösträtten*. 1997.

Kontakt

helena.tolvhed@historia.su.se

Friddrottens elitcoacher om sin egen kompetens

Framgångar före och under ett VM ställer stora och olika krav på coachernas kompetens. Behovet av en kontinuerlig kompetensutveckling är stort, men enligt coacherna själva är det inget som sker systematiskt. Det är den egna drivkraften som styr utvecklingen.

DAGENS ELITIDROTT är på många sätt en komplex arena – såväl för de aktiva som för ledarna (1,2). De övergripande ramar och villkor som styr gör att ledarskapet på många olika sätt kan upplevas som krävande. Ledarskapet har också under senare år förändrats – kraven och komplexiteten har ökat och allt fler funktioner tycks ingå i ledarens ansvarsområde (3). Ledarskapet handlar om en ständig balansgång mellan olika spänningsfält, till exempel stabilitet-förändring, risker-möjligheter, kortsiktighet-långsiktighet, individualitet-kollektiv.

Många har åsikter om hur ledare för elitaktiva är eller borde vara och hur ledaren borde utföra sina arbetsuppgifter. I medgång vill alla vara delaktiga i framgången. I motgång diskuteras och ifrågasätts ledarskapet. Då blir pressen från den omgivande miljön mera påtaglig. Även supportrarna ställer allt högre krav på spänning, underhållning och resultatmässig framgång.

I en hårdnande internationell konkurrens ställs högre krav på att tränare har den kompetens som krävs för att kunna utforma högkvalitativ träning som leder till expertutövande. Dessutom behöver tränare spetskompetens i att kunna coacha utövaren i skarpt läge.

Under de senare åren har det vuxit fram krav inom EU på att precisera kvalifikationskraven för tränare på olika nivåer. Detta har skett inom nätverket European Network of Sports Science, Education and Employment (ENSSEE) som har EU:s uppdrag

att arbeta för forskning, utbildning, kvalifikationsstudier och anställningar inom idrottsområdet. Projektet om gemensam kvalificerad tränarutbildning är fortfarande i sin linda och fortsatt utvecklingsarbete pågår. Mot den bakgrunden blir det intressant att belysa frågan om kompetens och behovet av utbildning inom svensk elitidrott.

I denna artikel belyser och diskuterar vi frågan om kompetens och utbildning hos seniorlandslagets coacher inom svensk friddrott. Hur blir man en elitcoach och vilka kunskaper och kompetenser lyfter coacherna fram som centrala? Utifrån detta – vilka utmaningar och konsekvenser går att urskilja?

Coachens kompetens

Frågan om vad som utmärker skickliga yrkesmän och kvinnor har under åren engagerat forskarna inom en rad olika områden. Synen på vilka kompetenser och vilken utbildning ett jobb eller yrke kräver varierar både över tid och av sammanhang, det är en del av en yrkespraxis. Alla yrken är en del av en kultur som inrymmer föreställningar, värderingar, normer och praktiker, vilka konstituerar vad som anses som relevanta och värdefulla kunskaper, kompetenser och normer (4,5).

I samspel med seniorlandslagstränare inom svensk friddrott har vi försökt synliggöra vad som ses som viktiga delar i coachernas kompetens och hur denna kompetens förvärfas. Coachernas kunnande och kompetens går att förstå både utifrån de erfarenheter de



Per Göran Fahlström
Lektor
Linnéuniversitetet



Mats Glemne
Lektor
Linnéuniversitetet



Carl-Axel Hageskog
Professor
Linnéuniversitetet



Göran Kenttä
Lektor
Gymnastik- och idrottshögskolan



Susanne Linnér
Lektor
Linnéuniversitetet



En tätare samverkan mellan idrotten och akademiska världen skulle gynna coachernas kompetensutveckling, tror artikelförfattarna.

gjort genom åren, men också utifrån den utbildning som de har. Den erfarenhetsbaserade kunskapen är dock delvis tyst, den kan inte artikuleras fullt ut (6).

Idrottsforskarna Jean Côté och Wade Gilbert har identifierat tre former av coachningskunskaper som också ska ses som relaterade till varandra: professionell kunskap, interpersonell kunskap samt intrapersonell kunskap (7). Den professionella kunskapen består till stor del av kunskaper från olika vetenskapsområden som anatomi, biomekanik, fysiologi, idrottspsykologi, pedagogik, didaktik och sociologi samt det som går att benämna som specifikt idrottskunnande, som exempelvis grenspecifik teknik och taktik. Den interpersonella kunskapen är betydelsefull då man ska utveckla relationer med de aktiva men också med andra personer som finns i verksamheten, till exempel andra coacher och tävlingsfunktionärer. Här framhålls bland annat förmågan till att kommunicera och inge förtroende. Den intrapersonella kunskapen avser tränarens förmåga att kritiskt kunna reflektera över sitt tränarskap och sitt handlande, de aktivas agerande och den egna idrottens specifika kultur.

Samtal med coacherna

Artikeln är baserad på data från en utvecklingsatsning kring mästerskapscoachning i samverkan mellan Svenska Friidrottsförbundet och Linnéuniversitetet. Projektet har pågått under tre år och bestått av olika delar, varav en utvecklingsdel som riktat sig till de coacher som var aktuella för att delta vid OS 2012. Genom öppet och informellt arbetssätt har vi som forskare haft möjlighet att närvara under en längre tidsperiod och kunnat föra samtal med coacherna. Vår ambition har varit att i dialog med coacherna understödja en gemensam reflektion och kunskapsbildning. Forskningen kan på så sätt bidra både till en utveckling för deltagande coacher under processens gång, men också bidra till att kunskapen kring ledarskapet för elitaktiva ökar.

Vi har gjort individuella intervjuer med 13 coacher, samt fokusgruppsamtal utspridda under projektets gång där coacherna i grupp har diskuterat vardags- och mästerskapscoachning utifrån tidigare erfarenheter och intervjuer. Vårt intresse har varit att fånga upp hur coacherna själva framställer bilden av vägen in i coachrollen samt hur de ser på kompetenser inom yrket.

Hur blir man elittränare?

Samtliga seniorlandslagstränare har under sin uppväxt själva varit aktiva och flertalet har även tävlat i friidrott på nationell nivå antingen som junior eller senior. Däremot är det få som har haft en internationell karriär. Övergången från aktiv till coach har ofta skett steg för steg, där flertalet till en början varit både aktiva och tränare för att efterhand övergå till att enbart vara tränare. Vägen in i tränarjobbet beskrivs av de flesta som slumpmässigt:

”Och jag hade aldrig tänkt tanken på att bli tränare överhuvudtaget. Nej, man är ju så totalt fixerad och egoistisk liksom ... fixerad vid sig själv när man är aktiv. Och jag funderade väl på det där ett tag när jag fått frågan efter det att vår tränare fått sluta. Jag frågade mina träningskamrater och de tyckte att det lät som en bra idé. Så då testade jag det, och det gick väldigt bra redan från början så att säga. Även om jag kanske inte hade så mycket ... alltså jag hade ju kunskap över hur jag tränade själv, men jag hade aldrig funderat så mycket över hur andra tränade och över hur man bör träna och så vidare. Så att det är väl min aktiva bakgrund kan man väl säga, och hur jag kom in på tränarbanan.”

Flertalet av tränarna berättar att de blivit tillfrågade på grund av sin friidrottsaktiva bakgrund och att de i vissa avseenden funnits tillgängliga när behov uppstått. Det som däremot har varit den starkaste drivkraften är ett genuint och engagerat intresse för friidrotten och att de efterhand har sett en möjlighet att få hålla på med friidrott även efter avslutad karriär som aktiv. Under de första åren i tränarkarriären har den kunskap och de erfarenheter som de fått som aktiva varit basen för deras arbete. Bra och mindre bra exempel från tidigare upplevda situationer och egna tränares agerande blev utgångspunkt för deras eget upplägg, menar de. Verksamheten beskrivs som ett laborerande och experimenterande med olika träningsformer, tekniker och träningsplaneringar. Förutom detta så lyfter flertalet fram att de också hade ett stort behov av att observera, lyssna till och fråga äldre etablerade coacher om råd.

I den fortsatta karriären upplever coacherna att de i vissa avseenden är beroende av sina adepters internationella

framgångar. Kompetensen värderas utifrån resultaten och det påverkar möjligheten att få olika uppdrag:

”Så är det ju, vi mäter ju hur duktiga vi är i prestation och i det här fallet är det ju de aktiva som presterar, så det är svårt att komma bort ifrån det där. Jag känner många fruktansvärt kompetenta coacher som i stort sett har gått igenom en hel karriär utan att ha haft turen att snubbla på någon supertalang. Och det, ja så är det ju. Mycket tillfälligheter. Ju mindre ort du kommer ifrån ju mindre är väl chansen att du ska snubbla på någon också.”

Möjligheten att bli utsedd som mästerskapscoach beror vanligtvis på om en eller flera aktiva kvalar in till mästerskapet.

Krav på olika kompetenser

Ledaruppdraget på elitnivå ställer som tidigare nämnts en rad krav på olika kunskaper och kompetenser. Om tränarens kompetenser inte enbart ska bedömas utifrån prestation och resultat blir det viktigt att synliggöra vad uppdraget inrymmer.

När tränarna beskriver situationen vid mästerskap är det främst interpersonella kunskaper och kompetenser som de tycker är väsentliga, det vill säga förmågan att inge förtroende och förmågan att i stunden plocka fram det bästa hos den aktive (7). De talar också mycket om att situationen kring ett mästerskap kräver uppmärksamhet, lyhördhet och känsla tillsammans med förmågan att tåla press och vara stresstålig. Dessutom handlar det om att kunna möta medierna och att ha något som kan betraktas som managementkunskap, det vill säga att vara noggrann i sin detaljplanering/organisering, men också ha en förmåga att trots en maximal planering alltid vara beredd att kunna hantera det oväntade:

”Jo, men alltså, det får ju inte vara så att tränaren eller ledaren är mera nervös än den aktive. Det smittar av sig på de aktiva om de ska tävla. Alltså man måste ju kunna ... det är ju så mycket inom den här coachningsbiten, alltså ledarskapsdelen. Lyssna, förstå de aktiva, ha kunskap, ha ett lugn.”

”Egentligen är det inte de aktiva och själva träningsakerna som är jobbiga att göra, det är pressen. Alltså både pressen från mig själv, från



Längdhopparen Michel Tornéus med tränaren Oscar Gidewall.

de aktiva som vill prestera bra, från omgivning, från media från liksom ... mästerskapen är väldigt tuffa på det sättet ... Det är detta som man måste ha kompetens att hantera.”

Vardagen kräver annan kompetens

Coacherna är noga med att framhålla att kompetensen som de behöver under mästerskapet i många avseenden skiljer sig i relation till den kompetens som behövs i vardagsarbetet:

”På ett mästerskap är det ju egentligen inte tränare, då är det ju ledare, och det har jag liksom försökt sagt många gånger att vi biter oss i svansen om vi ska hela tiden plocka ut de bästa tränarna till mästerskapen. Vi borde ha de bästa ledarna. Det är ju det vi borde fokusera på.”

Vilka kompetenser är det då som tränarna själva beskriver som viktiga i vardagsarbetet? Det som framhålls som centralt är de kunskaper och kompetenser som behövs för att kunna skapa och hantera utveckling och lärandesituationer för de aktiva. Det är främst områden som fysiologi, biomekanik och träningslära, men också specifika kunskaper i friidrottsgrenarnas olika tekniker – det som Côté och Gilbert benämner som professionell kunskap (7). Det handlar om att på detaljnivå kunna bidra till finslipning av tekniken i de olika grenarna samt vara väl bevandrad inom områden som fysiologi, anatomi och biomekanik.

”Jag hävdar att kunskap kring fysiologi, kunskap kring träning och framför allt kunna planera långsiktigt, det tror jag är A och O faktiskt.”

Även den interpersonella kunskapen som förmåga att kommunicera framhålls som viktig:

”Du kan ha lite olika kunskaper om fysiologi och anatomi och biomekanik och teknisk kunskap men har du inte förmågan att kommunicera med de aktiva och ha en relation till de aktiva, då blir det inte hållbart ... det uppstår alltid någon konflikt. Så ska man vara hållbart bra och ha samma aktiva då måste man liksom ha förmågan att kommunicera och skapa relation till de aktiva.”

Coacherna vittnar också om att det inom friidrotten i vissa fall rör sig om långvariga relationer med en eller några få aktiva, vilket också ställer krav på en viss form av kompetens. Coacherna beskriver olika situationer som innebär en förmåga att kunna balansera mellan olika poler. De ska uppmuntra den aktive till självständighet samtidigt som de ska finnas till hands och vara stöttande. De ska kunna klara av att hantera balansen mellan närhet och distans och mellan att vara professionell, personlig och privat. De ska bedriva utveckling, men samtidigt inte utmana över beprövade gränser.

Behov av kunskapsutveckling

Åtta av de tretton coacherna har någon form av civil högskoleutbildning. De flesta av dem har en lärarexamen, framför allt de äldre tränarna. Flertalet av tränarna har också gått kortare kurser i friidrott, medan ett fåtal har en högre friidrottsutbildning på högskolenivå. I de fall då de värderar sin formella utbildning och hur den varit till nytta i coachingsituationen är det de olika civila utbildningar som de lyfter fram. Det gäller till exempel vardagsituationen där det handlar om att leda en grupp människor, planera ett innehåll och skapa lärandesituationer, även om uppdragen och verksamheterna i sig sker under väldigt annorlunda villkor än exempelvis inom läraryrket. Även när det gäller mästerskapssituationen framhåller några av tränarna att de har nytta av sina civila utbildningar och erfarenheter. Det gäller bland annat de som har erfarenhet av att ha jobbat inom räddningstjänst och polisväsendet där det krävs stresstålighet, en förmåga att lösa problem och att agera snabbt.

Även om den formella grundutbildningen varierar mellan coacherna så lyfter samtliga behovet av ständig utveckling och fortsatt lärande. De återkommer ofta i sina berättelser till vikten av den erfarenhetsbaserade kunskapen och erfarenhetsutbyte med andra coacher, både kring frågor som berör det vardagliga jobbet och det som gäller själva mästerskapet. Det informella lärandet och erfarenhetsutbytet mellan coacher värderas överlag högre än den formaliserade utbildningen när det gäller lärande och kompetensutveckling. Erfarenhetsutbytet rör framför allt teknik- och teknikträning, men även områden som fysiologi och biomekanik. Det är också inom dessa områden som flertalet coacher beskriver att de har sina starka sidor:

”Alltså jag har inte så mycket formell utbildning i friidrott egentligen, utan jag har lärt mig genom en massa kontakter med ... alltså att vara nyfiken liksom. Och ha träffat mycket tränare och aktiva på världs nivå liksom, och lyssnat av och sådär ...”

”Ja, det är väldigt mycket som man inte kan lära sig genom formell utbildning, om man inte har en toppaktiv. Alltså med mästerskap och det, det är ganska stora bitar som man bara kan lära sig genom att träna någon på hög nivå.”

Det finns några tränare som söker kunskap till exempel genom att läsa vetenskapliga artiklar eller söka kontakt med forskare, men de uppger att det under senare tid blivit allt svårare att hinna med:

”Jag har tidigare läst mycket själv. Inte så mycket nu mer, det hinner jag nästan inte. Utan det var mer förr som jag läste in mig på en massa saker. Jag har aldrig gått en juniortränarutbildning. Det jag läste själv var framförallt biomekanik ... alltså teknisk utveckling i mina grenar. Och sen naturligtvis den fysiska biten också. Alltså hur man utvecklar någon fysiskt.”

”Vi ska inte göra det bara för att vi har gjort det, utan om det är möjligt ska det vila på en vetenskaplig grund. Det ska liksom klara en granskning. Vi ska inte använda våra toppidrottare som försökskaniner, det liksom, det är inte alltid det är möjligt men vi ska om det är möjligt, ha det förhållningssättet.”

Potentialen finns i samverkan

De redovisade resultaten väcker ett flertal frågeställningar – såväl för det konkreta tränarskapet i friidrott och annan elitidrott som för att få en större förståelse för den realitet som elittränare verkar i. Mer konkret efterlyser vi en fördjupad diskussion om hur man rekryteras till och kvalificeras för att bli elittränare i svensk friidrott. Och hur man förvärvar relevant kompetens för att hantera olika situationer.

Om friidrotten strävar efter att bli en professionell och hållbar organisation är elittränarnas kompetens en viktig pusselbit. Även om det finns en kvalificerad tränarkår framgår det tydligt att rekrytering, utbildning och kompetensutveckling är relativt svagt systematiserade. Det finns en generell problematik i arbetets otydlighet, men frågan är ändå vad som går att göra under rådande omständigheter. Går det, precis som ambitionen är på utöversidan, att finna och utveckla tränartalanger? Innebär den nuvarande situationen att friidrotten istället går miste om potentiella tränare?

Som framgått av den här artikeln finns det ett tydligt behov av kontinuerlig kompetensutveckling och utbildning, men mycket av detta synes vara beroende av coachernas egen drivkraft och individuella val. I det sammanhanget blir frågan hur en mer systematiserad struktur skulle kunna se ut vad gäller utveckling och utbildningsplanering för såväl nuvarande som framtida elitcoacher.

Värt att notera är att den erfarenhetsbaserade kunskapen och erfarenhetsutbytet har en stark position bland tränarna. Det finns naturligtvis både fördelar och nackdelar med detta. Den trygghet och bekräftelse som finns i att ha enhetlig syn på innehåll och metoder riskerar också att leda till tröghet och brist på utifrån kommande perspektiv och utmaningar. Det är en stimulerande uppgift att finna en gyllene medelväg där man tar tillvara på den gedigna kompetens som finns inom friidrotten, samtidigt som man öppnar upp för ett kritiskt tänkande och en utmanande syn på utveckling. Kanske finns potentialen i en integrerad samverkan mellan idrott och den akademiska världen?

Referenser

1. Hertting, K. Den sköra föreningen mellan tävling och medmänsklighet. 2007.
2. Stråhlman, O. Elitidrott, karriär och avslutning. 1997.
3. Houlihan, B. mfl. Comparative elite sport development. 2008.
4. Dowling Næss, F. Tales of Norwegian Physical Education Teachers. 1998.
5. Kvalbein, I. A. Laererutdanningskultur og kunnskapsutvikling. 1998.
6. Polanyi, M. The tacit dimension. 1967.
7. Côté, J. mfl. Journal of Sports Science and Coaching. 2009. 4(3):307-323.

Kontakt

pergoran.fahlstrom@lnu.se

Kartläggning ska minska friidrottens alla skador

Många VM-drömmar går i kras på grund av överbelastningsskador. Närmare 70 procent av cirka 300 elitaktiva ungdomar och seniorer fick en ny skada under ett och samma år. Projektet SkadeFri har kartlagt friidrottens specifika skadeprofil för att kunna arbeta förebyggande.



Jenny Jacobsson
Leg. Sjukgymnäst, Med. Dr.
Linköpings universitet

VÄGEN TILL ATT NÅ den absolut yttersta eliten kan se lite olika ut för våra friidrottare. Vissa som exempelvis Carolina Klüft och Sanna Kallur slår igenom tidigt och tar internationella medaljer redan på juniornivå medan andra får vänta upp till senior ålder. Stefan Holms OS-guld i Aten 2004 är ett bevis på att det är fullt möjligt att nå allra högst upp på prispallen i det kanske mest eftertraktade av alla mästerskap, utan att ha tagit medalj på ett juniormästerskap. Det dessa friidrottare har gemensamt är att de har tagit sig upp till den absoluta toppen utan alltför svåra eller långvariga skador med sig i bagaget.

Förebygga skador en utmaning

En av de stora utmaningarna inom all elitidrott är att hålla idrottare skadefria. Förutom att hålla dem skadefria och förebygga skador bör de skador som ändå uppkommer omhändertas och rehabiliteras på ett optimalt sätt. För att effektivt kunna planera sådana åtgärder måste respektive idrotts specifika skadeprofil vara känd. Behovet av en faktabas som grund för planering av förebyggande åtgärder är obestridt. Idrotts- och hälsoforskaren Willem van Mechelen har beskrivit grunden för hur idrotten bör genomföra ett sådant arbete (1). Modellen består av fyra steg: 1. Ta reda på omfattningen av problemet i den under-

sökta idrotten, 2. Fastställ orsakerna, 3. Inför förebyggande åtgärder, 4. Bedöm åtgärdernas effektivitet genom att upprepa det första steget.

Hittills är de flesta studier som kartlagt skador inom idrott gjorda på lagidrotter, exempelvis fotboll och ishockey. Hur skademönstren ser ut inom individuella idrotter är inte alls lika väl känt. Inom friidrotten har det tills i dag endast funnits ett fåtal publicerade långtidsstudier (under 30 år cirka 9 artiklar) som beskrivit förekomsten av skador.

Varför finns det då så få studier inom individuella idrotter? Ett troligt hinder är svårigheten i att samla in nödvändig data, det vill säga uppgifter om hur många timmar en idrottare har tränat och information kring skador när de väl inträffar. Det finns viktiga skillnader mellan lag- och individuella idrotter, exempelvis när det gäller den vardagliga tillgången till läkare och sjukgymnaster, de personer som vanligen brukar rapporterar in uppgifter om skador. I lagsporter, till exempel fotboll, har de flesta av elitklubborna anställd sjukvårdspersonal, så ser det inte ut inom friidrotten. Friidrottare tränar dessutom ofta i mindre grupper eller på egen hand, inte alltid med tränare närvarande vid träningspassen.

Susanna Kallur och Carolina Klüft är exempel på friidrottare som nått toppen utan några större skadebekymmer. Men väl där har skadorna varit desto fler.



Projekt SkadeFri 2008-2012

Friidrott är en populär sport i hela världen och det högst styrande organet, internationella friidrottsförbundet (IAAF), representerar 213 nationella idrottsförbund. Svenska friidrottsförbundet har i dag cirka 1 000 registrerade klubbar och enligt Riksidrottsförbundet deltar uppskattningsvis cirka tre procent i åldersgruppen 13-20 år i organiserade friidrottsaktiviteter. Friidrottens organisation i

Sverige följer den så kallade nordiska idrottsmodellen, vilket innebär frivilligt deltagande i idrotten genom medlemskap i en klubb. Inom denna modell arbetar de allra flesta tränarna på så kallad frilansbasis, vissa undantag är de tränare som är anställda på exempelvis friidrottsgymnasier och de få personer som tränar vuxna elitidrottare.

Med tanke på att friidrott är en så utbredd sport globalt, år 2012 var den

störst i OS med nästan 20 procent av alla deltagare, är det förvånande få studier som undersökt risker och orsaker till skador i idrotten. Sedan år 2007 har IAAF infört insamling av skadedata under VM som rutin och från år 2009 inkluderas även sjukdomar (2-4). Under ett mästerskap får cirka 10 procent av de deltagande idrottarna nya skador och de flesta av skadorna är relaterade till överbelastning. Kunskap från mästerskap är värdefull men otillräcklig i för att kunna identifiera riskfaktorer och därmed ge underlag för att planera och utföra åtgärder för att förebygga uppkomsten av skador. Det behövs så kallade prospektiva (framåtblickande) studier av större grupper av aktiva under längre tidsperioder för att få svar på frågorna: Vilka typer av skador är de mest förekommande, hur ofta inträffar de, när inträffar de och varför?

”I lagsporter, till exempel fotboll, har de flesta av elitklubbarna anställd sjukvårdspersonal, så ser det inte ut inom friidrotten.”

Syftet med Projekt SkadeFri var att öka kunskapen kring de två första stegen i den skadeförebyggande modellen, det vill säga: 1. Ta reda på hur många skador som inträffar, vad det är för typer av skador, när de inträffar. 2. Ta reda på vad som orsakar dessa skador. För att kunna samla in nödvändig data designades studien så att idrottarna själva skulle rapportera in sina uppgifter. Studien kom därför att centreras kring en dagbok på webben (e-dagbok) som utvecklades för detta ändamål (5). Så kallad e-epidemiologi syftar till vetenskapen att tillämpa epidemiologisk (kartläggande) kunskap med digitala medier, till exempel på internet. Vissa överväganden måste tas vid studier av elitidrottare. Elitidrottare kan ha andra skyldigheter, till exempel att fylla i anti-dopning anmälningar, så kallad vistelserapportering. Om idrottare ställs inför ytterligare krav som exempelvis veckorapporter, kan deras vilja att delta minska, vilket visar att utformningen av

webbdokumentet är avgörande. Viktigt är även att deltagarens sekretess och integritet inte äventyras, säkerheten kring de använda webbprogrammen måste därför vara hög.

De allra flesta var skadade

Under ett år, från mars 2009 till mars 2010, följde vi två grupper om totalt 292 friidrottare på nationell elitnivå. Den ena gruppen bestod av topp 10-rankade män och kvinnor i alla grenar (totalt 20 grenar), samt pojkar och flickor som var bland topp 10 i 19 grenar i åldersklassen 16 år sommaren 2008. Idrottarna rapporterade varje vecka under ett år i e-dagboken hur mycket de hade tränat den senaste veckan, och om de hade fått någon ny skada rapporterades även detta i e-dagboken. En ny skada definierades som en kroppslig kännning eller smärta som gjorde att atleten var tvungen att göra en förändring i sin planerade träning eller tävling, alternativt helt avstå från friidrott.

Vi mätte två mått på utbredning av skador. Dels antalet skador året före studien, det vill säga mars 2008 till mars 2009) så kallad prevalens (6). Dels antalet nya skador under studieåret, det vill säga incidens (7). Båda måtten visade på en relativt hög förekomst av belastningsskador bland elit friidrottare. Året före studiens startade rapporterade nära 43 procent sig ha haft en skada som varat i minst tre veckor. Under den 52 veckor långa studieperioden rapporterade totalt 199 idrottare (68 procent, varav vuxna 73 procent och ungdomar 61 procent) minst en ny skada och de flesta skadorna (73 procent) rapporterades ha inträffat under friidrottsträning. Få studier har tidigare följt friidrottare prospektivt under en hel säsong. De 68 procent skadade under ett år som vi såg i vår studie liknar vad som har beskrivits tidigare i mer specifika friidrottspopulationer (8). Flickor klarade sig bäst under året, det vill säga rapporterade minst med skador. Vuxna män var mest skadedrabbade. I vår studie kunde vi precis som idrottsforskaren Kim Bennell inte visa på någon skillnad mellan de olika grengrupperna, varken i prevalens eller i incidens (8). Detta icke fynd tyder på att det kan finnas någon form av systematisk effekt

inom friidrott som orsakar skador, till exempel försäsongsträning nära inpå tävlingssäsong. Detta är ett intressant fynd som behöver studeras ytterligare.

Varannan skada var svår

De 199 idrottarna rapporterade tillsammans totalt 482 skador under året. Nära 8 av 10 registrerade skador påverkade de nedre extremiteterna (från höft nedåt till fot), vuxna 76 procent och ungdomar 78 procent. Fyrtiotvå procent av idrottarna rapporterade mer än en skada och 24 procent mer än två skador. Ungefär varannan skada klassades som svår, det vill säga innebar en frånvaro från idrott i minst tre veckor. Så mycket som 96 procent av alla rapporterade skador klassificerades som icke-traumatisk (relaterade till överbelastning) vilket överensstämmer med tidigare studier i friidrott.

Den kroppsdel som var mest drabbad av skada var Akilles, fotled, fot/tå (28 procent), höft, ljumske, lår (24 procent) och knä, underben (24 procent). Den mest frekvent enskilt rapporterade diagnosen var sträckning/kramp i höft/lår. Den exakta placeringen och typen av dessa muskelskador är inte kända eftersom undersökning med magnetkamera inte utfördes i alla rapporterade fall. Muskel-skador, särskilt hamstringbristningar, har tidigare rapporterats som en vanlig diagnos (14 procent) vid tävlingar i friidrott och en tolv månaders studie visade även den en incidens med 14 procent av hamstringsskador (8). Resultaten i vår studie visar att det är viktigt att vidare identifiera riskfaktorer för att kunna förebygga just denna skadetyper, då risken för återfall är väl dokumenterad. Ett annat område med ett stort antal rapporterade skador var Akilles. Resultatet är i enlighet med tidigare observationer av löpare.

Stressfrakturer är vanligen associerat med friidrott. Kim Bennell och hennes kollegor rapporterade en incidens på 21 procent (8). I vår studie kunde vi endast identifiera fyra procent magnetkameraverifierade stressfrakturer. Men i ett tidigt skede diagnostiserades överbelastningsskador i allmänhet kliniskt. En stressfraktur kan därför förbli oupptäckt i flera veckor och idrottaren genomgår enbart ytterligare undersökningar, till exempel med



magnetkamera, om symptomen kvarstår. Det innebär att denna specifika typ av diagnos kan ha varit underreporterad i vår studie.

Skador på knä och underben stod för 24 procent av alla skador. Fötter och fotleder hade flest skador, 28 procent.

Gammal skada orsakar nya

När det gäller vad som orsakar skador, var de viktigaste resultaten att en allvarlig skada (mer än tre veckors frånvaro) föregående säsong och en hög relativ träningsbelastning förutspådde risken för en ny skada under det år som studerades. Antalet pass eller antalet timmar tränat per vecka visade sig inte vara en risk för att råka ut för en ny skada. Ytterligare analyser visade att risken för pojkar med tidigare långtidsskada att få en ny skada var nära fyra gånger högre än för flickor utan tidigare skada. Vuxna män hade mer än en dubbelt så hög risk jämfört med flickor. Eftersom den epidemiologiska

Referenser

1. van Mechelen, W. mfl. Sports Medicine. 1992.14(2):82-99.
2. Alonso, JM. mfl. Clinical Journal of Sport Medicine. 2009. 19(1):26-32.
3. Alonso, JM. mfl. British Journal of Sports Medicine. 2010. 44(15):1100-5.
4. Alonso, JM. mfl. Determination of future prevention strategies in elite track and field. Journal of Sports Medicine. 2012.
5. Jacobsson, J. mfl. Br J Sports Med. 2010. 44:1106-1111.
6. Jacobsson, J. mfl. Am J Sports Med. 2012. 40(1):163-169.
7. Jacobsson, J. mfl. Injury patterns in Swedish elite athletics. Online Br J Sports Med. 2013.
8. Bennell, KL. mfl. Australian Journal of Science and Medicine in Sport. 1996. 28(3):69-75.
9. Timpka, T. mfl. Sports Medicine. 2006. 36(9):733-45.

Kontakt

jenny.jacobsson@liu.se

kunskapen om unga elitidrottare är begränsad i litteraturen, är även tillgången på information om möjliga konsekvenser av tidigare skador liten. Idrottare i de två högsta index av träningsbelastningen hade nästan en dubbel ökad risk för skador jämfört med de i den första kvartilen.

Hur fynden i vår studie jämför sig med dem i andra länder är okänt eftersom data inte finns tillgängliga i liknande nationella populationer.

Utvecklingen bör ske tillsammans

I många länder, till exempel Sverige, handläggs de flesta idrottsskador i det allmänna hälso- och sjukvårdssystemet. Skador i samband med idrottsaktiviteter bör därför inte ses som en fråga enbart för sportens styrande organ. Det bör också ses som en angelägenhet för hela samhället, speciellt med tanke på att deltagande i idrott uppmuntras för att exempelvis uppnå god hälsa, i synnerhet då det gäller barn och ungdomar.

Förebyggande av skador inom den specifika idrotten kan vidare ses utifrån två perspektiv, dels ur det nationella idrottsförbundets perspektiv dels från den enskilda idrottarens. Det är förbunden som har möjlighet att introducera, sprida och på ett systematiskt sätt utvärdera de åtgärdsprogram som tas fram. Prevention sker på tre nivåer. Primärprevention (minimera den totala förekomsten av skador) tillskrivs en organisatorisk nivå, dess politik och åtgärder, med målet att nå hela organisationen. Sekundär (tidigt upptäcka skador) och tertiär prevention (väl designade rehabiliteringsprogram) har fokus på individen och dess resultat. Detta belyser hur viktigt det är att förbunden och klubbarna medverkar i ett tidigt skede vid planering av det skadepreventiva utvecklingsarbetet för att man på bästa sätt kunna överföra forskningsresultat till idrottarna och deras tränare (9).

Den kunskap som vi har tagit fram kommer att användas vid utveckling, implementering och spridning av specifikt riktade preventionsprogram. Framför allt är det extra viktigt att förstå slutanvändarnas situation vid utvecklingen av åtgärdsprogram. I studien användes exempelvis en e-dagbok och mer än 90 procent av idrottarna rapporterade

regelbundet i den. E-dagboken har vidare utvecklats och det kommer nu att vara rutin för Friidrottsförbundet att använda den för fortsatt longitudinell insamling av idrottarens självrapporterade data om exponering och skada.

Nästan alla skador i studien var relaterade till överbelastning, dessutom rapporterades många skador bland både unga och vuxna idrottare. Exempel på frågor som behöver få svar är: Är våra unga idrottare tillräckligt tränade för att klara den friidrottsträning de kommer till? Hur fullständig är förståelsen av de mekanismer som leder fram till överbelastning? Hur mycket belastning kan vävnader absorbera under träning? Det beskrivna faller bland annat inom ramen för primärprevention då det ger information till beslutsfattare, det vill säga intressenter i förbund och klubbar, om hur exempelvis framtida resurser ska fördelas samt områden som bör prioriteras.

Studien visar skademönster som är helt oförenliga med framgång i idrott, det vill säga idrottare som blir skadade om och om igen, och dessutom med skador som påverkar idrottsutövande negativt under långa perioder. Riskfaktoranalysen visar dessutom ett samband med träningsbelastning (intensitet). Dessa resultat visar på fler brådskande frågor som behöver få svar: Varför tycks inte idrottare och tränare känna igen tidiga tecken på överbelastning och varför får idrottare inte ordentlig vård efter skada? Det belyser att det krävs åtgärder på alla nivåer av prevention. Särskild uppmärksamhet behöver riktas mot att öka kunskapen om "dos-respons"-samband, det vill säga kunskap om hur kroppen svarar på belastning (primär och sekundär prevention), för att på så sätt bättre optimera träningen. För att säkerställa en säker återgång till idrott efter skada behöver även riktlinjer och protokoll utvecklas för rehabilitering av specifika typer av friidrottsskador (tertiär prevention).

Ett samarbete behövs mellan forskare, idrottsmedicinare, beslutsfattare och representanter från olika områden inom friidrottsvärlden, exempelvis tränare och enskilda idrottare, för att forma utvecklingsarbetet och den fortsatta skadeförebyggande forskningen inom friidrotten.

För lågt energiintag ger hormonrubbningar

Friidrott kräver hård träning. Samtidigt påverkar vikten och kroppssammansättningen prestationen. Risken är därför stor att idrottare äter för lite för att gå ner eller behålla sin vikt. Ett för lågt energiintag är både en fara för hälsan och leder till försämrade resultat.

I DAG TRÄNAR FLER kvinnor än någonsin tidigare. Träning har en väldokumenterad positiv effekt på hälsan, men antalet träningstimmar ökar också risken för skador. Kvinnor skadar sig i större utsträckning än män. Förklaringar till detta kan hittas inom fler olika områden såsom anatomiska, fysiologiska, psykologiska och sociologiska förklaringsmodeller.

Att träna hårt och samtidigt äta restriktivt och därmed få i sig för lite energi kan ge hormonella rubbningar och en ökad risk för både stressfrakturer och överbelastningsskador. Mycket tyder på att det även kan påverka prestations- och återhämtningsförmågan negativt. Att äta tillräckligt i förhållande till träningsmängden är därför viktigt på lång sikt men sannolikt även i det korta perspektivet.

Orsakar menstruationsrubbningar

Ett kroniskt restriktivt energiintag medför att den kalorimängd som finns tillgänglig för kroppens basala funktion, såsom andning, ämnesomsättning och reproduktion av nya celler, blir för låg och alla funktioner kan inte upprätthållas (1). Låg energitillgänglighet hämmar kroppens produktion av könshormoner, vilket bland annat kan ge menstruationsrubbning hos kvinnor och nedsatt sexualdrift hos män. Redan efter fem dagar med låg energitillgänglighet kan man se påverkan på pulseringen av luteal hormon (LH) med färre och lägre pikar. Pulseringen av LH reflekterar sekretionen av gonadotropinfrisättande hormon (GnRH) från

hypotalamus (2). GnRH styr frisättningen av könsspecifika hormoner hos både kvinnor och män (3). När nivåerna av GnRH sjunker kommer frisättning av könshormoner också att sjunka. Hos kvinnor innebär detta att nivåerna av östrogen, LH och progesteron sjunker och en funktionell hypotalamisk amenorré (FHA), utebliven menstruation, kan uppstå. Den kanadensiske forskaren Anne Loucks och hennes kollegor har dessutom visat att yngre kvinnor är ännu känsligare för låg energitillgänglighet än kvinnor som har haft menstruation i många år (2). Oregelbunden eller helt utebliven menstruation är dock så vanligt bland kvinnliga idrottare, att det ofta inte anses vara alvarligt bland aktiva idrottare och deras tränare. Det ses ibland snarare som ett tecken på att träningen är effektiv (4). Men menstruationsrubbningar är ofta ett symptom på låg energitillgänglighet och det ska tas på allvar.

Östrogens skyddande mekanismer

De låga nivåer av östrogen som föreligger vid en rubbad menstruation tillsammans med låg energitillgänglighet påminner om de hormonella förhållandena vid menopaus. I studier på råttor där man tagit bort äggstockarna har man kunna se skillnader i muskulaturens återhämtningsförmåga efter träning beroende på om råttorna fått östrogen eller inte. När råttorna fick östrogen kunde man se att återhämtningen gick fortare och med färre skadliga mekanismer än när råttorna var utan



Anna Melin
Institut för Nutrition och Idrott
Köpenhamns universitet



Anders Sjödin
Institut för Nutrition och Idrott
Köpenhamns universitet



Åsa Tornberg
Institutionen för hälsa, vård
och samhälle
Lunds universitet



östrogen. Liknande effekter kunde visas när manliga råttor fick östrogen. I studier på kvinnor som passerat klimakteriet har man kunnat se positiva effekter på återhämtningen i muskulaturen hos de kvinnor som har tagit östrogenpreparat.

Förklaringsmodellerna för hur östrogen verkar är flera eftersom det verkar på många olika sätt i kroppen. Östrogen kan verka dels genom att samverka med de receptorer som finns, dels genom mekanismer som inte involverar östrogenreceptorerna (5).

Östrogen minskar skadorna på skelettmuskulaturen efter träning med minskad expression av inflammatoriska metaboliter och ökar expressionen av myogenetiska gener som stöder uppbyggnaden av muskelproteiner (6). Östrogen anses ha antioxidativa egenskaper eftersom den kemiska strukturen har likheter med E-vitamin. Det gör att östrogen skulle kunna motverka negativa effekter av reaktiva oxidativa metaboliter (ROS) som bildas i samband med träning, framför allt vid högintensiv träning. Östrogen tros även kunna stabilisera cellmembraner på grund av sina strukturella likheter med kolesterol, vilket skulle kunna skydda/stärka kroppens celler. Östrogen signalerar via receptorer på cellmembranens yta som aktiverar och reglerar olika kemiska reaktioner och gener i muskeln (5).

Sämre prestationsförmåga

Vikt och kroppssammansättning påverkar prestationsförmågan i de flesta idrottsgrenar och många idrottare äter restriktivt i strävan efter att gå ner eller för att behålla en låg vikt. Men att äta för lite under längre tid får ämnesomsättningen att sjunka (1). De flesta kvinnliga idrottare är därför smala, men normalviktiga (BMI 18,5-25,0 kg/m²) även om de har regelbunden eller utebliven menstruation.

En studie gjord på unga amerikanska kvinnliga löpare visar att risken för att få en skada är sju gånger större med ett restriktivt ätbeteende, jämfört med att äta tillräckligt (7). Näringsbrist, nedsatt hormonell respons vid träning i kombination med en sämre blodgenomströmning i både muskler, ligament och bindväv, bidrar sannolikt till en nedsatt återhämtningsförmåga och därmed en ökad skaderisk.

Idrottsutövare inom uthållighetsrelaterade idrotter är beroende av substrat som kan användas för att regenerera adenosintrifosfat (ATP). Uthållighetsidrottarens trötthet under träning eller tävling kan kopplas till en oförmåga att upprätthålla nivåerna av ATP på grund av tömda substratdepåer (8).

Östrogen har en glukosparande effekt på levern. Detta gör att kvinnor använder mer fett under långvarigt kroppsligt arbete jämfört med män. Kvinnor har även större

depåer av intramuskulära fetter än män. Muskelprotein används dessutom i mindre utsträckning till energi hos kvinnor än hos män. Trots att kvinnor är bättre än män på att oxidera fett under arbete, så kvarstår inte denna skillnad under återhämtningen efter arbete. Hos män kan man se en ökad förbränning av fett efter arbete lång tid efter träningspasset. Så tycks det inte vara hos kvinnor med normal östrogenproduktion (8).

Ett restriktivt energiintag medför att tillgängligheten av kolhydrater i kroppen blir låg. Detta ökar frisättningen och förbränningen av fett, men även nedbrytningen av protein till socker för att säkra energi till hjärna och nervsystem. Kroppens största proteinkälla är skelettmuskulaturen. Låga nivåer av glykogen, som vid svält, gör att kroppen kommer att använda kroppseget protein för att säkerställa glykosnivåerna i blodet. Detta för att säkerställa hjärnans energiförsörjning (9). Varje träningspass innebär mikroskador på muskulaturens proteiner. Vilan mellan träningspassen ska under normala förhållanden återställa samt eventuellt öka muskulaturens proteininnehåll beroende på träningsstimuli. Om återhämtningen eller reparation av muskulaturen inte sker kommer muskulaturen att försvagas av träningen och risken för överbelastningsskador stiger.

Man kan också tänka sig att risken för akuta skador stiger med sjunkande blodglukosnivåer då musklernas och leverns lager av kolhydrater (glykogen) blir låga, vilket gör att blodsockret kan sjunka under det normala (hypoglykemi) och tillförseln av socker till hjärna och nervsystem blir otillräcklig (10). Dålig tillförsel av glukos till hjärnan kan leda till sänkt koncentrations- och reaktionsförmåga.

Nedsatt skelettstyrka

En nedsatt skelettstyrka ökar risken för stressfrakturer vid träningsbelastning, men även risken för att utveckla benskörhet som medför allvarliga hälsokomplikationer.

I vårt skelett sker en konstant uppbyggnad (formation) och nedbrytning (resorption). Viktbärande träning stärker skelettet och idrottare har därför ofta ett starkare skelett än personer som inte tränar. Men förutsättningen för att få en stark benstomme är att skelettformationen under puberteten och fram till att vi är 25-30 år är

större än nedbrytningen. Att ha hormonrubbingar på grund av låg energitillgänglighet under dessa levnadsår reducerar möjligheten för att bygga upp ett starkt skelett (10).

Den vanligaste behandlingsformen för menstruationsrubbingar är p-piller eller annan hormonbehandling, men studier tyder på att denna typ av behandling troligtvis inte skyddar skelettet tillräckligt. Orsaken är bland annat att könshormonerna bara påverkar själva nedbrytningen av skelettet medan låg energitillgänglighet påverkar både skelettets uppbyggnad och nedbrytning. Utöver en nedsatt produktion av könshormoner, medför låg energitillgänglighet en ökad frigivning av stresshormonet kortisol, som ökar nedbrytningen av skelettet. Samtidigt hämmas produktionen av IGF-1 och leptin – ämnen som är nödvändiga för uppbyggnaden av skelettet (3). Det vill säga att hormonbehandling kan hämma nedbrytningen av skelettet. Men om energitillgängligheten inte ökas så att alla peptider och hormonnivåer normaliseras, fortsätter formationen av skelettet att vara låg. Risken är därför stor att hormonbehandling kan ge en falsk trygghet, eftersom en behandling som leder till regelbundna menstruationsblödningar tar bort ett viktigt symptom på låg energitillgänglighet (1).

Kliniska symptom

De kliniska symptom på låg energitillgänglighet som rapporteras bland idrottare är oftast inte undervikt, utan istället utebliven effekt av träning, trötthet, rubbad produktion av sköldkörtelhormoner, för lågt blodsocker, låg vilopuls och ett lågt blodtryck (10).

Hur vanligt låg energitillgänglighet och förekomsten av alla nämnda relaterade symptom är bland kvinnliga idrottare är dåligt belyst. Dessutom har ingen studie undersökt vilken effekt låg energitillgänglighet har på prestationen eller återhämningsförmågan. Det är bakgrunden till att vi under år 2011-2013 har genomfört en studie på 50 uthållighetsidrottande kvinnor. Studien har genomförts i ett samarbete mellan Lunds och Köpenhamns universitet samt organisationen World Village of Women's Sports. Resultaten är just nu under bearbetning och blir publicerade i en doktorsavhandling i slutet av år 2013.

Referenser

1. Nattiv, A. The female athlete's triad. American College of Sport Medicine Positions Stand. Med Sci Sports Exerc. 2007.
2. Loucks, AB. mfl. J Clin Endocrin Metab. 2003. 88.1:297-311.
3. Warren, MP. Endocrine manifestations of eating disorders. J Clin Endocrinol Metab. 2011. 96.2:333-43.
4. Beals, KA. mfl. Clinics in Sports Med. 2007. 26.1:69.
5. Enns, DL. mfl. Sports Med. 2010. 40:41-58.
6. Dieli-Conwright, CM. J Strength Cond Res 26:1374-1382.
7. Rauh, MJ. J Athletic Training. 2010. 45.3:243-52.
8. Hausswirth, C. mfl. Sports Med. 2011. 41:861-882.
9. Nilsson-Ehle, P. mfl. Laurells klinisk kemi i praktisk medicin. 2012. s. 341-348.
10. Bonci, CM. mfl. Journal of Athletic Training. 2008. 43(1):80-108.

Khan, KM. mfl. British J Sports Med. 2002. 36.1:10-13.

Kontakt

aot@life.ku.dk
asa.tornberg@med.lu.se



HÄLSA OCH TRÄNING FÖR ÄLDRE

Varmt välkommen till GIH för att ta del av föreläsningar, prova-på-aktiviteter och diskussioner med forskare vid runda bordssamtal.

PROGRAM fredag den 27 september:

14.30

Dörrarna öppnas och forskarfiket erbjuder gott fika i Idrottshallen

15.00 – 15.45

Prova-på-träningar med dans, yoga, gympa, styrketräning och klättring

16.15 – 17.45

Runda bordssamtal

Lena Kallings – Fysisk aktivitet på recept

Eva Blomstrand – Kost och träning

Carl Askling – Rörlighetsträning

Laura Fratiglioni – Fysisk aktivitet som förebygger demens

John Hellström – Sporthjältar

Eva Andersson – Träning för äldre

18.00 – 19.30

Fråga Lundpanel i aulan med *Harriet Wallberg-Henriksson* som moderator

Deltagare i panelen är professor emeritus *Per Renström*, professor emeritus

Bengt Saltin, professor emeritus *Björn Ekblom*, professor *Karin Henriksson-Larsén*

Varmt välkommen!

Gymnastik- och idrottshögskolan och Centrum för idrottsforskning



Sprintträning inte bara för sprintlöpare

En extrem uthållighet är knappast tillräckligt för att vinna någon av löpdistanterna i VM. Även maratonlöparna behöver kunna lägga in en extra växel då och då under ett lopp. Sprintträning ger en positiv effekt på många olika sätt, även för motionärer.

MÅNGA MEDEL- OCH långdistanslöpare har börjat komplettera sin vanliga träning med sprintträning för att nå bättre tider. Det är även populärt inom lagidrotter och nyligen har forskning visat att sprintträning eller sprintintervallträning också kan ge positiva effekter på hälsan. Det gäller inte bara för friska utan även för personer med och utan riskfaktorer, som till exempel övervikt och nedsatt insulinkänslighet eller kronisk sjukdom.

Det bästa sättet att träna den högsta växeln i sin löpning är att göra upprepade sprintarbeten och att vila länge mellan intervallerna. Vid kort vila ökar istället den aeroba kapaciteten, det vill säga uthålligheten, på bekostnad av den anaeroba sprintförmågan. Lång vila gynnar återhämtningen och möjligheten att åter lägga in en hög växel.

Många olika träningsmodeller

En högintensiv intervallträning kan byggas upp på oändligt många sätt. Forskarna Buchheit och Larsen har i en nyligen publicerad översiktsartikel identifierat ett stort antal olika komponenter som går att variera: det enstaka arbetspassets karaktär (typ av arbete, intensitet och längd), vilans karaktär (typ av vila, intensitet och längd) och antal upprepningar eller serier (1). Sprintintervallträning karakteriseras av långa maximala ansträngningar, så kallade all-out sprintarbeten, eller nära maximala ansträngningar. Sådana sprint omfattar till exempel 20-30 sekunders arbete med

vila av varierande längd mellan sprinten. Sådana modeller har sedan länge funnits inom friidrottens sprintdistanser, men har nu uppmärksamats allt mer i träning för längre distanser upp till maraton och även inom lagidrotter. Kombinationen av arbets- och vilolängd bestämmer andelen anaerob (utan syre) och aerob (med syre) metabolism. Valet av modell måste utgå ifrån vilka effekter man vill uppnå med träningen.

Energiförråden töms snabbt

Vid muskelarbete bryts den energirika fosfatföreningen ATP ner till ADP och fosfat för att omvandla kemiskt lagrad energi till mekanisk energi. ATP-förrådet räcker endast någon sekund vid ett 30-sekunders all-out sprintarbete. Därför måste nytt ATP bildas från kreatinfosfat och glykogen. Kreatinfosfatet räcker cirka tio sekunder. Under den återstående delen av det fysiska arbetet kommer en stor del av ATP från muskelglykogen som bryts ned till laktat (mjölksyra). Under slutfasen kommer även en del ATP från aerob metabolism. Under ett 30-sekunders all-out sprintarbete kommer således cirka 20 procent av energin från kreatinfosfat, 50 procent från glykogenbrytning till laktat (anaerobt) och 30 procent från aerob metabolism (figur 1).

När kreatinfosfatet är förbrukat bryts en del av ATP-förrådet ner till inosinmonofosfat (IMP) och ammoniak via ADP och AMP. Detta gynnar effektutveck-



Eva Jansson
Professor
Karolinska Institutet

Medförfattare:

Håkan Rundqvist
Doktorand
Karolinska Institutet

Barbara Norman
Docent
Karolinska Institutet

Mats Lilja
Nutritionist
Karolinska Institutet

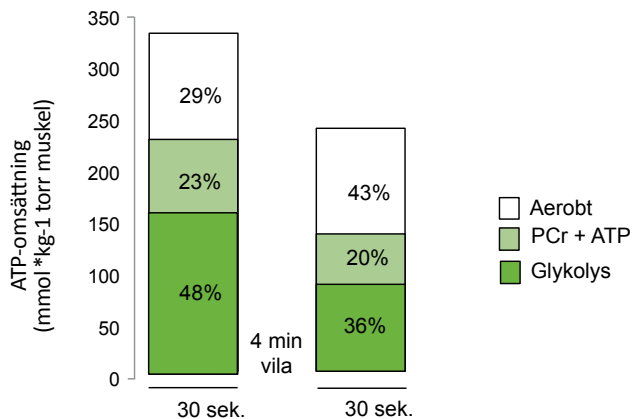
Andreas Montelius
Phd
Karolinska Institutet

Ted Österlund
Biomedicinsk analytiker
Karolinska Universitets-
sjukhuset

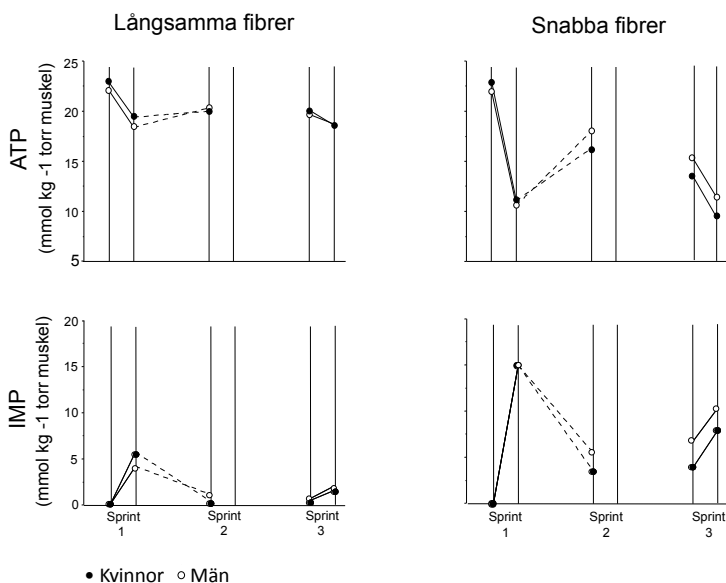
Mona Esbjörnsson
Docent
Karolinska Institutet

FAKTA

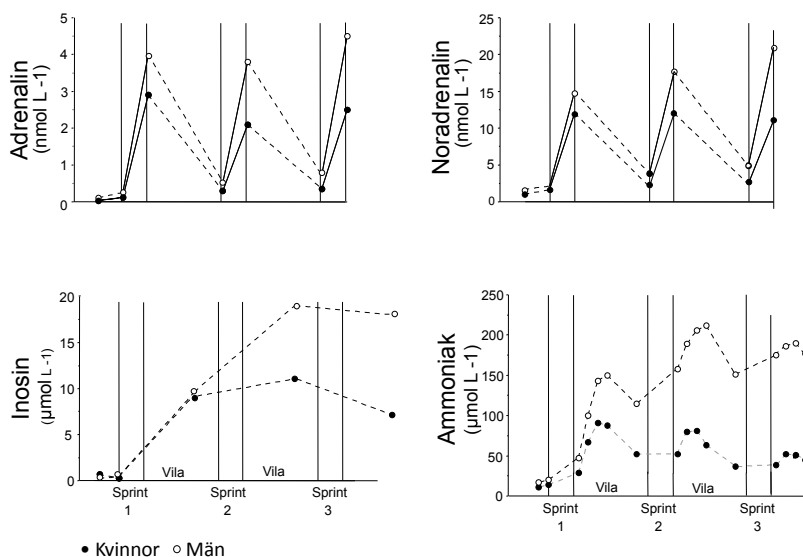
Energi och värme frigörs i muskelceller genom att adenosin-trifosfat (ATP) sönderdelas till adenosindifosfat (ADP) och adenosinmonofosfat (AMP).



Figur 1. ATP-omsättning från ATP +PCr (kreatinfosfat) nedbrytning, anaerob glykolys och aerob metabolism under 30 sekunders sprint arbete samt efter 4 minuters återhämtning (6).



Figur 2a. Förändring av ATP och inosinmonofosfat (IMP) under upprepade sprintarbeten i långsamma respektive snabba muskelfibrer.



Figur 2b. Förändring av plasmakoncentrationer av adrenalin, noradrenalin, inosin och ammoniak under upprepat sprintarbete.

lingen genom att det därigenom ansamlas en mindre mängd ADP (2). Återuppbyggnaden av det ATP, som har brutits ner till IMP är långsam, speciellt i de snabba fibrerna (figur 2a). En liten del av IMP bryts vidare ner till inosin, hypoxantin och urinsyra, vilket ytterligare fördröjer återhämtningen. Sex veckors sprintträning kan minska denna nedbrytning av ATP till IMP (3,4). Det är både på gott och ont. En minskad nedbrytning ger en snabbare återhämtning av ATP, men effektutvecklingen sjunker genom att ADP ansamlas, även om det är mycket marginellt. ADP hämmar muskelkontraktionen och därmed en ytterligare ATP-uttömning. Det är en skyddsmekanism för att inte tömma ut ATP fullständigt, vilket leder till celledöd.

I blodet kan man se en stor ökning av laktat från nedbrytningen av glykogen i samband med sprintträning. Likaså upptäcker man mycket höga nivåer av ammoniak, inosin, hypoxantin och urinsyra, som alla kommer från vidare nedbrytningen av ATP (figur 2b). Vid upprepade sprintarbeten är ammoniaknivån i blodet så hög att den skulle kunna ha negativa effekter på hjärnan. Andra har visat att hjärnan tar upp ammoniak i samband med fysiskt arbete. Ammoniakens betydelse för centralt utlöst muskeltrötthet eller inverkan på till exempel minnet och koncentrationsförmåga, är ett utforskat område (5).

Kort vila ger lägre prestation

Det är viktigt att känna till att kort vila mellan upprepade 30-sekunders sprintarbeten leder till att den anaeroba glykogennedbrytningen minskar och att de aeroba processerna delvis ersätter de anaeroba för att bilda nytt ATP. Forskaren Bogadins visade att anaeroba glykogenolysens bidrag till ATP-bildningen sjönk från 50 till 35 procent medan det aeroba bidraget ökade från 30 till 45 procent om man utför två 30-seunders sprintarbeten med bara fyra minuters vila mellan dem (figur 1) (6). Detta återspeglas även av en sänkning med 20 procent av prestationen (effektutvecklingen) vid det andra sprintarbetet jämfört med det första. Vid en vila på 20 minuter mellan tre 30-sekunders all-out sprintarbeten kan man upprätthålla den höga nedbrytningshastigheten av glykogen i snabba muskelfibrer även under det tredje sprintarbetet, men inte i de långsamma fibrerna (3).



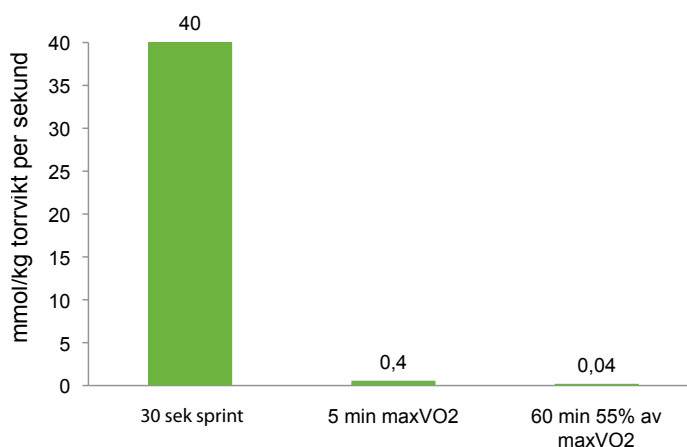
Detta ger endast en liten sänkning av prestationen (2-3 procent) i det tredje jämfört med det första sprintarbetet. Således, om man vill åstadkomma en maximal stimulering av glykogennedbrytningen och specifikt träna denna process bör vilan vara relativt lång mellan arbetspassen. Vill man däremot ha större inslag av träning av aeroba processer bör vilan vara kortare. Det är okänt om fett i muskulaturen bryts ner i samband med sprintarbete. Det är särskilt intressant att ta reda på med tanke på den ökade insulinkänsligheten efter sprintträning som forskare har observerat (7).

Snabb nedbrytning av glykogen

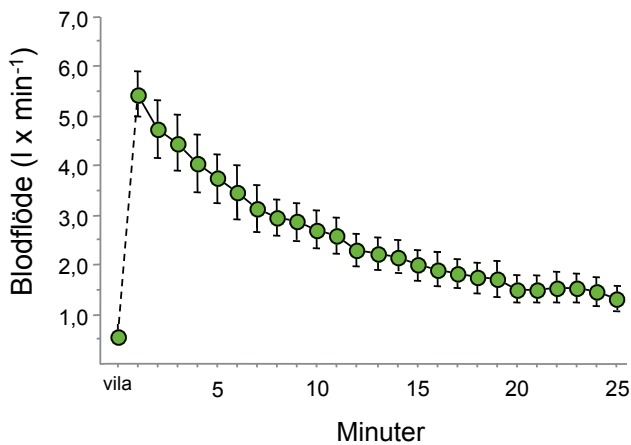
Vid ett 30-sekunders all-out sprintarbete aktiveras både snabba och långsamma muskelfibrer och man uppnår en mycket hög hastighet på nedbrytningen av muskelglykogen (glykogenolys), speciellt i snabba fibrer. Hastigheten för glykogenolysen är då tio gånger högre än vid ett fem minuter långt fysiskt arbete på en intensitet som motsvarar den maximala syreupptagningsförmågan (maxVO_2), och 100 gånger högre än vid ett 60-minuters arbete på 55 procent av maxVO_2 (9) (figur 3). Upprepade 30-sekunders all-out sprintarbeten är

alltså en lämplig träningsmetod för att uppnå maximal hastighet på glykogenolysen i snabba muskelfibrer. Observera att en kort vila mellan intervallerna leder till en minskad aktivering av glykogenolysen i det andra sprintarbetet (figur 1). Även nettonedbrytningen av ATP är mycket stor vid ett 30-sekunders sprintarbete och speciellt då i de snabba muskelfibrerna. Efter ett sprintarbete reduceras ATP-förråden med mer än 50 procent i snabba fibrer men endast med cirka 15 procent i långsamma fibrer (3). Denna minskning av ATP med motsvarande ökning av IMP gynnar bibehållandet av effektutveck-

Ren sprintträning ska ta maratonstjärnan Isabella Andersson till bättre tider, enligt en intervju i Dagens Nyheter. Hon tränar 20-25 sekunder i maxfart med tre minuters vila mellan sprinten.



Figur 3. Glykogenförbrukningen i snabba muskelfibrer vid 30 sekunders maximalt sprint arbete, 5 minuters arbete vid maxVO_2 samt 60 minuters arbete vid 55 procent av maxVO_2 (3,9).



Figur 4. Benblodflöde uppmätt i 25 minuter efter ett 30 sekunders maximalt sprintarbete (11).

lingen, men kräver lång återhämtning. Vilka specifika anpassningar som sker i de snabba fibrerna vid enstaka sprinträningsspass och vid längre tids sprinträning är nästan helt okänt.

Kraftigt ökade hormonnivåer

Många hormonella system aktiveras kraftigt i samband med sprintarbete. Det gäller både för de hormoner som har nedbrytande effekter och för de som har uppbyggande effekter. Flera av de hormoner som vi har studerat – adrenalin, noradrenalin (figur 2b), tillväxthormon och insulin – visade till och med en tilltagande ackumulering i plasma, trots att vilan var 20 minuter mellan varje sprintarbete (3,10). Till skillnad från dessa ökningarsåg vi en minskning av testosteron för männen som kvarstod upp till 48 timmar efter sprintarbetet (10). Man vet i dag inte vilken samlad effekt de kraftigt förhöjda hormonnivåerna har på muskulaturen och på prestationen. Få studier har undersökt effekten av 30-sekunders all-out sprintarbete på muskelmassan. De flesta studier om hormonella svar vid sprintarbete har utförts på försökspersoner som inte intagit någon näring under försöksdagen. Det är möjligt att intag av näring skulle förändra det hormonella svaret och dess effekter.

Kraftigt förhöjt blodflöde

Under ett 30-sekunders sprintarbete sjunker syremättnaden kraftigt i muskelvävnaden för att snabbt normaliseras direkt efteråt. Under efterföljande vila ökar benblodflödet kraftigt och är, en minut efter avslutat arbete, cirka fem liter

per minut, vilket motsvarar det benblodflöde man har under ett aerobt träningspass (11) (figur 4). Blodflödet i benen sjunker därefter gradvis, men efter 25 minuter var flödet i benen fortfarande tre gånger högre än i vila och även pulsen var förhöjd – cirka 25 slag högre än i vila. I detta sammanhang vore det intressant att studera vävnadsgenomblödningen på mikrocirkulationsnivå. Det finns anledning att tro att även den är kraftigt förhöjd efter ett sprintarbete. En intressant fråga är om kapillärer (de minsta blodkärlen) som försörjer snabba muskelfibrer är speciellt påverkade.

Genuttryck och cellsignalering

Våra studier av gener visar att VEGF, som är en viktig tillväxtfaktor för ökningen av antalet kapillärer, steg trefaldigt efter tre 30-sekunders sprintarbete med 20 minuters vila mellan varje intervall. Studierna visar även att ett stort antal så kallade transkriptionsfaktorer bidrar till denna ökning av VEGF. Det indikerar att det finns förutsättningar för nybildning av kapillärer efter sprintarbete. Det är möjligt att de positiva hälsoeffekter som vi kan se efter sprinträning är relaterade till effekter av ökad vävnadsgenomblödning och ökad kapillarisering (7,8). När det gäller anpassning av kapillariseringen så avgörs slutresultatet av en finstämd balans mellan förändringar i stimulerande och hämmande faktorer för kapillärtillväxt. Det samma gäller för förändringar i muskelmassa som beror på balansen mellan proteinsyntes och proteinnedbrytning i muskulaturen. Ett samtidigt påslag på hypertrofisignalering (signaler för aktiverad syntes och hämrad nedbrytning) och hypotrofisignalering (signaler för aktiverad nedbrytning och hämrad syntes) kan leda till utebliven muskeltillväxt. Våra studier av genaktivering visar att många system för både aktivering och hämning av såväl proteinsyntes som proteinnedbrytning är påslagna samtidigt. Det kan vara svårt att hitta den rätta balansen mellan till exempel arbets- och viloperiodens karaktär och längd för att optimera effekterna på proteinsyntes och proteinnedbrytning. Våra studier av genuttryck och cellsignalering tyder på en aktivering av hypotrofisignalering efter sprintarbete speciellt för männen i studien genom aktivering av

SPRINTTRÄNING – FÖR VEM?

- **Sprinters** – t.ex. 400-meterslöpare för att bli snabbare.
- **Maratonlöpare** – för att kunna lägga in en högre växel då och då under loppet.
- **Fotbollsspelare** – för att göra upprepade maxlöpningar och återhämta sig fortare.
- **Motionärer** – för att förhindra sjukdomar, t.ex. diabetes och kärlsjukdomar.
- **Patienter** – för att lindra sjukdom, t.ex. hjärtsvikt och KOL.

SMAD 3 och utebliven aktivering av hypertrofisignaleringsmarkörerna mTOR och p70. För kvinnorna kunde vi däremot se en aktivering av mTOR och p70 i muskulaturen efter upprepade 30-sekunders sprintarbeten (12). En fyra veckor lång sprintträningsstudie stödjer dessa fynd (läs om långtidseffekter nedan).

Oklar effekt av aminosyror

De grenade aminosyrorerna i blodet, till exempel leucin, sjunker vid upprepade sprintarbeten, vilket kan bero på att de bryts ner (13). Sänkningen skulle även kunna bero på att aminosyrorerna används som byggstenar för en ökad proteinsyntes i muskulaturen. Flera faktorer talar dock emot detta. Männerna, som uppvisade den största sänkningen av leucin i blodet, hade ingen eller endast en mycket liten ökning av hypertrofisignaleringsmarkörerna mTOR och p70 i muskulaturen, det vill säga liten förutsättning för muskeltillväxt (12,13). Snarare skulle det kunna vara så att de sjunkande blodnivåerna av leucin tyder på en brist på byggstenar för proteinsyntes i muskulaturen och därmed att hypertrofisignaleringen uteblir bland männen i studien.

Från studier av styrketräning så vet man att intag av aminosyror i samband med ett träningspass ökar förutsättningarna för hypertrofi. Effekten av att inta aminosyror i samband med sprintarbete är mer okänd. De flesta tidigare studier på sprintarbete är utförda efter en natts fasta. Detta är ett vanligt sätt att standardisera studier inom forskningen. Sprintträningsstudier (veckor, månader) har

hittills varit okontrollerade vad gäller kosten och även när det gäller intag av till exempel aminosyror, protein och kolhydrater i nära anslutning till träningspassen. Forskaren Coffey och medarbetare visade nyligen att hypertrofisignalering och muskelproteinsyntes ökar efter ett 10 x 6 sekunder långt sprintträningsspass om personen intar aminosyror i anslutningen till passet. Även en av våra egna studier visar liknande resultat (12). För närvarande pågår en studie där vi även undersöker muskelproteinsyntesen efter 30-sekunders sprintarbete med tillskott av aminosyror i anslutning till träningspasset. En träningsstudie över att antal veckor är under planering för att se på mer långsiktiga effekter.

Kvinnor återhämtar sig snabbare

Vid jämförelser mellan könen är det viktigt att komma ihåg är att det för vissa variabler finns stora spridningar inom respektive kön och därmed stora överlappningar mellan könen. Det gäller för till exempel muskelfibertyper. För kroppssammansättning är det mindre överlappning. När vi säger att det är en könsskillnad så är det medelvärden vi uttalar oss om. Vid ett 30-sekunders all-out sprintarbete har kvinnor ett par procents lägre effektutveckling per kilo fettfri vikt under den initiala fasen. Kvinnorna tappar däremot något mindre effekt vid upprepade intervaller än männen. Andra studier med kortare sprintarbeten visar, även de, på en mindre effektförlust för kvinnorna mellan intervallerna (14). Orsakerna till dessa könsskillnader i initial effektutveckling och återhämtning är inte helt klarlagda. Några möjliga förklaringar ges nedan.

Könsskillnaderna i effektutveckling och återhämtning kan bero på skillnader i kroppssammansättning, muskelfibertyper och anaeroba enzymaktiviteter. Det kan även bero på skillnader i hormonellt, cirkulatoriskt och neuromuskulärt svar på sprintarbete. Den lägre ytprocenten snabba muskelfibrer (integrerat mått av procentuell andel snabba fibrer räknat på antalet fibrer och medelfiberytan för snabba fibrer) – i genomsnitt cirka 50 procent för kvinnor och 60 procent för män – kan förklara den lägre initiala effektutvecklingen per kilo fettfri vikt för



Charlotte Schönbeck

”Jag har alltid kompletterat min träning med 20-25 sekunder all-out sprint med fem minuters vila mellan sprinten.”

**Charlotte Schönbeck,
1 500-meterslöpare**

Referenser

1. Buchheit, M. mfl. Sports Med. 2013. 43:313-338.
2. Fischer, H, mfl. J Appl Physiol. 2007. 103:315-322.
3. Esbjörnsson-Liljedahl, M. mfl. J Appl Physiol. 2002. 93:1075-1083.
4. Hellsten-Westing, Y. mfl. 1993. J Appl Physiol 74:2523-2528.
5. Wilkinson, DJ. mfl. Prog Neurobiol. 2010. 91:200-219.
6. Bogdanis, GC. Front Physiol, 2012. 3:142.
7. Gibala, MJ. mfl. J Physiol. 2012. 590:1077-1084.
8. Cocks, M. mfl. J Physiol, 2013. 591:641-656
9. Essen, B. Acta Physiol Scand. 1978. 103:446-455.
10. Esbjörnsson, M. mfl. Acta Physiol (Oxf). 2009. 197:107-115.
11. Norman, B. mfl. Eur J Appl Physiol. 2008. 103:173-180.
12. Esbjörnsson, M. mfl. Acta Physiol (Oxf). 2012. 205:411-422.
13. Esbjörnsson, M. mfl. Scand J Med Sci Sports. 2012. 22:399-409.
14. Billaut, F. mfl. Eur J Appl Physiol, 2012. 112:1429-1436.
15. Esbjörnsson-Liljedahl, M. mfl. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1999. 79:404-408.
16. Esbjörnsson, M. mfl. Acta Physiol Scand. 1993. 149:245-246.
17. Jansson, E. mfl. Acta Physiol Scand. 1990. 140:359-363.

Kontakt

mona.esbjörnsson@ki.se
eva.jansson@ki.se
hakan.rundqvist@ki.se

kvinnor. Även den snabbare återhämtningen kan förklaras av skillnader i muskelfibertyper, eftersom kvinnorna har en större ytprocent långsamma fibrer med en större potential för återhämtning. Genom experiment på fripreparerade långsamma och snabba muskelfibrer visar forskaren Bottinelli att snabba fibrer kan utveckla betydligt större effekt än långsamma fibrer. Beroende på den lägre ytprocenten snabba fibrer blir produktionen och ansamlingen av ammoniak och laktat i muskelvävnaden lägre hos kvinnorna. Den ännu större könsskillnaden, som ses (figur 2b) för ansamling av ammoniak i blodet (mäts i plasma) jämfört med i musklerna, beror på att kvinnors totala muskelmassa i relation till plasmavolymer är cirka 15 procent lägre än männens (15).

Ytterligare en förklaring till de visade könsskillnaderna i effektutveckling och återhämtning är den lägre sympatoadrenerga aktiveringen för kvinnor (figur 2b). Denna lägre aktivering, som resulterar i lägre nivåer av adrenalin och noradrenalin i blodet, kan förklara varför kvinnor har lägre glykogennedbrytning och laktatansamling i de långsamma fibrerna jämfört med män under ett sprintarbete (3). Mindre laktat- och ammoniakansamling i blod och muskel ger en mindre störd systemmiljö för kvinnorna i samband med både ett och upprepade sprintarbeten (3,9) (figur 2b). Detta kan bidra till att förklara den snabbare återhämtningen av ATP i snabba fibrer hos kvinnor (3). Även det större insulinpåslaget för kvinnorna i samband med upprepade 30-sekunders sprintarbeten gynnar återuppbyggnaden av glykogen och protein och därmed återhämtningen (9).

Avlägsnandet av slaggprodukter såsom ammoniak och laktat påverkar också återhämtningen. I fettvävnaden omvandlas ammoniak och glutamat till glutamin vilket utgör en tillfällig buffert för ammoniak. Eftersom kvinnor relativt sett har nästan dubbelt så mycket fett i kroppen som män, kan denna potentiella eliminationsväg ytterligare bidra till att förklara könsskillnaden i ammoniaknivåerna i blodet efter sprintarbete (9).

Få studier av långtidseffekter

Det finns endast enstaka studier som har

undersökt träningseffekter av 30-sekunders all-out sprintarbeten på muskelmassa och fibertyper. Vi gjorde en fyra veckor lång studie med upprepade 30-sekunders all-out sprintarbeten med 20 minuters vila mellan varje intervall, fyra gånger per vecka. Kvinnorna i studien fick en ökad tvärsnittsytta av snabba muskelfibrer, ökad effektutveckling och ökad vilonivå för muskelglykogen. Männens däremot fick en ökad kapacitet för laktatbildning i muskulaturen, speciellt i snabba fibrer. Även andelen snabba fibrer (typ IIA) ökade för männen (16,17). Fynden av den ökade tvärsnittsytan hos kvinnorna är samstämmiga med fynden att hypertrofisignaleringen och insulinnivåerna ökade mer för kvinnorna än männen i samband med ett sprintträningsspass. I en studie på män där man kraftigt ökade mängden sprintträning till två pass per dag, fann man att andel långsamma fibrer istället ökade (16). Troligen är det en känslig balansgång att hitta rätt strategi i träningsupplägget för att öka andelen snabba fibrer.

Oväntade hälsoeffekter

Sprintträning har länge använts av idrottare i olika intervallträningssmodeller, men först under senare år har man visat att sprintträning kan användas som en träningsmodell för att nå hälsoeffekter för friska och sjuka individer på motionsnivå. Olika modeller har tillämpats, till exempel en lågvolymsmodell med 4-6 upprepade 30-sekunders sprintarbeten med fyra minuters vila mellan intervallerna, eller en modifierad variant med 10 x 60 sekunder med 90 procent av maxpuls och en minuts vila mellan intervallerna. Träningen har lett till ett minskat midjeomfång, ökad insulinkänslighet, minskat blodtryck samt förbättrad kärl- och hjärtfunktion (7). Djurstudier har visat att förändringar i fettväven som resultat av träning kan ge hälsoeffekter. Vad som händer i fettväven vid sprintträning är helt okänt, men vi undersöker det för närvarande i en ny studie. Just nu pågår även en europeisk multicenterstudie vid Karolinska Institutet, där man undersöker effekter av sprintintervallträning på insulinkänsligheten som leds av Thomas Gustafsson och Olav Rooyackers.

Utlysning av forskningsbidrag år 2014

Forskningsbidrag finns nu att söka från Centrum för idrottsforskning (CIF) för 2014. Total summa att fördela beräknas bli cirka 18 miljoner kronor. Ansökan kan avse:

- Projektbidrag
- Studiestöd till doktorander
- Lönebidrag till nydisputerade
- Organisationsstöd

Ansökan sker enbart digitalt via CIF:s webbplats www.centrumforidrottsforskning.se där även regler och anvisningar för hur ansökan skall utformas finns.

Skicka in ansökan elektroniskt via ansökningssystemet **senast måndagen den 16 september 2013 kl 17.00 (svensk tid)**. Ansökningsformulärets första sida med underskrifter skickas dessutom per post till nedanstående adress. **Första sidan skall ha inkommit till CIF senast den 20 september 2013.**

Projektbidrag

Projektbidrag skall ha klar idrottsrelevans och beröra frågeställningar som:

- Idrottskulturen och dess roll i samhället
- Individens förhållningssätt och relation till olika uttryck för denna kultur
- Hur individen påverkas socialt, psykiskt och fysiskt av olika idrottsliga aktiviteter
- Människans motoriska och fysiska prestationsförmåga
- Förändringar i och påverkan på idrottslig förmåga

Vi välkomnar ansökningar till projekt som är tvärvetenskapliga liksom projekt som har fokus på samverkan nationellt och internationellt.

Exempel på inriktningar och frågeställningar på projekt finns att ladda ner från vår webbplats under rubriken Idrottsforskning och underrubriken Forskningsrapporter.

CIF ser möjlighet att bevilja anslag upp till högst 400 000 kronor per år. Projektmedel som beviljas avser ett eller två år. Projektmedel förvaltas av respektive mottagares institution och kan disponeras från januari 2014 och två respektive tre år framåt.

Särskilda satsningar

En särskild satsning kommer att göras på projekt inom elitidrottsforskning och forskning om barn- och ungdomsidrott och vi välkomnar projekt som sker i direkt dialog med idrottsrörelsen.

Extra bidrag kommer även att avsättas till forskning om hbtq och idrott vilket är en fortsättning på den satsning CIF gjort under 2012 och 2013 med syftet att initiera ny forskning inom detta område.

Studiestöd till doktorander

Handledaren står som huvudsökande och ansvarar för doktoranden. Stödet uppgår till 275 000 kronor per år. Beviljade medel avser två år och kan efter redovisning och förnyad ansökan förlängas med ytterligare två år.

Lönebidrag till nydisputerade

Sökanden ska ha disputerat under den senaste femårsperioden inom idrottsrelaterat ämnesområde. Lönebidrag utbetalas med 400 000 kronor per år. Beviljade medel utbetalas i två år och kan efter redovisning och förnyad ansökan förlängas med ytterligare två år.

Organisationsstöd

Stöd kan utgå till ideell, nationell förening/organisation som bedriver verksamhet som är värdefull för svensk idrottsforskning, till exempel genom att föra ut forskningsresultat, stimulera till utbildning, genomföra konferenser och ge ut tidskrifter eller årsböcker.

Allmänna villkor

För samtliga ansökningar gäller att det skall finnas en tydlig idrottsrelevans. Idrott skall då ses i sin vida betydelse och kan omfatta tävlingsidrott, motionsidrott, idrott som undervisningsämne, friluftsliv och fysisk rekreation. Idrottsforskning kan ta sin utgångspunkt i samtliga vetenskapsområden. Av ansökan ska framgå hur projektet speglar kvinnors och mäns olika villkor och förutsättningar inom idrotten.

CIF vill främja jämställdheten inom sitt område bland annat genom att sträva efter samma beviljningsgrad mellan män och kvinnor som söker projektbidrag och lönebidrag.

Beslut om bidrag fattas av CIF:s styrelse den 25-26 november 2013 efter beredning av dess vetenskapliga råd. Beslut om tilldelning publiceras på CIF:s webbplats den 27 november. Beslutsbrev och eventuellt kontrakt skickas ut i december. Bidrag beviljas under förutsättning att medel tilldelas CIF i minst nuvarande omfattning.

Upplysningar

Marie Broholmer, telefon: 08-120 537 62,
e-post: marie.broholmer@gih.se

Christine Dartsch, telefon: 08-120 537 60,
e-post: christine.dartsch@gih.se



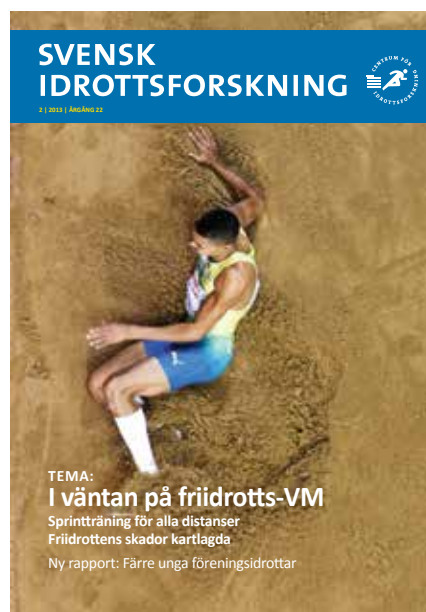
POSTTIDNING B-POST

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsändes försändelsen med nya adressen på adressidan

AVSÄNDARE: CIF, Box 5626, 114 86 Stockholm

Prenumerera!



En helårsprenumeration med fyra nummer kostar 200 kr. Beställ på www.centrumforidrottsforskning.se

