

Drømmen om å bli topputøver i idrett

Momenter som påvirker muligheten til å realisere drømmen

© Øivind Granerud

Universitetet i Tromsø, Campus Alta
Författarkontakt <oivind.granerud@uit.no>

Publicerat på idrottsforum.org 2020-04-20

Denne artikkelen er skrevet for at idrettstudenter skal få innblikk i ulike tema som det er viktig å ha kunnskap om for de som skal trene framtidige idrettsutøvere som har som målsetning å prestere på høyt nivå. Forhåpentligvis kan dette være av interesse også for idrettsinteresserte.

I små og store idrettslag i Norge finnes det unge fotballspillere som drømmer om å bli en ny Lionel Messi, Martin Ødegård eller Ada Hegerberg. Mange unge idrettsutøvere drømmer om å oppnå den samme suksessen som Therese Johaug, brødrene Ingebrigtsen, Karsten Warholm eller Johannes Høstflot Klæbo. Det er mange momenter som påvirker muligheter til å realisere denne drømmen.

I denne artikkelen tar jeg for meg følgende momenter som påvirker muligheten for å realisere drømmen som mange barn og unge har om å bli topputøver i idrett: Lekens betydning; Allsidighet versus tidlig spesialisering; Talent, hva er det og hvem er det; Motorisk mod-

ning – relativ alderseffekt; Indre og ytre motivasjon; Selvtillit og angst innen idrett; Trenerens betydning; Foreldrenes betydning; Idrett som intergreringsarena; Frafall; Alle utøvere er like viktige.

Alle barn trenger å være fysisk aktive. Å delta i lekpreget idrett hjelper også barn til å forstå betydningen av vennskap, empati, godt humør, å tåle å tape og ikke minst vilje til å overvinne motgang.

ØIVIND GRANERUD er 1. lektor i idrettsvitenskap ved Idrettshøgskolen ved UiT Norges arktiske universitet. Han var med i ledergruppa som arbeidet med forprosjektet for egen idrettshøgskole i Nord-Norge i perioden 2011 til 2013. Han var studieleder ved idrettshøgskolen i perioden 2013 til 2018 og har også vært prodekan og han startet sin yrkeskarriere som lærer ved Øytun folkehøgskole i Alta i 1981, han var rektor i fra 1985 til 1999. Øivind har også trent fotballag for menn, kvinner og ungdom i forskjellige aldre.

Innledning

I små og store idrettslag rundt omkring i Norge finnes det unge fotballspillere som drømmer om å bli en ny Lionel Messi, Martin Ødegård eller Ada Hegerberg. Mange unge idrettsutøvere drømmer om å oppnå den samme suksessen som Therese Johaug, brødrene Ingebrigtsen, Karsten Warhom, Johannes Høstflot Klæbo eller Therese Johaug. Drømmen forsterkes ytterligere når de ser sine helter vinne viktige konkurranser. På en trening jeg har for unge guttespillere i 10 til 12 års alderen spurte jeg seks spillere om de ønsket å spille fotball som voksne og hvor gode de ønsket å bli. Kun en svarte at han tenkte å gi seg etter neste sesong. De fem andre hadde enten Messi, Ronaldo eller Salah som forbilder og drømte å bli like gode. En svarte at han ville spille for Alta IF, Tromsø IL, Ajax, Barcelona og avslutte karrieren i LA Galaxy, der Zlatan også har spilt. Alle disse fem guttene visste sikkert at det å bli like gode som sine forbilder er helt urealistisk. Likevel bar de altså på en drøm som var sterk nok til at de fortalte om den til treneren sin og til sine kamerater. Antageligvis gir det også en viss status i venneflokken å fortelle om sine drømmer.

Forskning viser at det er en lang vei til et slikt mål. Først og fremst består denne veien av veldig mye trening. Ifølge professor Anders Ericsson ved Florida State University tar det ca. 10 år eller 10 000 timer med trening fra du er nybegynner til du blir en topputøver i idrett (eller dans, ballett, fiolin, etc.). I et slikt 10-års perspektiv betyr det 2 timer med systematisk trening hver dag, inkludert lørdag og søndag (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer 1993).

Lekens betydning

Leken kan fort bli redusert til bare å være et middel som skal føre fram til målet om idrettskarriere. Leken har imidlertid først og fremst en egenverdi. Barn leker for å ha det gøy uten å tenke på framtidige resultater av leken. For å bli topputøver i idrett kreves det enormt mye trening. Organisert og systematisk trening blir stadig mer vanlig også for barn, men forskere er også opptatt av at barn og unge leker og har det gøy samtidig som de trener. Jean Côté ved Queens University i Kingston i Canada regnes som en av de fremste forskere på barne- og ungdomsidrett. Han er enig i at kommende eliteutøvere i idrett må trene svært mye, gjerne 10 000 timer over 10 år, men hevder at over halvparten av dette kan være lekbetont aktivitet med en

klar hensikt. Côté legger vekt på det han kaller «deliberate play», lekpreget idrett eller annen aktivitet. (Côté, Baker & Abernethy 2007). Deliberate play er aktivitet som styres av barna selv uten innblanding fra voksne. Skileik og uorganisert fotballaktivitet på løkka eller i ballbingen er eksempler på deliberate play. Disse aktivitetene gir både økt mestring og god kondisjon uten at ungene tenker på dette som trening. Det motsatte av deliberate play er «deliberate practice». Dette er målrettet trening med en klar målsetning, å bli en framtidig topputøver. Det er ofte en voksen trener tilstede som har planlagt og gjennomfører treninga.

Også for voksne topputøvere er leken og gleden viktig for motivasjonen. De beste fotballspillerne har alle lekt med ball fra de var små, enten alene, eller sammen med venner. De tenker ikke på at dette er trening, men de elsker å mestre ballen i ulike situasjoner. På YouTube kan de se hvordan kjente fotballspillere sjonglerer med ballen, utfører finter eller skrur et frispark rundt muren og opp i krysset.

Allsidighet versus tidlig spesialisering

I dag er det stor uenighet om unge idrettsutøvere bør spesialisere seg tidlig innenfor sin idrett eller om allsidig lekbetont aktivitet i flere idretter gir bedre resultater over tid. Bør barn og unge som drømmer om fotball-karriere kun konsentrere seg om å trene fotball i oppveksten eller bør de være aktiv i flere idretter? Blant de som anbefaler allsidig trening i ung alder er det også ulike syn på når det er gunstig å spesialisere seg for å bli topputøver. Mange anbefaler å vente med spesialisering til 15-16 års alderen.

I Norge har det rådende synet på utvikling av idrettsutøvere vært at allsidighet og variert trening i ung alder på lang sikt gir bedre resultater og høyere prestasjonsnivå enn ensidig spesialisert og organisert trening. Mange norske eliteutøvere peker på allsidig og lekbetont trening i oppveksten som hovedårsaken til suksess, men det finnes også mange toppidrettsutøvere med internasjonal karriere som kun drev spesialisert trening i ung alder. Professor Yngvar Ommundsen ved Norges idrettshøgskole (2011) hevder at barn først bør trene fysisk og motorisk allsidig og skaffe seg erfaring fra ulike idretter, før de går videre til spesialisert idrettsopplæring. Bakgrunnen for et slikt syn på læring er at idrett for barn og unge har en egenverdi, som ikke skal reduseres til kun å være en forberedelse til prestasjonsidrett.

Selv har jeg utøverbakgrunn fra et breddeidrettslag som blant annet hadde ski, fotball, håndball og orientering på programmet. Jeg var aktiv fotball-

spiller til jeg var 35 år, i tillegg spilte jeg håndball, gikk på ski og drev med friidrett til jeg var 20 år. I en alder av 65 synes jeg fortsatt det er gøy å spille fotball med venner et par ganger i uka. Jeg ble aldri topputøver, men har som mange andre stor glede av idrett. Når jeg blir spurt om hvorfor jeg fortsatt trener fotball-lag, så er svaret at fotball gir glede og vennskap.

I Norge har vi et klima som gjør det naturlig å drive med flere idretter i oppveksten. Vinter og snø bidrar til at de fleste norske barn har mulighet til å gå på ski. Mange svømmehaller, gymsaler og innendørshaller for ulike ballspill gjør at barn og unge møter et variert idrettstilbud i ung alder. Det er derfor naturlig at mange norske toppspillere i fotball drev med flere ulike idretter i oppveksten, selv om flere nå spesialiserer seg i ung alder. Da jeg vokste opp var Tom Lund det store forbildet. I tillegg til fotball var han aktiv i friidrett innen sprint, 400 meter hekk og stavsprang. Han var et stort talent i 10-kamp, men valgte fotball.

De fleste store utenlandske fotballprofilene har kun en lidenskap, fotball. Et varmt klima gjør det mulig å spille fotball hele året. Det betyr ikke at treninga er ensidig. I tillegg til gode fotballferdigheter må en god fotballspiller være sterk, rask og ha god utholdenhet. Time etter time med lekbetont trening på fotballbanen, på stranda, i gata eller på løkka gir gode basisferdigheter i fotball og i tillegg god fysisk kapasitet.

I fotball er samhandling og spilleforståelse avgjørende for gode prestasjoner og resultater. Dette tar det lang tid å utvikle. Mens de beste turnerne og svømmerne er på topp tidlig i 20-årene eller før, er mange fotballspillere på toppen av sin karriere i slutten av 20-årene eller i begynnelsen av 30-årene.

Talent, hva er det og hvem er det?

Hvert år dukker det opp nye idrettstalenter som i media omtales som morgendagens idrettsstjerner. Det er lett å velge ut talenter ut fra prestasjoner i ung alder, men det er ingen garanti for at disse utøverne blir eliteutøvere i voksen alder. Noen av disse talentene utvikler seg til topputøvere, men mange får ikke den utviklingen de håpet på når fysiske forutsetninger ikke lenger gir de en fordel i forhold til andre utøvere. Noen blir utøvere på høyt nivå uten å ha vært spesielt gode i ung alder. De hadde imidlertid et sterkt ønske om å bli god i sin idrett, og trente mye for å oppnå drømmen om å bli toppidrettsutøver.

Talentbegrepet inneholder flere komponenter. Mange talenter har utvilsomt arvet genetiske forutsetninger fra sine foreldre. Det kan være i form av høyde, vekt eller raske eller utholdende muskelfibre (statisk talentforståelse). Slike utøvere blir ofte sett på som naturtalenter. Motivasjon og viljestyrke er imidlertid også viktig komponenter når vi identifiserer talent. Mange unge utøvere er treningstalenter (dynamisk talentforståelse). De elsker å trene mye, både alene, sammen med venner og med laget. Spillere som når langt har ofte evne til å ta ansvar for egen læring. De er bevisst på hva de ønsker å forbedre.

Trenere er forskjellige når det gjelder deres syn på å observere og identifisere talent. Innen fotball skiller Sæther (2014) mellom det han kaller identifiserer-rollen og utviklerrollen. Målet for mange fotballtrenere er å identifisere spillere som har forutsetninger for å bli toppputøvere. De ser etter «de store» talentene, men observerer og identifiserer spillere som er fysisk og psykisk modne for alderen. Disse spillerne får ofte større oppmerksomhet fra treneren enn andre spillere. De får spesialtrening, hospiterer på lag med eldre spillere, blir tatt ut til kretslag, regionslag og aldersbestemte landslag. Det blir mer og mer vanlig for fotballklubber å ha egne akademi for talentfulle spillere. Noen av talentene utvikler seg til toppspillere, men mange stagnerer når fysiske forutsetninger ikke lenger gir de en fordel i forhold til andre spillere.

Noen av talentene utvikler seg til toppspillere, men mange stagnerer når fysiske forutsetninger ikke lenger gir de en fordel i forhold til andre spillere. Spillere som er små og utvikler seg sent, får mindre oppmerksomhet fra treneren og vi får aldri vite hvor gode de kunne ha blitt med bedre oppfølging. Det er lett å velge ut talenter ut fra prestasjoner i ung alder. Det er imidlertid ingen garanti for at disse utøverne blir eliteutøvere i voksen alder.

Trenere er forskjellige når det gjelder å observere og identifisere talent. Trenere som ønsker å identifisere talenter i ung alder kjennetegnes av at:

- de ser etter talenter, men finner ofte spillere som er sterke og fysisk modne
- de legger stor vekt på betydningen av å vinne kamper, serie og turneringer
- de følger opp «talentene» ofte på bekostning av spillere som ikke har kommet like langt i sin ferdighetsutvikling

Dette fører til at prestasjoner og resultater får stor betydning, og det blir viktig å prioritere ferdighetsutvikling i kun en idrett. Trenere som inntar utviklerrollen ønsker å utvikle alle spillerne på laget. De er opptatt av:

- at spillerne skal oppleve glede mestring og utvikling og de er mindre opptatt av å vinne kamper, serie og turneringer
- spillernes sosiale liv (forholdet til venner, skole og familie).

Motorisk modning – relativ alderseffekt

Relativ alderseffekt sier noe om at biologisk og motorisk modning hos barn og unge og avhenger av når på året de er født. Den relative alderseffekten er påvist i flere idretter (Ommundsen 2011; Sæther 2016). Utøvere som er født tidlig på året har et forsprang på yngre utøvere, fordi de har trent nesten et år lengre. Dermed vil de ofte prestere bedre i ung alder enn de som er født sent på året. Idretten står i fare for å miste utøvere som kunne ha nådd langt hvis trenerne deres hadde sett deres potensiale og fulgt de bedre opp.

Det har lenge vært kjent at flertallet av aldersbestemte landslagsspillere i fotball er født tidlig på året (januar, februar, mars). Forklaringen er naturlig nok at de er mer modne fysisk, motorisk og psykisk enn spillere som er født sent på året. Spillere som er født sent på året og dermed ofte er mindre utvokst kan være like talentfulle, men de gis ikke samme mulighet til å utvikle seg. Norges Fotballforbund forsøker å nå disse talentfulle spillerne gjennom ulike tiltak. Et tiltak er å ta ut en større landslagstropp. I 14-årsklassen tas det ut et landslag med spillere hovedsakelig født første halvdel av året og et landslag for spillere født andre halvdel av året. Dermed får flere spillere mulighet til utvikling uansett når på året de er født.

Indre og ytre motivasjon

En sterk indre drivkraft er avgjørende for å lykkes i idrett og i andre prestasjonsmiljø. Ytre motivasjon i form av penger, annerkjennelse eller positiv omtale og bilde i avisa er ikke sterk nok drivkraft til at unge utøvere klarer å trene nok til å prestere på internasjonalt nivå. Gode utøvere har som oftest både en sterk indre og en sterk ytre motivasjon, men det er den indre lidenskapen som danner grunnlaget for de store prestasjonene. Et studie ved Norges Idrettshøgskole viser at utøvere har større sannsynlighet for å bli utbrent hvis de hovedsakelig er styrt av ytre motivasjon (Jordalen 2017).

Det er viktig at idrett er gøy. De beste fotballspillerne vokste opp med mye lek med ball og uorganisert fotballtrening. De elsket å spille fotball på løkka eller i bingen og tenkte ikke på dette som trening. Hadde de ingen å

spille sammen med, så trente de tekniske ferdigheter som finter og skudd på egen hånd. Martin Ødegård hadde denne indre lidenskapen for fotball da han vokste opp. Han trente mye mer enn alle de andre spillerne på laget. I følge Gjesdal i Bergens Tidende (2017) trente han 22 timer i uka som 13-åring og han trente 10.000 timer før han fylte 16 år.

De fleste idrettsutøvere vil en eller annen gang oppleve at framgangen uteblir og at motivasjonen minker. Hvis utøveren likevel ønsker å nå sine mål, er det viktig med selvdisciplin. En går på trening, selv om sofaen frister. Idrett skal være gøy, men toppidrett har også et element av smerte i seg. En må gi alt, også når melkesyra hopper seg opp og musklene stivner. Gleden av å lykkes alene eller sammen med medspillere er større en motgangen underveis.

Selvtillit og angst innen idrett

Utøvere med en sterk vilje og selvtillit har en stor fordel i idrett. De som er mentalt sterkester vinner som oftest de viktige konkurransene. Petter Northug og Johan Høstflot Klæbo er begge kjent for sine evne til å vinne viktige spurtduell.

I fotball er det en viktig egenskap å holde hodet kaldt og score på den avgjørende sjansen. Det er de mentalt sterkeste spillerne som scorer på det avgjørende straffesparket. Et av de stolteste idrettsøyeblikkene i norsk idrettshistorie var da Kjetil Rekdal scoret på straffe slik at Norge slo Brasil i VM i fotball i 1998 i Marseille i Frankrike.

Den internasjonale spillerorganisasjonen FIFpro (International Federation of Professional Footballer) har undersøkt den mentale helsetilstanden til fotballspillere i ulike land. I undersøkelsen framgår det at 43,3 prosent av norske fotballspillere oppgir at de har slitt med angst og depresjoner og at 23,8 prosent sliter med søvnproblemer (FIFpro 2015). Det kan være frykt for å mislykkes i viktige kamper og for hva som vil stå i avisene dagen etter. Angst for hva en skal bruke livet til etter at idrettskarrieren er over er også utbredt. Det er viktig at spillere har trenere og ledere som de kan snakke med om disse utfordringene. Mange lar være å ta dette opp, fordi de føler skam over å ha slike problemer. Forbildene er de friske, sunne og smilende stjernene, ikke de som sliter med psykiske problemer.

Det er viktig å forberede idrettsutøvere på livet etter karrieren. Mange er bevisste på dette og kombinerer toppidrett med utdanning. Utøvere vil ofte prestere bedre hvis de har noe annet å tenke på i tillegg til trening og

konkurranser. Mange studiesteder tilrettelegger for at idrettsutøvere kan bruke lenger tid på sin utdanning. Idrettens karrieresenter er et samarbeid mellom NISO (Norske Idrettsutøveres Sentralorganisasjon), Idrettens Helse-senter og Norges Fotballforbund. De hjelper idrettsutøvere til å planlegge overgangen fra idrett til arbeidsliv. Mange fortsetter som trenere eller ledere innenfor sin idrett. Idrettsutøveres kunnskap og praktisk erfaring om trening sin betydning for fysisk og psykisk helse er viktig i helserelaterte yrker. I næringslivet er en opptatt av at ansatte presterer slik at bedriften når sine målsetninger. Dette krever motiverte ansatte som jobber godt sammen over tid. Idrettsutøvere har mange verdifulle egenskaper som næringslivet trenger. De er vant til å arbeide hardt for å nå sine mål og til å prestere under press. De har erfart betydningen av å trene sammen med og lære av de som er bedre enn en selv. Bedrifter som lykkes har ansatte som arbeider godt sammen og som er stolte av å prestere gode resultater.

Trenerens betydning

En god trener er en forutsetning for å lykkes som toppidrettsutøver. Hovedoppgaven for treneren er å veilede utøverne slik at han/hun kan nå sine mål for sesongen. Utøvere trenger konkrete og presise tilbakemeldinger for å lære og å mestere viktige ferdigheter innen sin idrett. Noen trenere for aldersbestemte utøvere er svært opptatt av prestasjoner og det å vinne konkurranser eller kamper. Disse skaper et resultatorientert klima i gruppa. Andre trenere ønsker å skape et mestringsorientert klima. Det viktigste for disse trenerne er at unge utøvere opplever framgang og mestring av de ferdighetene som skal til for å lykkes under trening og i konkurranser. I lag med et mestringsorientert klima vil utøverne og spillerne samarbeide for å prestere best mulig. I et resultatorientert klima blir utøverne mer opptatt av egne prestasjoner. Dermed kan det lettere oppstå innbyrdes konkurranse i laget (Ommundsen 2016).

En annen viktig oppgave for treneren er å skape et godt miljø blant utøverne. Fotball er et lagspill og alle er avhengig av gode medspillere for å prestere godt på fotballbanen. Det er viktig at hver enkelt spiller blir sett av treneren og får veiledning i form av korte tilbakemeldinger som gir økt forståelse og framgang. Å se alle spillerne som er på trening hele tida er umulig, men unge spillere merker om du er en omsorgsfull eller streng og autoritær trener. Unger blir ikke bedre fotballspillere om treneren roper «bra pasning» eller «kjempeflott skudd», men det gir trygghet og lyst til å forsøke

en gang til. Omsorg er også å ta seg tid til å hjelpe en spiller som får vondt etter en hard tackling.

Det finnes mange ulike trenertyper. I litteraturen er det vanlig å skille mellom den autoritære og den demokratiske treneren. Den autoritære trenerstilen som har vært mest vanlig, preges av en lederstil der treneren besitter kunnskap som skal formidles til utøveren. I lagspill, instruerer den autoritære treneren spillerne i tekniske ferdigheter og taktiske handlingsvalg. Spillerne har liten innflytelse på treningsinnholdet og konkurranseprogrammet. En instruerende trenerstil behøver ikke å bety at treneren er autoritær, men han/hun har valgt instruksjon som sin måte å formidle kunnskap på.

Da Marit Breivik i 1994 overtok ansvaret for den norske damelandslaget i håndball, innførte hun en trenerstil som er videreført av dagens trener Thorir Hergeirsson. Breivik var åpen for innspill og sørget for at alle i spillergruppa fikk muligheten til å si sin mening. Hennes lederfilosofi er basert på sterk teamorientering, involvering og forpliktelse (Christensen 2000).

I Norge har den involverende trenerstilen blitt mer og mer utbredt. En autonomistøttende trener er en som lytter og ønsker innspill fra utøverne. Karsten Varhaug sin trener Leif Olav Alnes har denne egenskapen. Derfor gir Warholm treneren mye av æren for sin suksess på friidrettsbanen. En kontrollerende trener er derimot mer autoritær (Ommundsen 2016). Norske trenere er sjelden svært autoritære, men de fleste har god faglig kunnskap og er tydelige på hva som er viktig under hver trening. I tillegg utstråler de et engasjement og en lidenskap for idrett som smitter over på spillerne. Tenk bare på hva Nils Arne Eggen betydde for spillerne i Rosenborg i den perioden da klubben var blant de bedre lagene i Europa.

Den demokratiske fotballtreneren involverer spillerne både i kampplanlegging og i gjennomføring av trening. En vanlig måte å veilede på er å «fryse» en spillsituasjon. Noen trenere viser det han/hun mener er det rette valget med en gang, men det gir bedre refleksjon og læring når treneren spør spillerne som er sentrale i situasjonen der spillet fryses om forslag til andre handlingsvalg. Treneren har fortsatt det avgjørende ordet, men ønsker at spillerne trenes i å gjøre gode taktiske valg.

Når unge utøvere plutselig presterer dårligere enn forventet, kan det ha med forhold som ikke har noe med idrettsaktiviteten å gjøre (skole, familie eller kjæreste). Hvis miljøet rundt utøveren er preget av bråk og konflikter, så er det vanskelig å konsentrere seg under trening og i kamper. En trener kan ikke løse utøverens problemer, men han/hun kan være en viktig støtte-spiller og samtalepartner. Det er viktig at unge utøvere har en læringsarena

hvor de kan sette ord på tanker og følelser og få tilbakemeldinger. Da er det lettere å ha fullt fokus på å prestere på trening og i konkurranse.

Fra mitt ståsted er det helt naturlig å innta en rolle som demokratisk trener, som ønsker dialog med spillerne om treningsopplegg og kampplan. Samtidig ønsker jeg å ha spillere som respekterer meg som fagperson og spillere som har en innsats på trening som gjør det mulig å nå målene vi har blitt enige om. Det hjelper lite om en trener er ambisiøs og engasjert hvis ikke spillerne er prestasjonsorienterte, men bare ønsker å spille fotball fordi det er gøy og fordi de ønsker å være sammen med venner.

Foreldrenes betydning

Barn og unge ønsker at foreldre involver seg i deres idrettsaktivitet. Foreldrerollen har endret seg, og det har blitt mer og mer vanlig at foreldre aktivt støtter opp om barnas fritidsaktiviteter, enten der er idrett, musikk, dans, kunst, etc. Da jeg vokste opp hadde mange av mine kamerater foreldre som fulgte de tett på kamper og trening. Mine foreldre syntes også det var fint at jeg spilte fotball og håndball, men de var aldri tilskuere når laget mitt trente eller spilte kamper.

Olympiatoppen (1998) har i et spennende forskningsprosjekt sett på hvorfor de beste ble best. Rapporten består av 18 kvalitative, strukturerte intervju av idrettsutøvere innen individuelle idrettsgrener som har prestert på topp internasjonalt i sin idrett. Forskerne intervjuet også en kontrollgruppe på 18 idrettsutøvere innenfor samme idrettsgrener som var like talentfulle i ung alder, men som ikke utviklet seg til internasjonalt nivå.

Selv om lagspillere ikke var med i undersøkelsen, kan svarene ha overføringsverdi til lagspill.

Av interessante funn kan nevnes:

- de som nådde lengst drev variert og allsidig trening i ung alder
- mye av treninga var lekbetont
- som barn og unge drev de idrett for egen del, ikke for å vinne konkurranser
- foreldrene hadde idrettsbakgrunn
- de kom fra aktive familier som drev mye med idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet
- de hadde søsken som også drev med idrett

Når norske idrettsutøvere vinner i store mesterskap, peker de ofte på foreldrenes betydning. Det sterkeste eksempelet er kanskje foreldrene til Jacob, Filip og Henrik Ingebrigtsen. Team Ingebrigtsen har blitt et begrep også internasjonalt. Gjert har trent opp sønnene sine til å bli blant verdens beste løpere på 1500 meter og 5000 meter. Mange idrettsutøvere peker på foreldrenes engasjement som avgjørende for sin idrettslige utvikling (Nyvoll 2019; Stefansen, Smette og Strandbu 2016). Et aktuelt eksempel er skihopperen Marius Lindvik som overasket alle med å vinne to renn i den tysk-østeriske hoppuka og bli nummer 2 sammenlagt. I følge *Verdens Gang* (Johannessen 2020) har pappa Trond Lindvik fulgt sønnens karriere tett siden i 2009 som trener, smører og sjåfør.

Norske fotballspillere som presterer på et høyt nivå har ofte foreldre som selv har vært gode spillere. Blant mange eksempler kan nevnes Martin Ødegaard, Alexander Sørloth, Erling Braut Haaland og Ada Hegerberg.

Hans Erik Ødegaard, far til Martin var aktiv fotballspiller for Sandefjord og Strømsgodset og var assistenttrener i Mjøndalen i fra 2009 til 2015. Han og Martin spilte mye fotball sammen, terpet på tekniske øvelser og trente på finter.

Erling er sønn til tidligere landslagsspiller Alf-Inge Haaland som hadde karriere i Nottingham Forest, Leeds og Manchester City. Alexander Sørloth er sønn tidligere landslagsspiller Gøran Sørloth som hadde 174 kamper og scoret 74 mål for Rosenborg. Ada Hegerberg er datter av Gerd Stolsmo som spilte i toppserien for Trondheims-Ørn. Faren Stein Erik Hegerberg spilte på nest høyeste nivå for Sunndal. Ada har spilt fotball for Sunndal, Kolbotn, Stabæk og det norske damelandslaget. Hun er nå proffspiller for den franske klubben Olympique Lyonnais, som er en av verdens beste klubber i damefotball. Søster Andrine er også profesjonell spiller for AS Roma.

Idrett som integreringsarena

I Norge er det en målsetning å integrere innvandrere i det norske samfunnet. Regjeringens mål for integrering er at alle som bor i Norge skal få bruke ressursene sine og bidra til fellesskapet. Dette betyr at innvandrere skal få beholde sin kulturelle bakgrunn samtidig som de også tilpasser seg norsk kultur og levemåte. Assimilasjon er det motsatte av integrering og har som mål å gjøre en innvandrere mest mulig lik befolkningen i det landet de flytter til.

Idrett er et viktig virkemiddel for å integrere innvandrere. Deltagelse i idrettslag gir lokal tilhørighet og kunnskap om spillereglene i et demokratisk samfunn. (Strandbu 2002). Gjennom idrett utvikles vennskap og sosial tilhørighet. Det er langt flere innvandregutter som deltar i idrett enn innvandrerejenter. I noen innvandrer kulturer er det forbudt for jenter å vise fram naken hud, noe som er en nødvendighet i mange idretter der t-skjorte og shorts er det vanlige antrekket. Det å vise seg naken i dusjen er også problematisk.

Mange toppidrettsutøvere i Norge har flyttet hit og har en annen etnisk bakgrunn. Dette gjelder innen mange idretter, men særlig innen fotball er innvandrere sterkt representert. Joshua King (norsk-gambisk) Tarik Elyounossi (Marokko), Mohammed Elyounossi (Marokko), Haitam Aleesami (Marokko) og Ola Kamara (norsk-sierraleonsk) er alle sentrale spillere på det norske landslaget.

Frafall

En rapport fra Nova viser at idrett er den organiserte fritidsaktiviteten som rekrutterer størst andel av norsk ungdom (Bakken 2019). 93 prosent av ungdom i alderen 13–18 år har vært med i et idrettslag i løpet av oppveksten. 38 prosent trener minst tre ganger i uka. Frafallet er imidlertid stort. Nærmere seks av ti av de som har vært med i ungdomsidrett, sluttet før de er kom i 17–18-årsalderen. De fleste som slutter med idrett peker på negative forhold som:

- treningene er kjedelige og ensformige
- de blir ikke sett av treneren
- de opplever ingen utvikling og resultatene uteblir
- trening tar for mye tid
- ingen treningstilbud for de som vil trene lekbetont 1-2 ganger i uka
- de får lite spilletid, sitter mest på innbytterbenken

Noen slutter imidlertid med idrett i ungdomsåra av positive årsaker. De vil prioritere utdanning eller bruke mer tid sammen med familie, venner, ektefelle og barn. En av de beste spillerne jeg har trent, sluttet fordi han ville prioritere lærerutdanning og ikke ville at fotballkarriere skulle utsette starten på hans yrkesaktive liv.

Alle utøvere er like viktige

Det er bare noen få fotballspillere som blir toppidrettsutøvere. For de aller fleste skal idrett være med på å utvikle og bevare god helse og det skal være en arena hvor en har det gøy sammen med venner. For mange toppidrettsutøvere har allsidig og lekbetont trening vært et godt grunnlag for senere spesialisering som ført dem helt til topps i internasjonale mesterskap. Derfor støtter jeg den norske idrettsmodellen som vektlegger allsidig lekbetont trening for utvikling av unge idrettsutøvere. Som fotballtrener ønsker jeg se alle spillerne på laget. Alle er like viktige. Det er stort å få glede seg sammen med spillere som lykkes i kamper eller under trening. Det er også viktig å støtte og vise omsorg når en spiller mislykkes og vil slutte med fotball. Det er noe sant i det gamle slagordet «det viktigste er ikke å vinne men å delta». Hvis en ikke deltar i idrett så får en ikke kjenne glede ved å trene og være fysisk aktiv alene og sammen med venner.

Referanser

- Bakken, A. *Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* 2019. Nova rapport nr. 2/19. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Barne-, likestilling- og inkluderingsdepartementet. 2015. *Regjeringens mål for integrering er at alle som bor i Norge skal få bruke ressursene sine og bidra til felleskapet.*
- Christensen, M. 2000. *Mållrettet: til topps med Marit Breivik.* Aschehoug. Oslo.
- Côté, Baker & Abernethy. 2007. Practise and play in the development of sport expertise. I: G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology, 3rd Edition* (s. 184–202). New York: Wiley
- Ericsson, Krampe & Tesch-Romer. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363–406.
- Gilberg, R. og Breivik, G. 1998. *Hvorfor ble de beste best? Om barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere.* Olympiatoppen
- Gjesdal, Elisabeth de Lange. 2017. Martin Ødegård trente 22 timer i uka som 13 – åring. *Bergens Tidene.*
- Johannessen, B. A. (2020, 7. oktober) Mamma og pappa Lindvik i skyene: –En dag står han øverst. *Verdens gang.* <https://www.vg.no/sport/hopp/i/mRn9Q4/mamma-og-pappa-lindvik-i-skyene-en-dag-staar-han-oeverst>
- Jordalen, Gro. 2017. *Development of Excellence in Young Norwegian Athletes: The Interaction between Motivation and Self-Regulation.* Norges Idrettshøgskole

- Ommundsen, Y. 2011. Spesialisere tidlig og plukke talenter – er det så lurt? I *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Akilles: Oslo: Akilles
- Ommundsen, Y. 2016. Er ungdomstreneren på galt eller riktig spor? I A. W. Rinne. *Ungdomstreneren*. (s. 47–83). Oslo: Akilles.
- Nyvoll, M. 2019. *Foreldreinvolvering i idrett i et utviklingsmiljø. En studie av foreldres betydning for idrettsdeltagelse i et utviklingsmiljø blant talentfulle skiutøvere*. Norges Arktiske Universitet.
- Stefansen, K. Smette, I. og Strandbu, Å. (2016). «De må drive med noe»: Idrettens mening i ungdomstida ut fra foreldres perspektiv. I Ø. Seippel, M.K. Sisjord og A Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (s. 154–172. Oslo: Cappelen Damn
- Strandbu, Å. (2002). Idrettens betydning som flerkulturell integrasjonsarena. I: Ø. Seippel (red.): *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Novus forlag, s. 123–153.
- Sæther, S. A. 2015. *Trenerroller*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sæther, S.A. 2016. Presence of the relative age effect and its effect on playing time among under-20 players in the norwegian premier league tippeligaen – A four-year follow up. *Monten. J. Sports Sci. Med.*