

SVENSK

IDROTTS FORSKNING



Organ för Centrum för Idrottsforskning

Nummer 2 • 2008 • Årgång 17



Björn Ekblom hyllad för värdefulla insatser inom idrott /idrottsforskning



SÖK FORSKNINGSBIDRAG FRÅN CIF FÖR ÅR 2009

Centrum för idrottsforskning (CIF) vill härmed meddela att medel finns att söka för 2009.
Total summa att fördela beräknas bli ca 16 milj kr.

Ansökan kan avse

- projektbidrag
- studiestöd till forskarstuderande
- Lönebidrag till nydisputerade
- organisationsstöd

Ansökningar skall vara CIF tillhanda senast måndagen den 15 september 2008 kl. 13.00.

För ansökan avseende projektbidrag och studiestöd till forskarstuderande finns speciella blanketter. Ansökningsblanketter och regler och anvisningar hur ansökan skall utformas finns att hämta på CIFs hemsida www.centrumforidrottsforskning.se eller kan rekvireras från CIFs kansli. Adress nedan.

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 kroppsligt av olika idrottsliga aktiviteter
- Människans motoriska och fysiska prestationsförmåga
- Förändringar i och påverkan på idrottslig förmåga

Exempel på inriktningar och frågeställningar på projekt finns i CIFs årliga sammanställning av tidigare forskning, Forskningsrapporter nr 29, som finns att rekquirera gratis. Adress nedan.

Storleken på beviljade anslag brukar vara mellan 50.000 – 350.000 kr. Beviljade projektmedel skall förvaltas av respektive mottagares institution och kan disponeras från januari 2009 och två år framåt.

Studiestöd till forskarstuderande

Handledaren står som huvudsökande och ansvarar för den forskarstuderande. Stödet uppgår för innevarande år till 250.000 kr/år, vilket motsvarar ca 15.000 kr/mån. Beviljade medel avser två år och kan efter redovisning och förnyad ansökan förlängas med ytterligare två år.

Lönebidrag till nydisputerade

Sökanden skall ha disputerat under den senaste fem-års perioden inom idrottsrelaterat ämnesområde.

Lönebidrag utbetalas med 350.000 kr/år, vilket motsvarar ungefär ½-tids tjänst. 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, t.ex. genom att föra ut forskningsresultat, stimulera till utbildning, genomföra konferenser och ge ut tidskrifter/årsböcker.

Övrigt

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 och gälla ämnen som fysiologi, medicin, biomekanik, traumatologi, rehabilitering, pedagogik, sociologi, etnologi, historia, juridik, ekonomi, etc.

Av ansökan bör, om möjligt, framgå hur projektet speglar kvinnors och mäns olika villkor och förutsättningar inom idrotten.

Beslut om bidrag fattas av CIFs styrelse efter beredning av dess vetenskapliga råd.

Besked lämnas i december 2008.

Upplysningar Artur Forsberg

Telefon 08-402 22 55

E-post artur.forsberg@gih.se

Adress Centrum för idrottsforskning

Box 5626, 114 86 Stockholm

Besöksadress Lidingövägen 1

Fax 08- 21 44 94

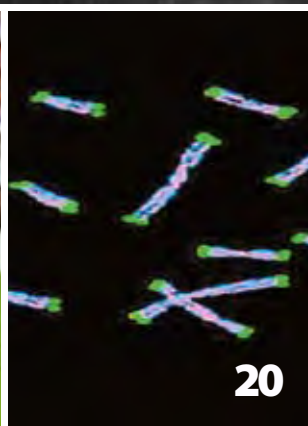
hemsida www.centrumforidrottsforskning.se



10



15



20



22



34

INNEHÅLL nr 2 2008

- 4 **LEDARE** *Per Renström*
- 4 **BJÖRN EKBLOM HYLLADES**
Artur Forsberg
- 6 **PASSION OCH HÄNGIVENHET I IDROTT**
– en förutsättning, riskfaktor eller både och?
Henrik Gustafsson
- 10 **SMEKNAMN I DEN SVENSKA IDROTEN UNDER 1900-TALET**
– presentation av projektet Från Nora-Anna till Foppa
Leif Nilsson
- 15 **INVANDRINGEN OCH DEN ETNISKA MÅNGFALDENS
BETYDELSE FÖR FOTBOLLENS UTVECKLING I
ARGENTINA OCH BRASILIEN**
Stellan Danielsson
- 20 **FYSISK TRÄNING OCH TELOMERER**
Fawzi Kadi
- 22 **FRÅN KROPP TILL KOPP**
– sambandet mellan golfresultat, swingteknik och fysik
John Hellström
- 27 **ATT STRÄVA EFTER ATT ERBJUDA FYSISK
AKTIVITET RÄCKER INTE**
Ingegerd Ericsson
- 30 **INGEN GYMPA FÖR MIG!**
– en undersökning av skälen till att elever inte
deltar i ämnet idrott och hälsa
Görel Bråkenhielm
- 34 **ALLA IDROTTLIGA REGLER MÅSTE VARA
FÖRENLIGA MED EG-RÄTTEN**
– EG-domstolen begränsar idrottens rättsliga särställning
Johan Lindholm
- 38 **SKADOR OCH FÖREBYGGANDE METODER
INOM VOLLEYBOLL**
Sofia Ryman Augustsson
- 42 **DYNAMISK STABILITET I KNÄLEDEN EFTER
FRÄMRE KORSBANDSSKADA**
Sofi Tagesson
- 47 **FOTBOLLSSKADOR**
Markus Waldén och Martin Hägglund
- 52 **ÅSIKTEN: "FÖRÄLDRAPROBLEMET"**
Björn Lindquist
- 54 **SKOLIDROTTSDEBATTEN:
ETT LJUS(T)HOPP FÖR FRAMTIDEN ELLER
PLATT FALL FRÅN BOCKEN?**
Magnus Lindwall
- 58 **DEBATT: FÖRSUMMAD FORSKNINGSDISKUSSION**
Jan Lindroth
- 62 **BOKRECENSION:** *Jon Karlsson*



Ansvarig utgivare Ingemar Ericson

Chefredaktör Artur Forsberg
artur.forsberg@gih.se

Adress

Centrum för Idrottsforskning,
Box 5626, 114 86 Stockholm
tel 08-402 22 00, fax 08-21 44 94

Hemsida

www.centrumforidrottsforskning.se

Prenumerationspris

Helår med fyra nummer kostar 100 kr.
Insätts på plusgiro 957849-3
Betaldningsmottagare, CIF

Prenumerationsärenden

Marie Broholmer 08-402 22 91
marie.broholmer@gih.se

Grafisk form

Tomas Svensson
Grafiska Huset i Stockholm AB
Tel. 08-10 30 25
tomas@grafiskahuset.se

Tryckeri

Grafiska punkten i Växjö AB

Adresser till CIFs styrelse

- **Ordförande**
Per.Renstrom@telia.com
- **Umeå universitet**
Hakan.Alfredson@idrott.umu.se
- **Riksidrottsförbundet**
Ingemar.Ericson@adm.umu.se
- **Lunds universitet**
Eva_B.Holmstrom@med.lu.se
- **Karolinska institutet**
Eva.Jansson@ki.se
- **Göteborgs universitet**
Jon.Karlsson@vgregion.se
- **Lärahögskolan Stockholm**
Hakan.Larsson@utep.su.se
- **Umeå universitet**
lars.nyberg@physiol.umu.se
- **Linköpings universitet**
Eva.Nylander@lio.se
- **Göteborgs universitet**
Goran.Patriksson@ped.gu.se
- **Malmö Högskola**
Tomas.Peterson@lut.mah.se
- **Örebro universitet**
Karin.Piehl-Aulin@oru.se
- **Riksidrottsförbundet**
Karin.Redelius@gih.se
- **GIH, Stockholm**
Alf.Thorstensson@gih.se
- **Sekreterare/föreståndare**
Artur.Forsberg@gih.se



Björn Ekblom hyllad för värdefulla insatser inom idrott /idrottsforskning

Framsida: Björn Ekblom. Foto: Artur Forsberg

Bästa vänner av svensk idrottsforskning

DETTA ÅR HAR ALLA FÖRUTSÄTTNINGAR att bli mycket spännande för svensk idrottsforskning och CIF på många sätt. När detta skrivs presenteras idrottsutredningen och idrottsforskningens framtid tas därmed upp till diskussion. Senare under året kommer regeringens forskningsproposition att presenteras och förväntas föranleda mycken diskussion. Alla våra svenska universitet och högskolor har under hösten grundligt diskuterat sin framtida forskningsinriktning och sänt in väl genomarbetade förslag till regeringen. Det är tillfredsställande att notera att även RF har sänt in synpunkter inför forskningspropositionen. RF hoppas att regeringen markerar idrottsforskningens betydelse i propositionen, vilket är glädjande.

ANSLAGEN TILL LANDETS vetenskapliga råd har ej hängt med i utvecklingen och är fortsatt relativt små. Det kan nämnas att landets enda självständiga forskningsråd Vetenskapsrådet erhåller varje år endast 42 kronor/svensk till medicinsk forskning, vilket kan jämföras med stödet till amerikanska *National Institute of Health (NIH)* på 1000 kronor/amerikan. Det kan konstateras att anslaget till CIF inte har höjts efter millenniumskiftet. RF föreslår i sitt yttrande till regeringen att regeringen bör tilldela CIF motsvarande anslag, som RF idag avsätter. Detta skulle innebära en förstärkning på över 6 miljoner kronor, vilket skulle vara en förbättring.

REGERINGEN GER under en fyra årsperiod 2 miljarder kronor till Idrottsrörelsen (RF) det s.k. Idrottslyftet. Regeringen satsar samtidigt 345 miljoner under fyra år på att förbättra folkhälsan. CIF är av uppfattningen att det alltid är viktigt att utvärdera och undersöka om dessa enorma medel verkligen har givit avsedd effekt. RF inkluderade CIF i en utvärdering av Handslaget. Den utvärderingen mottogs mycket väl av många. Det är vår förhoppning att en motsvarande utvärdering planeras av de ovan nämnda stöden. Idrottslyftet har nu emellertid pågått under ett år, men någon information om en utvärdering har ännu ej givits. Undertecknad tycker det är väsentligt att man måste veta vad man gör dvs motsvarar resultaten den planerade effekten!!

CIF ARRANGERAR under året tre öppna forskningskonferenser, där vi rapporterar om vad som är högaktuellt inom idrottsrelaterad forskning.. Konferensen "Blir man smart av att jogga" tyckte många var en höjddare. *Lars Nyberg* gjorde här ett mycket fint arbete. 11 juni diskuteras "Bättre sent än aldrig" i Örebro. *Karin Piehl-Aulin* o.a. har fått ihop ett spännande program. 15 oktober arrangerar CIF en konferens på GIH om "Gendopning" med *Eva Jansson* vid rodret.

INTERNT FÖRÄNDRAS CIF's personalstyrka. *Ann Schmalholz*, som arbetat på CIF sedan mitten på 1990-talet, slutade sitt arbete på CIF i april för att gå i pension. Ann har handlagt CIF's ekonomi på ett suveränt sätt och vi tackar Ann varmt för en oerhörd fin insats och önskar henne lycka till i sitt nya värv som pigg ålderspensionär. Anns ersättare är *Tobias Pettersson*, som är 26 år gammal och härstammar från Västkusten. Vi hälsar Tobias varmt välkommen.

DENNA TIDNING HAR främst blivit ett forum för att presentera forskningsresultat. Men forskningsresultat måste också diskuteras. Inriktningen av forskning och hur data skall tolkas och omsättas i samhället måste debatteras. Längst bak har vi glädjande tre artiklar som tar upp ämnen till debatt. Ber Er läsare tänka till och återkomma med intressanta svar och synpunkter.

HA EN FIN SOMMAR!

Per Renström
Ordförande CIF





Björn Ekblom hyllades

Björn Ekblom har nyss fyllt 70 år. Men är verkligen still going strong. För endast tre månader sedan åkte han Öppet spår, samtidigt som forskningen fortsätter.



Fr v övre raden: Per Renström, Christer Malm, Michael Svensson, Ulf Bergh, Fredrik Celsing
Mellersta raden: Ylva Hellsten, Eva Blomstrand, Inge-Lis Kanstrup, Örjan Ekblom
Nedre raden: Bengt Saltin, Björn Ekblom, P-O Åstrand, Pekka Oja.

BJÖRN EKBLOM är välkänd professor vid Gymnastik- och idrottshögskolan och känd över hela Idrotts-Sverige-Världen för sina värdefulla insatser inom främst idrottsfysiologins område. Tusentals är de studenter som uppskattat Björn som lärare. Men även tusentals är de muskelbiopsier som Björn tagit från deras muskler i syfte att förklara träningens hemligheter. Björn har i över 45 år varit sitt ämnesområde trogen och även sin arbetsplats. En mycket värdefull och imponerande gärning har han utfört.

Att det blev forskning inom fysiologi var en ren slump. Björn var i ungdomsåren elitidrottsman i orientering. Vilket han förblivit hela livet inom sina åldersklasser. Samtidigt studerade han till läkare. I samband med en tävling blev han ormbiten och körd till sjukhuset. Chauffören frågade hur han mädde och samtidigt om han ville börja jobba på GIHs fysiologiska institution. På vägen från sjukan sva-

rade han omgående ja. Bilen kördes av landslagskompisen Bengt Saltin! Nästa tillfällighet kom via ett telefonsamtal från Norge. "Vi reser till Påsköarna om några dagar och vår fysiolog har hoppat av. Finns någon som kan göra tester hos Er?" Björn hoppade på och blev borta i 6 månader. Hundratals Påsköbor testades. De hade aldrig sett en testcykel. Men det gick bra.

Väl hemma fortsatte Björn sin forskning och nu på träningseffekter hos ungdomar, vilket ledde till en av de första idrottsfysiologiska avhandlingarna. Forskningsintresset har sedan dess omfattat många områden. Men den röda tråden i forskningen har varit att studera cirkulationen och förklara vad som avgör och begränsar syretransporten. Detta har han gjort inom en rad olika idrotter för att så att säga nyfiket vända på alla stenarna - elit såväl som hösäckar. Ett mycket känt fynd blev hemoglobinet betydelse för syretransporten. Att tappa av och tillföra det egna blodet. Undertecknad var själv en

av försökspersonerna. Resultatet blev en viktig vetenskaplig upptäckt, men samtidigt skapades begreppet blod-doping.

Under de senaste decennierna har Björn alltmer ägnat sig åt folkhälsa. I stora landsomfattande studier har han kartlagt svenska folkets Livsstil - Prestation - Hälsa. Resultaten finns publicerade i LIV 90 och LIV 2000. Detta blev väckarklockor för behovet av ökat hälsoarbete, samtidigt underlag för andra studier och för Folkhälsoinstitutets kommande insatser.

Det som nu intresserar professorn är den verkligen tuffa idrotten Multisport. Tillsammans med sina doktorander gjordes mätningar under VM i Multisport. Fem dagars tävling över fjäll och hav, natt som dag. Även tuffa dagar för försöksledningen. Frågeställningarna rör hur människans kropp klarar detta, hur hjärtat anpassas, hur stor energiomsättningen är, vad händer hormonellt när man inte får sova osv. Verkligen tuffa dagar även för försöksledningen. Men Björn och hans ungdomar håller ihop och klarade den stora datainsamlingen.

Högtidsdagen firades som ett hyllningsseminarium. Ett stort antal av tidigare medarbetare och vänner deltog. Även idrottsrörelsen var där och tackade för värdefulla insatser av största betydelse. Ett tiotal tidigare doktorander höll inspirerande föredrag om hur de fortsatt sin forskning vid olika universitet och högskolor. Detta kom att bli till en spännande mosaik över vad idrottsfysiologisk forskning kan bidra med i samhällsutvecklingen. Allt detta för ett ormbett för snart 50 år sedan.

Efter alla föreläsningar bjöds på middag och sedan spelade GIH-bandet svängig musik in på nattimmen. Flitigast på dansgolvet var...just det... Björn.

Festdeltagare
 Artur Forsberg

Passion och hängivenhet i idrott

– en förutsättning, riskfaktor eller både och?

För att lyckas i elitidrott krävs många år med medveten högkvalitativ träning. Det tar helt enkelt tid att nå världseliten i idrott och de som lyckas tränar bättre och ofta mer än de som inte lyckas. För att klara av detta krävs stark drivkraft och vilja att underkasta sig denna träning. Hängivenhet och passion för idrotten är därför en nödvändighet. Denna starka passion kan under vissa omständigheter omvandlas till en negativ drivkraft och innebära risker för att utveckla idrottsrelaterad utbrändhet.



PÅ FRÅGAN VARFÖR hon slutade idrotta svarade en ung lovande simmare:

”Ja det är så klart den här tröttheten och slitet när man aldrig fick någonting för det. Det är ju jättejobbigt när man aldrig får någon utdelning utan att det känns som att man sliter i motvind. Jag tror att på grund av att kroppen blev trött gjorde det att huvudet blev trött också. För det var så mycket tankar runt i kring. Just att man försökte hitta orsaker till att det gick sämre. Kanske det ena gav det andra och till slut fanns det inte mycket kvar”

Även om upplevelsen är personlig så är beskrivningen av extrem fysisk och mental trötthet tillsammans med tappad motivation typisk för utbrändhet hos idrottare. Att tappa motivationen och sluta med sitt idrottande är vanligt och de flesta idrottare som slutar idrotta gör detta av andra orsaker än utbrändhet, t.ex. andra intressen tar över eller att det inte är lika kul med idrott längre. Men ett antal idrottare slutar på grund av stressrelaterade problem och nyckelkomponenterna för utbrändhet är den stora utmattningen och upplevelsen av stress (Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, in press). Utan dessa så är det inte utbrändhet utan bristen på

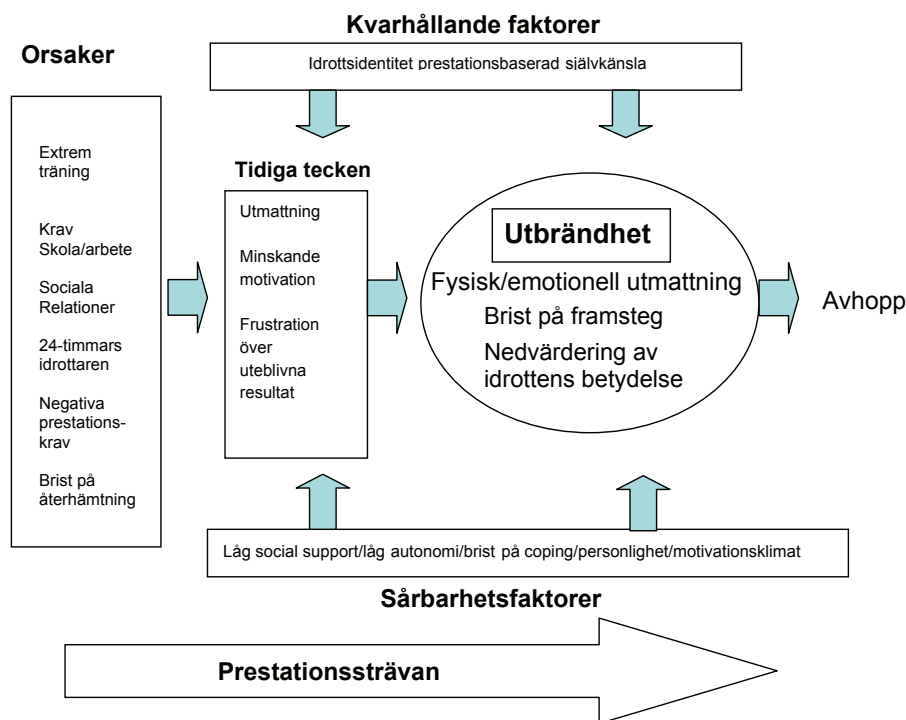
motivation har andra orsaker.

Bristen på kunskap om vad idrottslig utbrändhet egentligen är kan vara orsaken till många missuppfattningar om idrottslig utbrändhet. Det är då viktigt att betona att orsakerna oftast ligger utanför individen och orsaken inte är ”vekhet” i karaktären. Vidare så är det individer utan psykiska sjukdomar som drabbas, utbrändhet ska alltså inte blandas ihop med neuroticism (t.ex. tvångstankar och ångest) eller depression, även om idrottslig utbrändhet verkar kunna leda till depression (Gustafsson, 2007; Schaufeli, 2003).

En beskrivande modell av idrottslig utbrändhet

Figur 1 (Gustafsson, 2007) beskriver idrottslig utbrändhet och inkluderar orsaker, tidiga symtom, sårbarhetsfaktorer, nyckelkomponenter samt en beskrivning av processen fram till slutstationen som in en del fall är avhopp från idrotten.

Orsaker. Bakgrunden till utbrändhet verkar vara en kombination av olika orsaker. Exempel på detta är stora krav (både egna och andras), relationsproblem, multipla stressorer som att hinna med både skola och idrott, att vara ”24-timmars idrottare” och för mycket idrott totalt sett vilket innebär att de inte hinner tänka



Figur 1. En modell för beskrivning av utbrändhet hos idrottare (Gustafsson, 2007).

på annat och otillräcklig återhämtning som följd (Gustafsson et al., in press). Detta leder till en total överbelastning, där träningen i många fall endast är en bidragande orsak och psykosocial stress minst lika viktigt.

Sårbarhetsfaktorer. Även om yttre faktorer anses som viktigare så påverkar personlighetsdrag risken för utbrändhet. Att ha perfektionistiska drag verkar även ha en viktig betydelse (Lemyre, Hall & Roberts, 2008), där negativa former av perfektionism (oro för vad andra ska tycka och extrem självkritik) kan leda till en destruktiv form av drivkraft som ökar risken för utbrändhet. Även brist på självbestämmande (autonomi), lågt socialt stöd, bristande förmåga att hantera stress (coping) och resultatnriktat motivationsklimat är relaterat till högre grad av utbrändhet.

Tidiga symtom. Utbrändhet kan beskrivas som resultatet av en situation där idrottaren upplever en obalans mellan stor ansträngning för att uppnå sina mål och liten belöning (Gustafsson, 2007; Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist & Durand-Bush, 2007). Att under lång tid lägga ned kraft och möda på sitt idrottande utan att nå framgång kan öka risken för att drabbas av negativa känslor gende-

mot sitt idrottande. Tidiga symtom är därför minskad motivation hos idrottare som tidigare var mycket motiverade. Tecken på detta kan vara tidigare ambitiösa idrottare som börjar att "fuska med träningen" eller undviker träning och match. De upplever även en frustration över att de inte uppnår de resultat och mål de satt upp, tillsammans med fysisk och emotionell trötthet (Gustafsson et al., in press).

Nyckeldimensioner. Utbrändhet kan yttra sig på många olika sätt med en komplex symtombild. Trots de många olika symtomen så anses det vara ett multidimensionellt fenomen som består av tre dimensioner. Huvuddimensionen är extrem emotionell, mental och fysisk utmattning vilket anses vara det som bäst definierar utbrändhet. Tillsammans med en känsla av brist på framsteg och en minskad värdering av idrottens betydelse så beskriver detta idrottslig utbrändhet. Om symtomen och utbrändhetsprocessen blir tillräckligt allvarliga så leder detta ofta i slutändan till avhopp.

Kvarhållande faktorer. Varför slutar då inte idrottaren som upplever stor utmattning, tappat engagemang och frustration över uteblivna resultat tidigare? Några orsaker har utkristalliserat sig och vi har valt att kalla dessa

"kvarhållande faktorer" (Gustafsson et al., in press). Att ha en stark och framförallt smal idrottsidentitet, dvs. individen identifierar sig starkt med rollen som idrottare och är i mångt och mycket endast idrottare. Detta kan i många fall vara gynnsamt då det får idrottaren att vilja göra sitt bästa eftersom prestationer i idrott blir viktiga för individen. Men det kan också öka risken för utbrändhet då det i kombination med en prestationsbaserad självkänsla kan göra att idrottaren fortsätter kämpa lite för länge trots tecken på bristande återhämtning. Drivkraften kan bli så stark att idrottaren inte lyssnar på kroppens signaler. Andra viktiga faktorer att de fortsätter är andras förväntningar, att det finns få andra möjligheter eller att individen har investerat många år i sin satsning och därför har svårt att lämna idrotten. Risken för utbrändhet ökar om orsaken till att man idrottar beror på att idrottaren känner att han eller hon måste istället för att vilja själv (Rae-deke, 1997). Här spelar organisationen vid idrottsgymnasierna en stor roll. Att det finns möjligheter till anpassning av satsningen under de tre eller fyra år som idrottaren går vid gymnasiet om intresset sviktar eller om idrottaren upplever stor stress. Våra studier (Gustafsson et al., in press) indikerar att dålig flexibilitet och känslan att vara fångad i systemet påverkar risken för utbrändhet.

Prestationssträvan. Det som driver processen är strävan att prestera. Eftersom framgång är starkt förknippat med stolthet och positiva känslor medan motgång och dåliga prestationer är förknippat med skam och negativa känslor hos dessa individer så blir strävan att bibehålla självkänslan en oerhört stark motivationsfaktor.

Utbrändhet och överträning

Det råder en begreppsförvirring både bland forskare och praktiker på fältet rörande begreppen överträning, överträningssyndrom och utbrändhet. Termen överträning är problematisk då den indikerar att det är "för mycket träning" som är orsaken till att idrottaren underpresterar. Även om det kan vara så i vissa fall så påverkar andra stressorer som t.ex. psykologisk stress till minskad möjlighet att klara träningsmängden (Miller, Vaughn & Miller, 1990). I praktiken innebär det att träningsmängden i sig inte behöver vara problemet utan den totala stressituationen. När det gäller utbrändhet hos idrottare så finns det en relation till överbelastning eller överträningssyndrom. För mycket



träning och otillräcklig återhämtning kan i vissa fall vara orsaken men ofta är psykosociala orsaker som inre och yttre press och relationsproblem med tränare eller föräldrar viktigare (Gustafsson et al., in press). I många fall är träningsmängden generellt låg och i en studie av landets riksiddrottsgymnasier fann vi inget samband mellan träningsmängd (timmar/vecka och timmar/dag) och graden av utbrändhet bland 980 idrottsgymnasister (Gustafsson et al., 2007). Slutsatsen blir att överträningssyndrom i vissa fall kan leda till utbrändhet som är då ett slags slutstation på en långvarig negativt nedgående spiral, men att träningsmängden i sig sällan är tillräckligt för att utveckla utbrändhet hos idrottare.

Hur vanligt är utbrändhet hos idrottare?

När vi studerade riksiddrottsgymnasierna (Gustafsson et al., 2007) så fann vi att mellan 1-9 % visade tecken på utbrändhet och uppskattnings 1-2 % skulle kunna kategoriseras som "utbrända". Här i döljer sig eventuellt en underskattning då de som deltar i studien är "friska", det kan finnas fler individer som redan lämnat idrotten, en så kallad "healty athlete effect". Siffran kan alltså vara något högre. Några procent kan tyckas vara en låg siffra och är ett bra tecken, de flesta eleverna vid våra riksiddrottsgymnasier mår utmärkt. Intressant är att vid närmare analys så verkar det vara så att de individer som drabbas i hög grad är mycket ambitiösa, motiverade och i många fall mycket framgångsrika. I en uppföljningsstudie intervjuade vi de tio idrottarna med högst värden för utbrändhet av totalt 628 idrottare (Gustafsson et al., in press). Bland dessa idrottare hade sex representerat Sverige på junior eller seniornivå alternativt slagit svenska juniorrekord. Med andra ord, de skulle kunna anses som mycket lovande. De visar även på egenskaper som oftast anses vara viktiga för att lyckas på elitnivå, nämligen stor motivation och hängivenhet (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001). Slutsatsen är att de flesta idrottarna vid riksiddrottsgymnasierna mår förträffligt men att det finns ett fåtal som visar tecken på utbrändhet och att bland dessa kan finnas några av våra största talanger.

Förebyggande åtgärder

Periodisering har föreslagits både för att optimera prestationsutveckling och för att undvika överträningssyndrom

(Fry, Morton & Keast, 1992). Periodisering innebär att träningsbelastningen varierar för att ge tillräckligt träningsstimuli under "hårdveckorna" för att sedan tillåta tillräcklig återhämtning under "lågveckorna". När det gäller utbrändhet så verkar det inte enbart vara fysisk återhämtning som är viktig utan även mental och känslomässig återhämtning verkar viktigt (Gustafsson et al., in press). Att idrottare får tid till tillräcklig återhämtning då och då verkar nämligen vara nyckeln till att bibehålla glöden för sitt idrottande samtidigt som det ger bättre prestationer. Att lägga in periodisering, att ha ett "break" på några veckor efter säsongen och att vara noggrann med att planera in vilodagar under säsongen kan vara sätt att minska risken för utbrändhet hos välmotiverade idrottare och samtidigt hjälpa dem att bevara sin passion för idrotten. En bredare identitet, vilket innebär att man inte bara ser sig som idrottare, kan också vara ett sätt att förebygga. Viktigt är då att nyckelpersoner runtomkring stödjer idrottaren i att odla andra intressen än enbart idrott.

Utbrändhet bland idrottare har en negativ stämpel, som en idrottare uttryckte det: "Är man utbränd då är man mentalt slö och vek och det vill inte idrottare vara" (Gustafsson, 2007). Denna syn ökar risken att idrottare med tidiga symtom inte vågar uttrycka detta och istället för ett kortare avbrott för återhämtning så är risken att de utvecklar ett tillstånd som kräver betydligt längre återhämtning. Viktigt blir därför att skapa ett klimat där idrottaren vågar uttrycka vad han eller hon känner för att på så sätt tidigt kunna fånga upp tecken på bristande återhämtning.

Utbrändhet och talangutveckling

Elitidrott är en paradox då det innebär att idrottare måste lära sig att hantera smärta och samtidigt att balansera trötthet och återhämtning. Det krävs många års träning för att nå elitnivå i många idrotter och det kan vara frestande för unga idrottare att ta genvägar och "träna ikapp" äldre idrottare. Extrem motivation kommer att krävas för att vinna medaljer i OS, men denna form av motivation kan även vara en risk för utbrändhet om den kombineras med perfektionistiska drag, smal idrottsidentitet och prestationsbaserad självkänsla (Gustafsson, 2007). Idrottaren måste lära sig vilka signaler han eller hon ska lyssna på och vilka som ska förträngas för att optimera presta-

tionsutveckling och undvika negativa konsekvenser som utbrändhet.

Som tidigare nämnts verkar en nyckel till framgång vara att optimera återhämtningen och inte bara fysisk återhämtning utan även emotionell återhämtning. Alla tränares dröm är "24-timmarsidrottaren" som totalt hänger sig åt idrotten. Men detta kan även innebära en risk för unga idrottare. Att lära sig kunna "stänga av idrotten" då och då och på så sätt vila mentalt från sitt idrottande kan vara ett sätt att bibehålla en harmonisk passion för idrotten och på samma gång optimera prestationen. En harmonisk passion i motsats till ett tvångsmässigt förhållande till idrotten, innebär att idrottaren är starkt engagerad och hängiven men kan själv välja när han eller hon ska ägna sig åt träning och tävling (Vallerand & Miquelon, 2007). Att uppleva ett eget självbestämmande, att det är "jag som styr mitt idrottande", är relaterat till en sundare motivation med mindre tävlingsnervositet och större chans att intresset och motivationen är stark över tid (Ryan & Deci, 2007).

Risker med tidig framgång?

Trots att uppmärksamheten i samband med tidig framgång upplevs som positiv, så kan den på sikt få negativa konsekvenser. Tidig framgång kan nämligen påverka utvecklandet av perfektionism (Slade & Owens 1998). Perfektionism innebär en strävan efter perfektion vilket kan ha positiva effekter då det får oss att arbeta mot höga mål. Problem uppstår däremot om denna strävan efter perfektion kombineras med för mycket självkritik och då innebär en risk för bland annat utbrändhet (Gustafsson, 2005; Lemyre et al., 2008). Drivkraften att sträva efter perfektion blir därmed hämmande istället för utvecklande. Vid tidig framgång blir "talangen" uppmärksam av tränare, media och föräldrar och yttre krav ökar. Uppmärksamheten från framgången kan göra idrottaren uppmärksam på dessa yttre förväntningar och ändrar fokus från att försöka prestera genom att utveckla sin förmåga till att försöka undvika misslyckande. De positiva effekterna från perfektionism så som att arbeta hårt mot högt uppsatta mål, förvandlas till en hämmande rädsla för kritik och misslyckande (Hall, 2006). Uppmärksamhet i samband med den tidiga framgången kan då bli ett hinder för att klara en karriärövergång, t.ex. att från junior slå igenom som senior



(Stambulova, in press). I våra intervjustudier av utbrända idrottare (Gustafsson et al., in press) har vi funnit att även om framgång initialt uppfattas som positivt, så kan all den medföljande uppmärksamheten omvandlas till en börda att leva upp till.

Kring talangfulla idrottare finns ofta ett antal personer som hjälper till på olika sätt. All denna "hjälp" kan omvandlas till ett dåligt samvete, idrottare vill inte sluta eller tala om att de tappat motivationen då de är rädda för att göra alla runt omkring besvikna (Gustafsson et al., in press). Forskning från fallstudier indikerar även att det kan vara svårare för unga talanger att hantera de yttre krav så som media och yttre press som det innebär att tävla på seniornivå (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist & Durand-Bush, 2007). För den unga idrottaren innebär det många nya intryck att hamna i en ny miljö bland mera rutinerade seniorer för vilka t.ex. världscup är vardag. För den unga idrottaren kräver den nya anpassningen mera energi, vilket tränare och ledare måste ha i åtanke. Även om det fattas forskning så verkar tidig framgång med ökande krav i kombination med perfektionism innebära en ökad risk för utbrändhet bland unga idrottare. Att skynda långsamt bör därför vara ett ledord i arbetet med unga lovande idrottare. Talangen "fryser inte inne" trots att det eventuellt tar lite längre innan idrottaren når sitt prestationsmax.

Råd till aktiva, tränare och föräldrar

Eftersom det saknas forskning angående interventioner och utbrändhet bland idrottare, är ett annat sätt att fråga idrottare som upplevt utbrändhet vad de har för råd dela med sig. Intervjuer med utbrända idrottare har gett följande råd till aktiva, tränare och föräldrar (Gustafsson, 2007):

Aktiva. Kom ihåg att idrott i grund och botten ska vara roligt och att du ska må bra med dig själv som individ. Viktigt att göra träningen glädjefyllt och att unna sig att ha kul i samband med träningen. Viktigt att ha ett liv utanför idrotten för att kunna slappna av helt från idrotten när det behövs. Lär dig lyssna på din kropps signaler och våga lita på dessa signaler. Tala om hur det känns, hur du mår och se till att du har någon du kan anförtro dig till, en tränare, en idrottspsykolog eller någon annan du har förtroende för. Tävla inte för mycket och undvik att "jaga timmar".

Tränare. Viktigaste rådet är att främja en öppen kommunikation. Prata med dina aktiva, lyssna noga och försök förstå honom eller henne. Fråga hur han eller hon har upplevt träningen, hur de mår. Lär dem att lyssna på sina inre signaler och hjälp dem att lära sig vem de är som individer. Individualisera träningen, alla är inte lika. Försök att ha en helhetsbild av ungdomar, inte bara se dem som idrottare. Slutligen, se till att du inte har fått många idrottare att klara av utan att du hinner ta hand om alla.

Föräldrar. Vanligaste rådet är att vara stödjande, att ha en tillåtande attityd och inte pressa barnet/tonåringen. Idrottare bör vara delaktiga i beslutsprocessen i vad som rör deras idrottande. Det är viktigt att de känner att de är aktiva i idrott utifrån sin egen vilja och inte för att de måste eller förväntas delta. Undvik att lägga dig i träning eller tävling. Låt dem att utvecklas i sin egen takt och tillåt dem att prova så många idrotter som de själva vill.

Summering och konklusioner

Som slutsats kan sägas att utbrändhet hos unga elit- och tävlingsidrottare är ett faktiskt problem. Glädjande är att antalet idrottare som är drabbade är lågt. Men även om antalet är förhållandevis lågt så innebär det ett personlig lidande för den drabbade enskilde individen. De aktiva som ligger i riskzonen har även många av de egenskaper som anses som gynnsamma i idrott: hög ambitionsnivå, extremt motiverade och perfektionistiska drag. Tidig framgång kan även innebära en ytterligare risk vilket gör att dessa idrottare bör matchas med försiktighet. Att främja sunda drivkrafter som en harmonisk passion för idrotten där känslan av självbestämmande, bra relationer till närstående så som tränare och föräldrar och att idrottaren känner att hon eller han gör framsteg är viktiga grunder. Slutligen så verkar återhämtning vara en nyckel till framgång. Att ha en helhetssyn på idrottare och se till att få till "livspusslet" blir viktigt då orsakerna till idrottslig utbrändhet inte enbart är relaterade till idrott. Att se till att periodvis få full fysisk och emotionell återhämtning utgör en bra grund för att kunna genomföra den tuffa träning som krävs samt optimera prestationen.

För kontakt:
henrik.gustafsson@oru.se

Referenser

- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Fry, R.W., Morton, A.R., & Keast, D. (1992). Periodization and the prevention of overtraining. *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 241-248.
- Gustafsson, H. (2005). Jakten på den perfekta prestationen. I P. Hassmén & N. Hassmén (red), *Svensk idrottspsykologisk förenings årsbok* (pp.61-70). Repro: Örebro.
- Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes*. Akademisk avhandling, Örebro universitet.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (in press). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise*.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 21-37.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (2007). The process of burning out: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 388-416.
- Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance* (pp.178-211). Oxford, UK: Meyer & Meyer Sport.
- Lemyre, P-N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18, 221-234.
- Miller, T. W., Vaughn, M. P., & Miller, J. M. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stress orientated athletes. *Sports Medicine*, 9, 370-379.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: M. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-20). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of burnout research. *South African Journal of Industrial Psychology*, 29, 1-15.
- Slade, P. D. & Owens, R. G. (1998). A dual-process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Stambulova, N. (in press). Talent development in sport: Career transitions perspectives. In E. Tsung-Min Hung and R. Lidor (Eds.), *Psychology of Excellence*. ISSP publication.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-264). Champaign, IL: Human Kinetics.



Smeknamn i den svenska idrotten under 1900-talet

– presentation av projektet *Från Nora-Anna till Foppa*

Nora-Anna Larsson, friidrott
 Bernt *Bempa* Eriksson, bandy
Johnny Bråttom Ekström, fotboll
 Ingrid *Pyret* Almqvist, friidrott
 Kjell *Hammaren* Johansson, bordtennis
 Lennart *Klimpen* Häggroth, ishockey
 Gösta *Knivsta* Sandberg, fotboll
 Anders *Lillen* Eklund, boxning
 Elisabeth *Lappen* Leidinge, fotboll
 Sune *Mona-Lisa* Andersson, fotboll

Sven *Tumba* Johansson, ishockey
 Sven *Sleven* Säfwenbergs, bandy
 Lennart *Nacka* Skoglund, fotboll
 Magnus *Slangen* Wislander, handboll
 Marie-Helen *Billan* Westin, skidåkning
 Gösta *Snoddas* Nordgren, bandy
 Thomas *Säcken* Wassberg, skidåkning
 Pernilla *Pillan* Wiberg, alpint
 Gustav *Topsy* Lindblom, friidrott
 Peter *Foppa* Forsberg, ishockey



Inledning

Ibland kallas de för smeknamn, ibland för öknamn. Begreppet **smeknamn** anger att det finns en positiv laddning och kanske lite förtrolig relation mellan användaren och bäraren. Begreppet **öknamn** uttrycker något annat. Här finns det en negativ laddning och en annan sorts relation (Lindstedt 2004).

Den språkvetenskapliga termen för den här namnkategorin är – i Sverige – **binamn**. (Jfr det norska **kallenavn** – så t.ex. Wetterstad 2005.) Det rör sig om ett slags karakteriserande tillägg till en individs officiella personnamn, någon gång alltså pejorativt till sin natur, men oftast rosande och roande. Just tack vare binamns speciella semantiska innehåll, av för individen ofta beskrivande karaktär, blir de särskilt intressanta att studera. Olika samhällen och olika tider använder dessutom olika slags binamn, vilket gör dem till tidsmarkörer i många fall.

Binamn är en gammal företeelse

i våra språk. Assar Janzén skriver i Nordisk Kultur:

En betydande roll för namnskicketets utveckling i Norden har binamnen spelat. Sedan uppkallelsen verkat under några århundraden blev vissa namn mycket vanliga. En del blev verkliga modenamn. Flera personer inom samma bygd kom att bära samma namn. Det behövdes ett tillägg för att namnet skulle skilja dem åt.

En viktig typ av sådana särskiljande tillägg var just binamnen. De var karakteriserande benämningar, vari gavs uttryck åt personernas egenskaper, kroppsliga eller andliga, härstamning, boplatz o dyl. Naturligtvis kunde ett sådant namn ges åt en person, även då det inte var nödvändigt för att undvika missförstånd.

Binamnen kom i Norden i bruk i en omfattning, som är ojämförligt större än i andra delar av den germaniska världen. De kom att sätta en särprägel på det nordiska namnskicket. (Janzén 1947 s. 242.)



Nora-Anna springer ärevarv på Stadion efter nytt världsrekord på 800 meter. Bild Scanpix Sweden.

Bakgrund

Det är först på 1800-talet som släktnamn börjar användas mera allmänt. I och med detta avtar också bruket med binamn; behovet av särskiljande benämningar är inte längre lika stort (Modéer 1989). Inom idrottsvärlden lever dock binamnsbruket intressant nog vidare under hela 1900-talet, och tycks få ett slags renässans under första halvan av detta sekel av orsaker som kan ha att göra med samhällets snabba omvandling, där exv. härkomstangivande binamn kom att bli lämpliga och vanliga, som Nils *Gävle* Nilsson, Henry *Kälarne* Jonsson, Georg *Åby* Ericson.

Binamn frodas alltså särskilt inom mera *informella grupper* i samhället, inom en by, inom en släkt, inom en bygd osv. Idrottsvärlden kom att utgöra en ny sådan "informell frizon" i samhället, vilket antagligen befördrade bruket av binamn på idrottsutövare. Detta bruk signalerade sannolikt att idrottsmännen och -kvinnorna var delaktiga i den frizon som idrottsgemenskapen utgjorde. Den dynamik som utvecklas i en sådan grupp – löst eller fast sammanhållen – och det kodspråk man utbildar – som i detta fall skapas i symbios mellan idrottsutö-

vare, supportrar och sportjournalister – skulle kunna vara en utgångspunkt för en samhällsanalys av det informella gruppsspråket, namngivning och dess sociala implikationer.

På drygt ett sekel omstöptes Sverige från ett statiskt, ruralt land till ett av världens mest utvecklade och socialt avancerade länder. Under denna kolossala omvandlingsprocess, med en omfattande omflyttning av människor från landsbygd till tätort, har för många grupper i samhället sport, lagidrott och föreningsverksamhet utgjort ett viktigt fundament och socialt kitt. Förändringsprocessen har förstas studerats av allmänhistoriker, idrottshistoriker och sociologer.

Projektet

Ett forskningsfält som i huvudsak lyst med sin frånvaro i detta sammanhang har varit språkforskningen. Detta är beklagligt, då vi i språket alltså har en möjlighet att komma åt väsentliga aspekter som på ett intressant sätt belyser denna förändringsprocess, nämligen just smeknamnen på våra sportidoler och deras sociala funktion. Namnen utgör dessutom en värdefull kulturskatt, som är värd att lyfta fram i ljuset och som dessutom har ett stort allmänt

intresse.

Mot denna bakgrund samlar jag in ett stort språkligt material som skall bearbetas och analyseras med språkvetenskapliga och socioonomastiska metoder. Resultaten från denna analys bör kunna spegla den sociala transformation som Sverige genomgått och förhoppningsvis lämna bidrag till aspekter på Idrottssveriges utveckling, som tidigare inte beaktats. Resultaten lämpar sig också väl för att tillgodose vår "tredje uppgift", nämligen den att populärt presentera forskningsresultat för en intresserad allmänhet.

Forskningsprojektet – med Stefan Brink som projektledare och mig som forskare – var tänkt att löpa på halvtid över fyra år och samfinansieras av Institutet för språk och folkminnen (f.d. Språk- och folkminnesinstitutet/SOFI) och Centrum för idrottsforskning (CIF). De medel som tilldelats har dock varit av den storleken att omfattningen hittills har fått skäras ned betydligt i förhållande till den ansökan som ursprungligen gjordes hos CIF. Projektet har titeln *Från Nora-Anna till Foppa. Framväxten av det moderna Sverige och vår svenska idrott speglad i utövares binamn.* (Nora-Anna, Anna Larsson, var Sveriges första stora



kvinnliga friidrottsstjärna, med tre världsrekord på 800 meter vid mitten av 1940-talet, kom från Nora och tävlade för IFK Nora). Denna preliminära titel speglar dock ingalunda namnmaterialet, då det som bekant mycket länge var ovanligt med kvinnor inom idrotten.

Forskningsfältet är alltså i princip nytt, och projektet har börjat med en insamling av idrottsutövares smeknamn ur olika källor, bl.a. årsböcker, uppslagsverk och jubileumsböcker. Det kan även bli aktuellt att på olika sätt aktivera en intresserad allmänhet att bidra med information. Nästa steg är en analys av materialet, i form av en språklig kategorisering och en kronologisk identifiering. Materialet används så för en jämförelse av smeknamnens roll i samhället och inom idrottsvärlden under ett antal, kanske alla, decennier under 1900-talet, varvid jämförelse aspekter som vanligheten av bruket av smeknamn under perioden, vilka typer som förekommer och favoriseras, hur dessa iakttagelser kan belysa samhället och idrotten under perioden osv.

Tidigare forskning

Ämnet är som sagt i princip nytt vad gäller svenska namn. Sällan har språkforskare intresserat sig för sport och idrottshistoria. Man kan peka på spridda artiklar i samlingsverk, idrotts-tidskrifter och kronikor om särpräglade idolnamn.

1986 publicerade den finlandssvenska namnforskaren Marianne Blomqvist uppsatsen *Binamn inom en idrottsförening*, där hon beskriver namngivningen av fotbolls- och bandyspelare i IFK Vasa under 1930-, 40- och 50-talet. Materialet är därför mycket begränsat och avser 84 personer och totalt 94 namn. Dessa diskuteras utifrån namnform, ursprung och innebörd.

I en licentiatavhandling från 1989, *Sportspråkets personnamnsbruk*, har Inger Lindstedt gjort en vetenskaplig bearbetning av material insamlat från tre tidningar, avseende vad hon kallar "affektiva namn" inom bandy och ishockey. Undersökningen är inriktad på namnens funktion som stildrag inom det skrivna sportspråket och eventuella förändringar under denna tid. Lindstedts undersökning sträcker sig från 1920 fram till 1978 och är koncentrerad till bandy- och ishockeyartiklar, från sju olika år, i Dagens Nyheter (DN), Göteborgs-Posten (GP) och Idrottsbladet (IB). Materialet är taget från 1445 artiklar

och består av 404 namn och 814 namnbärare. Hon konstaterar att antalet "affektiva namn" i detta material ökar fram till 1968 för att sedan minska kraftigt.

Lindstedt har alltså valt att kalla den här typen av namn för **affektiva namn**. Beteckningen anger att namnet inte hör till de officiella namnen och att det har en känslomässig laddning. Om den laddningen sedan är positiv eller negativ beror på kontexten, vad användaren vill säga med namnet och hur namnbäraren uppfattar namnet. De blir på så sätt en del av en grupps språk och används också ofta för att markera grupptillhörighet och att utestänga obehöriga. Normalt stannar de affektiva namnen inom gruppen, men ibland börjar de vandra utanför gruppen och det är vad som hänt med de affektiva namnen inom sportsspråket. Det ovanliga med dem är just att en del av gruppens interna namn på medlemmarna sprider sig till grupper utanför den inre kretsen. Kring detta har Lindstedt gjort ett mycket viktigt konstaterande:

En av de saker som från början fascinerade mig var den fantasifullhet och kreativitet som jag tyckte mig skönja i namnen. Att kunna ta reda på namngivningsorsaken var därför en av de aspekter som jag ville undersöka. Ju mer jag fördjupade mig i ämnet, talade med spelare, ledare, journalister, läste minnesböcker, idrottskalendrar och memoarer, desto mer tveksam blev jag till möjligheten att kunna kartlägga namngivningsorsaken. (Lindstedt 2004 s. 8)

Svårigheter

Exempelvis visste inte Lennart *Nacka* Skoglund själv varför han fått sitt smeknamn. En version gör gällande att det berodde på att hans far arbetade som trädgårdsmästare i Nacka. En annan handlar om att han en gång snabbt replikerade ett konduktörsutrop "Slakthuset nästa!" med ett "Nacka nästa!" (Nilsson 1981 s. 236). Och en tredje att han som liten ofta följde med storebror Jojje till hans fotbollsträning i Nacka. Och en fjärde att han under en vinter själv tränade i Nacka! Degerforsmålvakten Magnus *Skjorta* Bergström skall ha fått sitt namn efter en spektakulär räddning. Resultatet av denna insats blev att byxorna sprack och för att dölja sitt predikament lät han skjortan hänga utanför. Enligt en annan version hade han, när han första gången dök

upp på en idrottsplats, i brist på sporttröja tagit på sig en nattskjorta. Inger Lindstedt fick i förtroende ytterligare en förklaring, och den hade inte med idrott att göra (Lindstedt 2004 s. 8). Flera försök har också gjorts för att förklara Gösta *Snoddas* Nordgrens smeknamn, men den bäst vidimerade versionen utgår från Göstas pappa Kalle Nordgren. Han var bland annat fiskhandlare, som samtidigt sålde kondomer och därför kallades "Gummi-Kalle". Sonen hängde i yngre år ofta med i fiskbilen och fick därför namnet "Gummisnodden". Senare förvandlades detta till "Snoddas" kort och gott. Familjen Nordgren ville dock inte kännas vid denna förklaring och försökte lansera andra tolkningar.

Fotbollens smeknamn

Just nu består mitt material av ca 5000 än så länge osorterade namn. Ungefär 1200 av dem är namn på fotbollsspelare, och med dessa namn har jag hunnit en liten bit på väg. Några utsnitt från materialet visar att det är förväntade typer av namn. Förutom ett mycket stort antal s.k. hypokorismer (namn med anknytning till ursprungsnamnet såsom *Leffe* för *Leif* och *Lunkan* för *Lundkvist*, inkl. initialnamn och kortnamn) finns här namn som har kopplingar till storlek eller annat i utseendet, förebilder, djur, mat, yrke, händelser och härkomst. Bl.a. kan jag konstatera följande.

Drygt 700 av namnen är annat än hypokorismer. Av dessa utgår ca 7 % från ord för djur, t.ex:

Söderkisen Lennart "Nacka" Skoglund är känd både för sitt snack och "joxande med trasan". Foto: Pressens Bild





<i>Tigern</i>	Rosenberg	Ivan
<i>Vesslan</i>	Karlsson	Göran
<i>Ålen</i>	Kristiansson	Åke
<i>Ålgen</i>	Fjordestam	Lars-Göran
<i>Kajan</i>	Sandell	Nils-Åke
<i>Myggan</i>	Karlsson	Åke
<i>Myran</i>	Ekstig	Leif
<i>Hinden</i>	Bergström	Edvin

En del namn har kopplingar till kända fotbollsförebilder, såsom:

<i>Eusebio</i>	Karlsson	Göran
<i>Garrincha</i>	Sundström	Kjell
<i>Massola</i>	Carlsson	Mats-Ola
<i>Nacka</i>	Augustsson	Kent
<i>Nobby</i>	Ahlström	Göran
<i>Puskas</i>	Ljungberg	Anders
<i>Zagallo</i>	Forsgren	Hjarl
<i>Zamora</i>	Nyholm	Bengt

Anknytning till olika yrken återfinns i ca 6 % av de 700 "kategorinamnen", t.ex.:

<i>Bagarn</i>	Karlsson	Bror
<i>Doktorn</i>	Karlsson	Gösta
<i>Fiskarn</i>	Jonsson	Sven
<i>Knekten</i>	Svensson	Henning
<i>Kocken</i>	Söderström	Kurt
<i>Kusken</i>	Johansson	Erik
<i>Skepparn</i>	Hansson	Holger
<i>Slaktarn</i>	Olsson	Lars
<i>Sotarn</i>	Svensson	Gustav

Och ungefär lika många syftar på storlek, vilket kanske är ett oväntat lågt antal. Något mindre är gruppen med namn som anger släktskap. Här utgör "Hambo-kvartetten" ett unikt inslag i namnfloran, fyra Degerforsbröder som spelade på 1930-talet och hölls "isär" med olika tillägg till Hambo:

<i>Garvis</i>	Carlsson	Henry
<i>Hambo-Trean</i>	Jakobsson	Birger
<i>Hinken</i>	Holmberg	Folke
<i>Kvarts-Hambo</i>	Jakobsson	Karl-Erik
<i>Lallo</i>	Fernandez	Gerardo
<i>Lill-Garvis</i>	Carlsson	Björn
<i>Lill-Hambo</i>	Jakobsson	Henry
<i>Lill-Hinken</i>	Holmberg	Lars-Owe
<i>Lillo</i>	Fernandez	Robert
<i>Stor-Hambo</i>	Jakobsson	Harry

Cirka 12 % av namnen har koppling till namnbärandens härkomst, oftast genom att spelaren helt enkelt fått namnet på hemorten, t.ex.:



Sven Tumba (född Johansson) var en färgstark lirare i Djurgårn och Tre kronor. Var även elitidrottare i fotboll, bandy, golf och vattenskidor. Han införde både hjälm och slagskott i svensk hockey. Foto: Pressens Bild

<i>Fårbo</i>	Gustavsson	Björn
<i>Gällstad</i>	Johansson	Thomas
<i>Hulån</i>	Olsson	Tomas
<i>Hällarydarn</i>	Carlsson	Lars
<i>Julle</i>	Gustavsson	Bengt
<i>Kinna</i>	Stenbäcken	Bengt-Göran
<i>Knislinge</i>	Persson	Ingvar
<i>Knivsta</i>	Sandberg	Gösta
<i>Lerum</i>	Johansson	Mikael
<i>Liatorp</i>	Pehrsson	Nicklas
<i>Långås</i>	Andersson	Patrik
<i>Myresjö</i>	Larsson	Stefan
<i>Bällsta</i>	Johansson	Olof
<i>Edsbro</i>	Lundberg	Bertil

Ungefär hälften av de drygt 700 "kategorinamnen" har jag tills vidare fört till en grupp "Annat" i avvaktan på mer detaljerade studier, bl.a.:

<i>Chas</i>	Roslund	Ivar
<i>Chester</i>	Nilsson	Oskar
<i>Daggy</i>	Karlsson	Erik
<i>Dammis</i>	Karlsson	Erik
<i>Dello</i>	Blomberg	Ove
<i>Dinty</i>	Haglund	Curt
<i>Dixie</i>	Eriksson	Stig
<i>Dompen</i>	Karlsson	John
<i>Dulla</i>	Svensson	Nils
<i>Dunder</i>	Karlsson	Thomas
<i>Dusa</i>	Hagman	Arne

Närmare 300 namn har jag bedömt som hypokorismer och där även tagit med kortnamn och initialnamn. Jag avser att senare diskutera denna grupp mer utförligt, både beträffande terminologin och vilka namn som bör föras hit. (Jag är bl.a. tveksam till hanteringen av "Kalle/Lasse/Pelle-namnen" och deras status som "äka" smeknamn.) Här finns t.ex.:

<i>Thodde</i>	Malm	Theodor
<i>Tjoskar</i>	Björkqvist	Oskar
<i>Totte</i>	Nilsson	Torbjörn
<i>Zicka</i>	Zickerman	Folke
<i>Hallon</i>	Hallberg	Jan
<i>Kål</i>	Landblom	Karl-Åke
<i>Pea</i>	Blomqvist	Per-Anders
<i>Kummel</i>	Kummelstedt	Göran
<i>Fager</i>	Fagerström	Linda
<i>Fia</i>	Lundgren	Sofia
<i>Alex</i>	Alexandersson	Niclas
<i>Nicka</i>	Carlbom	Nils
<i>Abben</i>	Olsson	Albert
<i>Ecke</i>	Johansson	Eskil
<i>Fritte</i>	Rudén	Frithiof
<i>Gutta</i>	Pettersson	Gustaf
<i>Lalla</i>	Johansson	Allan
<i>Linkan</i>	Lindqvist	Sven
<i>Manne</i>	Samuelsson	Emanuel
<i>Mille</i>	Ströberg	Emil
<i>Moje</i>	Sandberg	Mauritz
<i>Osse</i>	Palm	Oscar



Thomas "Säcken" Wassberg flerfaldig OS- och VM-guldmedaljör. Säcken kommer från hans vilande sittställning i tid och otid. Foto. Scanpix Sweden

I materialet finns ett femtiotal namn på kvinnliga fotbollsspelare (efter Skagegård & Sandgren 2005). Med tanke på att damfotbollen i Sverige etablerades först på 1970-talet, får den siffran betraktas som relativt hög. Bland dessa finns:

<i>Flis</i>	Eriksson	Elisabeth
<i>Hea</i>	Lundberg	Helena
<i>Ingis</i>	Lundstedt	Ingegerd
<i>Karro</i>	Westberg	Karolina
<i>Kickan</i>	Sigfridsson	Ann-Christine
<i>Kicki</i>	Bengtsson	Kristin
<i>Kula</i>	Holmgren	Ellinore
<i>Lappen</i>	Leidinge	Elisabeth
<i>Malla</i>	Andersson	Malin
<i>Mosan</i>	Moström	Malin
<i>Nellie</i>	Gustavsson	Anelie
<i>Rutan</i>	Rutström	Helena

<i>Salle</i>	Olsson	Salina
<i>Sjöa</i>	Sjöström	Anna
<i>Skara</i>	Jansson	Ann-Catrin
<i>Terre</i>	Sjögran	Therese
<i>Ucka</i>	Karlsson	Ulrika
<i>Vickan</i>	Svensson	Victoria
<i>Viggen</i>	Lindkvist	Ann-Kristin
<i>Vinden</i>	Nicklasson	Anette
<i>Zäta</i>	Zeikfalvy	Eva

Tidsaspekten hör till det riktigt intressanta i undersökningen, och den avtagande tendens som Inger Lindstedt kunde konstatera finner man även i detta material. Vanligast är fotbollens binamn/smeknamn på 1920-talet, som står för mer än 20 %. Fram till och med 1950-talet är siffran relativt hög, men antalet namn på 1960-talet är inte ens hälften så stor som på 20-talet. Från 1910-20-talet finns bl.a.:

<i>Börje</i>	Börjesson	Erik
<i>Ekis</i>	Ekroth	Helge
<i>Iffa</i>	Svensson	Ivar
<i>Ragge</i>	Wicksell	Ragnar
<i>Thodde</i>	Malm	Theodor
<i>Ala</i>	Arnberg	Torsten
<i>Avva-Nisse</i>	Nilsson	Arvid
<i>Back-Pelle</i>	Pettersson	Einar
<i>Bajadären</i>	Holmberg	Gunnar
<i>Banjo</i>	Andersson	Albert
<i>Banken</i>	Ohlsson	Herbert
<i>Bassen</i>	Sköld	Erik
<i>Bracko</i>	Karlsson	Erik
<i>Brosket</i>	Lindberg	Hadar
<i>Bräcka</i>	Lindholm	Bror
<i>Burret</i>	Larsson	Erik
<i>Börje</i>	Andersson	Folke
<i>Carra</i>	Paulsson	Gunnar
<i>Chester</i>	Nilsson	Oskar
<i>Fabel</i>	Johansson	Gustaf
<i>Gobben</i>	Lund	Valdus

Avslutningsvis vill jag betona att det är ett mycket intressant material, men också att undersökningen fortfarande befinner sig på ett högst preliminärt stadium. Hur jag går vidare är mycket beroende på vilka medel som finns fortsättningsvis. Det som presenterats här utgör alltså en liten del av hela materialet, och insamlandet pågår. Bruttokorpusen kommer att växa, men vilka begränsningar av bl.a. idrottsgrenar och tidsperioder det till sist kommer att handla om, återstår att se.

Referenser

- Blomqvist, Marianne, Binamn inom en idrottsförening. *Xenia Huldeniana. Vänskrift tillägnad Lars Huldén på hans 60-årsdag*. Red. M. Saari et al. Helsingfors 1986.
- Frantz, Alf, Smeknamn i allsvenskan. *SFS-Bolletinen* 1987:4, 1988:1, 1988:2, 1988:4, 1989:1.
- Janzén, Assar, De fornvästnordiska personnamnen; De fornsvenska personnamnen. *Nordisk Kultur VII*. Stockholm 1947.
- Lindstedt, Inger, Användningen av affektiva namn inom idrottspråket. *www.idrottsforum.org*. 2004.
- Lindstedt, Inger, *Sportspråkets personnamnsbruk*. (Nordtrapp 2). Göteborg 1989.
- Nilsson, Tore, Fotbollens smeknamnslexikon. *Fotbolllexikon. "Riddarna av runda bollen"*. Red. Tore Nilsson. Sundbyberg 1981.
- Skagegård, Lars-Åke & Sandgren, Börje, *Från "Nacka" till "Vickan". En kärleksförklaring till svenska fotbollsspelares smeknamn*. Uppsala 2005.
- Wetterstad, Ingunn S., *Fra Trekkfugl-Olsen til Panzer-Hagen. En socio-onomastisk studie av kallenavn i Vålerenga idrettsforening*. Oslo 2005. [Hovedoppgave i nordisk språk]

Invandringen och den etniska mångfaldens betydelse för fotbollens utveckling i Argentina och Brasilien

För närvarande, i maj 2008, rankas *Argentina* och *Brasilien* av FIFA som världens bästa landslag. Ifjol utsågs brasilianaren *Kaká* till världens bästa fotbollsspelare. Inget annat land i världen lyckas få fram så många spelare av internationellt status som Argentina och Brasilien och inget annat land i världen exporterar så många spelare till utländska klubbar som Argentina och Brasilien.



STELLAN DANIELSSON
FOTBOLLSPROGRAMMET
ELITIDROTTSGYMNASIET
KATRINELUND ★ GÖTEBORG
SCHOOL OF GLOBAL STUDIES
GÖTEBORGS UNIVERSITET

ARGENTINA OCH BRASILIEN har uppnått oproportionerligt stora framgångar i en internationell jämförelse. VM i fotboll har spelats 18 gånger, nio gånger har lag från Sydamerika vunnit, Brasilien med fem VM titlar, Argentina och Uruguay med två vardera. Lika många gånger har lag från Europa blivit världsmästare, men bara lag från Sydamerika har vunnit VM utanför den egna kontinenten. Det kan påpekas att det italienska landslag som vann VM 1934 innehöll fyra argentinska spelare på bärande platser i laget (Arcchetti 1999: 169) och i laget som vann VM 2006 ingick också en argentinsk spelare, Mauro Camoranesse. På ungdomsnivå har framgångarna varit än större. U-20 VM, har spelats 16 gånger sedan 1977, två gånger har mästerskapet genomförts i Sydamerika. Argentina har blivit världsmästare sex gånger och Brasilien fyra. Två gånger har Argentina och Brasilien mötts i final.

Också på klubbnivå har argentinska och brasilianska lag dominerat. Sedan 1960 har de sydamerikanska och de europeiska cupmästarna mötts för att avgöra vilket som är världens bästa klubbtag. 47 gånger har man spelat mot varandra, 25 gånger har lag från Sydamerika vunnit och 22 gånger

lag från Europa. Nio titlar vardera har vunnits av lag från Argentina och Brasilien. Det bör tilläggas att de sydamerikanska klubbarna i betydligt större grad förlitat sig på inhemska spelare. Hos de lag som möttes i finalen 2006 var 28 av 30 (93%) brasilianare i Internationals trupp (www.internacional.com.br, tillgänglig 070517) medan det i FC Barcelonas bara ingick åtta spanjorer (35%), resten bestod av sex brasilianare, två argentinare, två fransmän, och en vardera från Holland,

1		Argentina
2		Brasilien
3		Italien
4		Spanien
5		Tyskland
6		Tjeckien
7		Frankrike
8		Grekland
9		Portugal
10		Holland

FiFA:s världsranking maj 2008.

Källa <http://www.fifa.com> (tillgänglig 080519)



Spontanfotboll på en potrero i Buenos Aires utkanter. Foto Stellan Danielsson

Island, Italien, Kamerun och México (www.fcbarcelona.com/web/castellano/futbol/temporada_06-07/plantilla/plantilla.html, tillgänglig 070517). Vad ligger bakom fenomenet? Är det så att det i Argentina och Brasilien finns speciella förutsättningar som gör det lättare att få fram spelare med exceptionell talang?

Centrala begrepp

Jag har valt att utgå från teorier som bygger på arbeten av Eduardo Archetti och Matti Bergström. Jag vill använda Archettis teori om det han kallar "hybridization" (Archetti 1999). Hur det när människor av olika etniskt ursprung blandats bidragit till framkomsten av en speciell fotbollskultur i Argentina, som tagit sig speciella uttryck. Archetti behandlar bara Argentina, men jag anser att hans teori också har giltighet i Brasilien. Båda länderna är en produkt av invandring, kulturell och genetisk blandning. I fotbollens värld var det immigranterna och deras kreativitet som bidrog till att en särskild nationell stil skapades, och som med tiden förstärktes och reproducerades. Den nationella identitet som fotbollen gett upphov till tillhör immigranternas barn. (Archetti 1999: 71).

Jag vill använda Matti Bergströms

teori om vikten av frihet, plats och rum för barn att utveckla sin kreativitet, en viktig ingrediens i framgångsrika argentinska och brasilianska fotbollspelares identitet. Matti Bergströms teori handlar om barns behov av ett fritt spelrum där de i lek får utlopp för sin fantasi och skaparkraft. Bergström menar i korthet att barn behöver utrymme, tid och tillåtelse att leka fartfyllda lekar med hela kroppen. Lekar med stora kroppsrörelser som stimulerar den motoriska utvecklingen. Barn är av naturen kreativa och söker spänning, de experimenterar med allt de ser samtidigt som de förverkligar sin fantasi och kreativitet. Barn lever i möjligheternas värld, där de leker sina lekar, som föds ur fantasi och drömmar. Lek är ur hjärnans synvinkel, tillförsel av kaos som leder till utveckling genom de turbulenser som kaoset förorsakar (Bergström 1996: 32).

Fotbollen kommer till Argentina och Brasilien

Det var engelsmännen som under den senare hälften av 1800-talet introducerade fotbollen och stod bakom de första klubbarna. Invandrade européer i de större städerna i Argentina och Brasilien lade grunden till de första klubbarna, som enbart vände sig till

invandrare. I början var den engelska spelstilen helt dominerande, men skulle ersättas av en latinamerikansk stil med sin egen speciella karaktär som hade att göra med hur samhällena utvecklades. Det är denna egna stil med utomordentligt tekniskt begåvade spelare, som manas på av passionerade och översvallande entusiastiska åskådare, som har fört kontinentens stormakter, Brasilien och Argentina, till otaliga internationella framgångar. Sociologer i Latinamerika har menat att det var fotbollen som sörjde för att ett nytt livsrum skapades i stadsmiljön (Biriotta Del Burgo 1995: 52-53).

Det var det spontana i fotbollen som i början på det förra århundradet gjorde fotbollen till ett så unikt fenomen i Sydamerika. Det fanns kulturella skillnader mellan länderna som kom till uttryck inom fotbollen, men de hade det gemensamt att den överallt vilade på en arbetarklassbakgrund. I Brasilien måste fotbollen också förstås i sitt speciella kulturella sammanhang. Det går tillbaka till den populärkultur som skapades i brasilianska städer i början på förra seklet. Fotboll i Brasilien skall därför inte sorteras ihop med andra sporter utan tillsammans med andra kulturella uttrycksformer som karneval, afro-brasilianska religioner,



populärmusik och katolicism. Fotbollen är bara ett annat sätt för att leva ut fiendskap och konflikt, glädje och entusiasm. De rika, vita européernas fritidsnöje hade tagits över av de fattiga massorna av skiftande etnisk bakgrund (Biriotti Del Burgo 1995: 54).

Det sociala och kulturella arvet

Att olika etniska grupper så tidigt som på 1500-talet kom att leva tillsammans inom ett geografiskt område är unikt för den amerikanska kontinenten. Att de skulle blanda sig med varandra var en logisk följd. Befolkningen i Latinamerika har därför redan från början bestått av en stor andel av blandat etniskt ursprung. Uppblandningen kan ses som något positivt som representerar kreativitet, mångfald, gemenskap, vitalitet och styrka (Archetti 1999: 24).

Den brasilianska spelstilen

I Brasilien var det eliten som övervägde bland dem som spelade klubb fotboll. Fotbollen var i första hand de välplacerades fritidsnöje, man spelade utan ekonomiskt intresse. Amatörideal var betydelsefullt för aristokraternas idrottsutövande. Fotboll spelades av pojkar och män som var knutna till vissa skolor eller företag, men också av representanter ur arbetarklassen. Rasism tillhörde vardagen. Svarta var till en början utestängda från den organiserade fotbollen. Rioklubben Vasco da Gama gjorde mycket för demokratiseringsprocessen när man i början på 1930-talet mönstrade ett lag som till större delen bestod av mulatter och svarta. Det var en djärv satsning, som upplevdes som en seger för folket och förnedrande för de elitiska konkurrentklubbarna. Det var de svarta spelarna och de av varierande blandras som var pionjärerna inom det som kom att kallas för den brasilianska spelstilen. Det var de som med sin uppfinningsrikedom, improvisationsförmåga, spontanitet och kreativitet skapade "futebol-arte", fotboll som en skön konst. Ett mera tekniskt spelsätt som skiljde sig från det europeiska, ett sätt som kom att utgöra en viktig del av den nationella brasilianska identiteten (Freire Rodrigues 2004: 273-274).

Freire Rodrigues ser två speciella orsaker till hur den genuint typiska brasilianska spelstilen skapades. En var rasism, den andra var hur bristfälligt spelets regler efterlevdes. Rasismen inom fotbollen innebar att svarta och mulatter måste vara ytterligt försiktiga så att de inte vidrörde de vita spelarna, för det skulle kunna leda till bråk.

År	Värdnation	Final	Världsmästare
1930	Uruguay	Uruguay- Argentina 4-2	Uruguay
1934	Italien	Italien-Tjeckoslovakien 4-2 e.f.	Italien
1938	Frankrike	Italien-Ungern 4-2	Italien
1950	Brasilien	Uruguay- Brasilien 2-1	Uruguay
1954	Schweiz	Västtyskland-Ungern 3-2	Västtyskland
1958	Sverige	Brasilien -Sverige 5-2	BRASILIE
1962	Chile	Brasilien -Tjeckoslovakien 3-1	BRASILIE
1966	England	England-Västtyskland 4-2 e.f.	England
1970	México	Brasilien -Italien 4-1	BRASILIE
1974	Västtyskland	Västtyskland -Holland 2-1	Västtyskland
1978	Argentina	Argentina -Holland 3-1 e.f.	ARGENTINA
1982	Spanien	Italien-Västtyskland 3-1	Italien
1986	México	Argentina -Västtyskland 3-2	ARGENTINA
1990	Italien	Tyskland- Argentina 1-0	Tyskland
1994	USA	Brasilien -Italien 0-0 e.f. 3-2 str.	BRASILIE
1998	Frankrike	Frankrike- Brasilien 3-0	Frankrike
2002	Korea/Japan	Brasilien -Tyskland 2-0	BRASILIE
2006	Tyskland	Italien-Frankrike 1-1 e.f. 5-3 str.	Italien

Statistisk översikt av VM i fotboll för herrar seniorer.

Källa: http://www.fifa.com/infolplus/IP-301_01A_FWC-Stats_new.pdf (tillgänglig 070523)

På ungdomsnivå har framgångarna varit än större. U-20 VM, för spelare under 21 år, har spelats 16 gånger sedan 1977, två gånger har mästerskapet genomförts i Sydamerika, i Chile 1987 och i Argentina 2001. Argentina har blivit världsmästare sex gånger och Brasilien fyra. Två gånger har Argentina och Brasilien mötts i final, med var sin seger som resultat.

År	Värdnation	Final	Världsmästare
1977	Tunisien	Sovjet-México 2-2 e.f. 9-8 str.	Sovjet
1979	Japan	Argentina -Sovjet 3-1	ARGENTINA
1981	Australien	Västtyskland-Qatar 4-0	Västtyskland
1983	México	Brasilien-Argentina 1-0	BRASILIE
1985	Sovjet	Brasilien -Spanien 0-0 1-0 e.f.	BRASILIE
1987	Chile	Jugoslavien-Västtyskland 1-1 5-4	Jugoslavien
1989	SaudiArabien	Portugal-Nigeria 2-0	Portugal
1991	Portugal	Portugal- Brasilien 0-0 4-2 str.	Portugal
1993	Australien	Brasilien -Ghana 2-1	BRASILIE
1995	Qatar	Argentina-Brasilien 2-0	ARGENTINA
1997	Malaysia	Argentina -Uruguay 2-1	ARGENTINA
1999	Nigeria	Spanien-Japan 4-0	Spanien
2001	Argentina	Argentina -Ghana 3-0	ARGENTINA
2003	Förenade Arabem.	Brasilien -Spanien 1-0	BRASILIE
2005	Holland	Argentina -Nigeria 2-1	ARGENTINA
2007	Kanada	Argentina -Tjeckien 2-1	ARGENTINA

Statistisk översikt av VM i fotboll herrar U-20. Källa: <http://www.fifa.com/tournaments/archive/tournament=104/awards/index.html> (tillgänglig 071230)



Diego Armando Maradona i Boca Juniors dräkt, november 1993. Foto Stellan Danielsson

Detta tillsammans med att man tolkade reglerna felaktigt, att kroppskontakt var regelvidrig och något som skulle undvikas. Detta tvingade de mörkhyade spelarna att utveckla en fantastisk dribblingsteknik som byggde på mjuka svängiga rörelser för att få motståndarna ur balans, för att de på så vis kunde passeras utan kroppskontakt (Freire Rodrigues 2004: 275-277).

Gilberto Freyre, en av Brasiliens största kulturpersonligheter, erkänd i hela världen för sina sociologiska,

historiska och etnologiska studier, förklarade på sitt kontor i Recife för den danske journalisten Christian Wohlert sin syn på brasiliansk fotboll:

”Jag anser att brasilianerna återuppfann fotbollen. Till en början, när spelet för många år sedan kom till Brasilien, var det en mycket snobbig engelsk sysselsättning, ända tills det utvecklade sig till det vi ser idag, ett helt igenom brasilianskt spel för alla samhällsklasser. Till

rytmen skiljer sig vårt spel från engelsmännens, som är disciplinerat och präglad av nästan matematiska kombinationer. Brasiliansk fotboll är, som många redan har sagt, en slags fotbollssamba, en dans. Sett ur ett sociologiskt perspektiv skulle jag kalla spelet hos oss för dionysiskt (hänryckande/livsberusande), jämfört med det engelska som är apolloniskt (måttfullt/behärskat), hierarkiskt och ordnat, i motsats till det brasilianska som är spontant och med sina danssteg mer liknar en idrottsballet. Det stämmer överens med brasilianernas inställning till livet överfört till idrottsutövande. Jag kommer ihåg en intressant anmärkning som den store engelske författaren Aldous Huxley gjorde en dag han besökte mig. ’Allt jag ser här i Brasilien är helt osannolikt, men det fungerar!’ Så är det också med vår fotboll, för, sett med en fotbollsexperts ögon, är det som en brasilianare kan göra med bollen, helt otroliga saker”

(Høm och Wohlert 1984: 36).

Den argentinska spelstilen

I Archettis bok *Masculinities* pekar två av författarens intervjupersoner på betydelsen av spelet på små ytor, att ha en ”potrero” (fält eller äng, Norstedts spanska ordbok 1999: En spelyta vilken som helst, var som helst ofta med ojämnt underlag). De menar att detta ligger till grund för spelsättet som argentinarna kallar ”la nuestra”, vårt spel, som bygger på dygder som har med barndomen att göra; oskuld, ömsinhet, kreativitet och spjuveraktighet. Underförstått att fotboll är ett bekymmerslöst spel som kommer att försvinna när pojkar blir män, när spekulering och planering ersätter barnasinnets varje man bär inom sig. ”El potrero” ses som en yta som implicerar frihet och som hör barndomen till. Fotboll, precis som andra spel, står i motsatsförhållande till arbete, plikter och familjeansvar (Archetti 1999: 173).

Juvenal (Julio César Pasquato), en av Argentinas mest uppskattade fotbolljournalister, kallade ”el potrero” för den argentinska fotbollens vagga, ”la gran cuna del fútbol argentino”. Han berättar att det bästa exemplet på någon som kommer från spel på en potrero är Diego Armando Maradona. (Juvenal 1997: 57-58). Maradona var 9 år när han kom till sin första klubb, Argentinos Juniors. Då kunde han redan dribbla, var redan en utmärkt spelare, vad han hade lärt sig i match-



erna på sin potrero kunde han inte ha lärt sig någon annan stans, hans framgångar har varit lika mycket potrerors (Archetti 1999: 187).

Enligt Juvenal är spontanfotboll på små och ojämna ytor en grundläggande faktor om man vill förstå det viktigaste i spelet: den bångstyriga och lynniga bollen, som bara lyder den som har lärt sig att tygla dess oväntade infall och studsar, som vet hur man lugnar ner den med en mjuk och känslig vrist för att placera den tryggt under sulan. För Ernesto Duchini, legendarisk argentinsk ungdomstränare, är det en sak som gäller framför alla andra: "När jag skall kolla in en ny kille till ett av våra pojklag är det första jag tittar på är om han kan dribbla. Kan han dribbla då räcker det. Då tar jag med honom direkt, och jag misstar mig aldrig" (Juvenal 1997: 58). Det betyder inte att fotboll bara handlar dribblingar, finter och tricks, men att det utgör en mycket viktig del av spelet. God teknik är oersättlig om man skall kunna spela enkelt, säkert och effektivt.

Att Argentina och Brasilien historiskt sett alltid har varit ledande vad det gäller produktionen och exporten av talanger, att det alltid funnits mer än tillräckligt med spelare för att vinna internationella turneringar, en avundsvärd mängd titlar och med ständigt nya stjärnor att ersätta de gamla har en förklaring. Deras talangfabriker finns över allt där det finns plats för två stolpar som man kan sätta fast en ribba mellan (Adauto 1999: 121).

Vikten av frihet och utlopp för kreativitet

När Matti Bergströms skriver att barn av naturen är kreativa och söker spänning, experimenterar med allt de ser samtidigt som de förverkligar sin fantasi och kreativitet. Att deras kreativitet ger dem idéer som kan användas vid oförutsedda förändringar, då är han utan att referera till det inne på vad fotboll och spel handlar om. Lek är, ur hjärnans synvinkel, tillförsel av kaos som leder till utveckling genom de turbulenser som kaoset förorsakar (Bergström 1996: 32). Ett intressant faktum är att i Argentina beskrivs många av landets största fotbollsstjärnor som "pibes", smågrabbar. Och att vara ett faderlöst barn ses som något positivt och kraftfullt, något som skapar en bild av frihet och kreativitet. Samtidigt blir det något negativt att vara en pojke som har sin pappa

hemma, ett tecken på undertryckelse och kontroll. Kreativitet i argentinsk fotboll har ofta förknippats med spelare som är pojkar som aldrig blivit vuxna. Begreppet pibe har använts hundratals gånger om Maradona.

Att vara och förbli en pibe är viktigt, för inom fotbollen sammanfaller många spelares mest kreativa period samtidigt som de fortfarande är ganska omogna. Speluppfattning, taktisk förmåga och fysisk automatisering kommer med erfarenhet som det tar år att uppnå, kvaliteter som är viktiga i ett lag. Men en pibe är oförutsägbar, en spelare som hittar oväntade lösningar på svåra situationer. Enligt Archetti var Maradonas magi hans "performing skill", för han kunde producera "inexplicable effects and illusions", som paralyserade motståndare och charmade publiken. "This is defined as a powerful, bewitching quality." "The imagery of Maradona" –som Archetti kallar det– är ännu mera fullständigt för att han kommer från en av Buenos Aires fattigaste områden, där det fortfarande finns potrerors (Archetti 1999: 186-187).

Fotboll i Argentina och Brasilien kännetecknas av improvisation, individualism och inspiration, att kunna dribbla och kontrollera bollen är viktigare än spelsystem. Den enskilde spelarens betydelse kan inte överdrivas. Med sin enorma mångfald av rörelser, atletiska uttrycksfullhet och överraskningsmoment, representerar fotbollen ett motgift, en antidot till det rutinmässiga och frihetsbegränsande vardagslivet. Sättet att spela fotboll manifesterar myten om hur spontanitet kommer till uttryck i kampen mot auktoritet. På fotbollsplanen kan man göra det som för övrigt är förbjudet. Att lura motståndare och dribbla sig igenom livets svårigheter. Spelaren är en hjälte för han förkroppsligar motståndet mot auktoritet (Biriotti Del Burgo 1995: 65).

Slutsatser

Fotbollen i Argentina och Brasilien blev ett redskap som gav människor av olika nationell och kulturell bakgrund en gemensam egen identitet. Fotboll blev folkets konst och stora passion. Invandringen hjälpte till att forma argentinarnas och brasilianarnas enastående passion och hängivenhet för fotboll. I båda länderna upplevs bollen som en levande varelse som barn lär sig att umgås med från tidig ålder, de lär sig att göra allt med bollen, av ren intuition, list och den sortens intelli-

gens man utvecklar i livets hårda skola i de dagliga dusterna på en potrero.

I denna miljö har argentinska och brasilianska spelare utvecklat sin förmåga att dribbla, en fundamental del av deras spelstil, en talang de har tillätits att utveckla i det kaos som fritt spel innebär. Eftersom dribbling är en individuell färdighet, inte kollektiv, leder det till att lagbyggen i Argentina och Brasilien utgår från de individuellt skickligaste spelarna, de som är bäst på att dribbla. Den individuella tekniken har fått stå i förgrunden, och karakteristiskt för världens bästa spelare är att de har en exceptionell dribblingsförmåga. Det är den individuella tekniken som har gjort fotbollen till ett unikt fenomen i Argentina och Brasilien.

REFERENSER

Böcker

Adauto, Flávio 1999 "O futebol da cidade não morreu só mudou de lugar" i *Futebol espetáculo do século*, red. Márcia Regina da Costa, José Paulo Florenzano, Elizabeth Quintilho, Silvia Carbone D'Alvevedo och Marco Antônio S. Santos, 119-121. São Paulo: Musa.

Archetti, Eduardo P. 1999 *Masculinities, Football, Polo and the Tango in Argentina*, Oxford: Berg.

Biriotti Del Burgo, Maurice 1995 "Don't Stop the Carnival: Football in the Societies of Latin America" i *Giving the Game Away, Football, Politics & Culture on Five Continents*, red. Wagg, Stephen, 52-71. London: Leicester University Press.

Bergström, Matti 1996 *Barnet – den sista slaven*, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Høm, Jesper och Wohler, Christian 1984 *Brasiliansk Fodbold*: utgivningsort saknas: Borgen.

Pasquato, Julio César "Juvenal" 1997 *Fútbol en el Alma*, Buenos Aires: Biblioteca El Gráfico.

Artiklar i vetenskapliga tidskrifter

Freire Rodrigues, Francisco Xavier. 2004 "Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da produção social do jogador de futebol no Brasil", Porto Alegre: *Sociologias* nr 11 (2004): 260-299.

Webbadresser

<http://www.fifa.com>

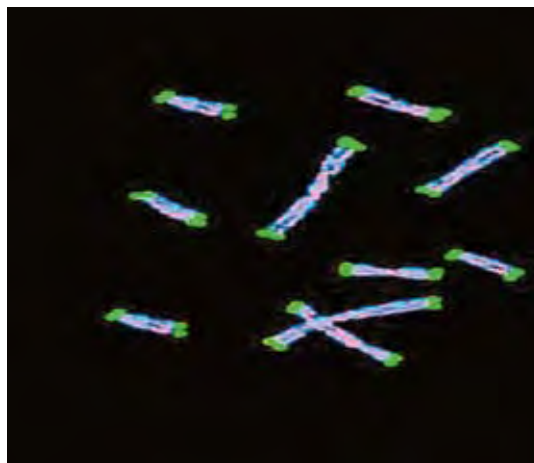
<http://www.internacional.com.br/home.php>

http://www.fcbarcelona.com/web/index_idiomes.html



Fysisk träning och telomerer

Kromosomerna bär våra arvsanlag och innehåller en lång tråd av DNA där hela eller delar av genomet befinner sig. Arvsmassan i kromosomer måste kopieras varje gång våra celler delas. Under denna process kopieras inte de yttersta ändarna av DNA-tråden vilket gör att kopian är en smula avkortad. För att undgå att cellen förlorar viktig genetisk information vid varje celledelning består slutändarna på kromosomerna av okodade DNA sekvenser som kallas telomerer (figur 1).



Figur 1. Telomerer sitter på kromosomernas slutändar.



FAWZI KADI

HÄLSOAKADEMIN,
ÖREBRO UNIVERSITET

TELOMERER ÄR således mycket viktiga DNA sekvenser vars uppgift är att skydda vår arvsmassa under celledelningar. Under varje celledelning blir telomererna något kortare. När telomeren är för kort slutar cellen att dela sig i en process som kallas ”replicative cell senescence”. Det har på senare år framförts teorier om att telomerens längd kan ha betydelse för vävnadernas celledelningspotential och därmed regenerations- och läkningsförmåga.

Den regenerativa kapaciteten i vävnader

Under normala fysiologiska förhållanden utsätts kroppens vävnader för varierande grad av belastning vilket ställer höga krav på cellernas regenerations- och läkningsförmåga. Kroppens förmåga att regenerera sig och reparera vävnadsskador vilar på en väl fungerande celledelningspotential. Denna potential är således mycket viktig för att bevara en välutvecklad och adekvat funktion. En försämring av celledelningskapacitet innebär en funktionsnedgång i vävnader och celler såsom muskelvävnaden eller immunförsvaret. Eftersom telomererna blir kortare efter varje celledelning utgör mätningen av telomerernas längd en parameter av betydelse för utvärdering av den regenerativa potentialen i vävnader.

Telomerer i leukocyter och stress

Leukocyter i blodet ingår i kroppens immunförsvaret och ansvarar för bekämpning av bakterier, virus och andra ämnen som är främmande för kroppen. Telomerlängden i leukocyter har studerats hos en population mammor som upplever hög stress med anledning av att deras barn lider av svår obotlig sjukdom (Epel et al. 2004). Studien visar att de stressade kvinnorna har kortare telomerer i leukocyter än mammor till friska barn. Kunskaper om hur upplevd stress påverkar telomerlängden i leukocyter är bristfälliga. En långvarig exponering för stressorer utan tillräcklig tid för återhämtning kan medföra en kronisk aktivering av det autonoma nervsystemet och de neuroendokrina systemen. Glukokortikoider som frisätts under långvarig stress kan förstärka den oxidativa stressen i nervceller och dämpa kroppens försvar mot oxidativ stress (antioxidanter). Därför kan en hastigare telomerförkortning i leukocyter hos stressade kvinnor återspegla belastningen som hög oxidativ stress samt kronisk inflammation alstrar i leukocyter. Att upplevd stress hos kvinnor korreleras med högre oxidativ stress och kortare telomerer talar också för stressens betydelse vid reglering av telomerer i människans vävnader.

Telomerer i skelettmuskler

Musklernas regenerationsförmåga vilar



på små celler som kallas satellitceller. När muskeln utsätts för ökade påfrestningar eller träning vaknar satellitcellen från sitt vilande tillstånd och börjar aktivt dela sig för att generera ny muskelfävnad. Detta är anledningen till att satellitceller betraktas som musklernas stamceller. Celldelningsförmågan hos satellitceller är således mycket viktig för muskelfibertillväxt och återuppbyggnad av muskler vid muskelsjukdomar och belastningsskador.

Utifrån de experimentella försöken på cellodlingar förväntas en förkortning av telomerlängden i cellerna vid stigande ålder. Vi har undersökt telomerlängden i muskler hos en population av unga (20-32 år) och gamla (70-83 år) fysiskt aktiva män och kvinnor (Ponsot et al. 2008). Studien visar inga signifikanta skillnader i musklernas telomerlängd mellan unga och gamla aktiva individer. Trots åldersskillnaden och i motsats till tidigare kunskaper kvarstår telomerlängden på en normal nivå hos fysiskt aktiva äldre män och kvinnor. Detta indikerar att det existerar mekanismer som reglerar telomerer i muskler och att fysisk aktivitet/träning kan vara en faktor av betydelse för reglering av telomerlängden hos människan.

Telomerlängden hos idrottare med kronisk trötthet och utebliven anpassningsförmåga till träning

En forskargrupp från Sydafrika har analyserat telomerlängden hos en population idrottsmän (n = 13; 22-59 år) med följande symptom: nedgång i den fysiska prestationen, kronisk trötthet, träningsvärk, muskelstelhet och utebliven anpassningsförmåga till träning (Collins et al. 2003). Trots det medicinska omhändertagandet av dessa idrottsmän förbättrades inte deras tillstånd. Kliniska undersökningar inklusive den patologiska undersökningen av muskelbiopsier visar inga tecken på muskelsjukdom. Innan symptom inträdde hade dessa idrottsmän en gedigen bakgrund av högvolumsträning (träningsdistans i km/vecka : 68.7 ± 25.6 ; träningsfrekvens i dag/vecka : 5.5 ± 1.3 ; bästa tid på 5 km i minuter: 18.8 ± 2.2).

Telomerlängden i skelettmuskulaturen har jämförts mellan idrottsmän med symptom och en population av friska idrottsmän i samma åldersgrupp och med samma träningsvolym. Resultatet visar att telomerlängden i muskler hos idrottsmän med symptom är signifikant kortare än hos idrottsmän utan symptom (Collins et al. 2003).

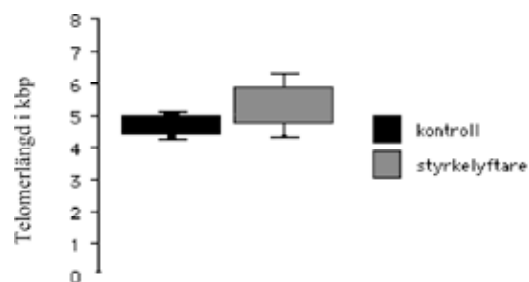
Analys av muskelbiopsier från idrottare med symptom visar förekomst av ett stort antal muskelceller med centralt placerade kärnor vilket antyder en stor regenerativ aktivitet i muskler. Författarna påpekar att idrottsmän med symptom troligen har utsatts för en hög oxidativ stress och anser att det höga kravet på den regenerativa aktiviteten tillsammans med den höga dosen oxidativ stress kan vara möjliga orsaker till det dramatiska telomerförkortningen hos denna population. Vidare anser författarna att den hastiga telomerförkortningen kan vara en anledning till utebliven anpassningsförmåga till träning.

Styrketräning och telomerer i muskler

Den alarmerande studien från Collins et al. (2003) som visar abnormt korta telomerer hos idrottare med kronisk trötthet och utebliven prestationsförmåga är anledningen till att vi studerade effekten av regelbunden fysisk träning på telomerer i muskler (Kadi et al. 2008). Telomerlängden har analyserats hos en population idrottsmän (28.5 ± 6.6 år ; 100.2 ± 15.5 kg ; 178 ± 5 cm) som regelbundet utövade styrketräning (8 ± 3 års träning och tävling på nationell nivå, träningsfrekvens : 3-4 pass per vecka – ca 7 timmars träning per vecka). Denna population har jämförts med en grupp friska aktiva individer. Studien visar att telomerlängden hos styrkelyftare inte är kortare än hos friska aktiva individer (Figur 2). Tvärtom finns en tendens till något längre telomerlängd hos styrkelyftare.

Inom gruppen med styrkelyftare föreligger det ett negativt samband mellan telomerlängden och personbästa i knäböj. Ju bättre personbästa inom knäböj desto kortare är telomerlängden i muskler vilket kan tolkas som att belastningsnivå på muskler påverkar telomerlängden. Den höga träningsbelastningen medför ett högre krav på den regenerativa förmågan och därmed mer frekventa celldelningar. Men trots det kvarstår telomerlängden hos styrkelyftare inom samma intervall som normala friska individer vilket indikerar att långvarig fysisk träning aktiverar ännu okända mekanismer som reglerar telomerlängden i muskler.

Våra preliminära slutsatser om att en hög dos av träning inte har en negativ påverkan på telomerer i muskler ytterligare förstärktes av nya rön som visar ett samband mellan telomerlängden i leukocyter och fysisk



Figur 2. Telomerlängden i muskler hos styrkelyftare och friska aktiva individer (kontrollgruppen)

aktivitetsnivå på fritiden (Cherkas et al. 2008). Studien visar att telomerlängden i leukocyter hos individer med låg fysisk aktivitetsnivå är kortare än hos personer med högre aktivitetsnivå vilket återigen antyder att fysisk aktivitet påverkar telomerer.

Telomerlängden är en markör som avspeglar cellernas replikativa bakgrund (antalet celldelningar) samt framtida regenerationsförmåga i vävnader. De preliminära studier som hittills genomförts indikerar att fysisk träning inte negativt påverkar telomerer utan tvärtom kan ha en positiv effekt. Samtidigt är den dramatiska förkortningen av telomerer i muskler hos idrottsmän med kronisk trötthet och utebliven anpassningsförmåga till träning mycket alarmerande. Nu krävs mer forskning om vilka faktorer som kontrollerar telomerer i våra vävnader. De cellulära och molekylära mekanismer med vilka fysisk aktivitet påverkar telomerer är i stort sett ännu okända.

Referenser:

- Epel E, Blackburn E, Lin J, Dhabhar F, Adler N, Morrow J and Cawthon R. Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proc Natl Acad Sci USA*. 101: 17312-17315, 2004
- Ponsot E, Lexell J, Kadi F. Skeletal muscle telomere length is not impaired in healthy physically active old women and men. *Muscle Nerve*. 37(4):467-72, 2008.
- Collins M, Renault V, Grobler LA, St Clair Gibson A, Lambert MI, Wayne Derman E, Butler-Browne GS, Noakes TD, Mouly V. Athletes with exercise-associated fatigue have abnormally short muscle DNA telomeres. *Med Sci Sports Exerc*. 35(9):1524-8, 2003.
- Kadi F, Ponsot E, Piehl-Aulin K, Mackey A, Kjaer M, Oskarsson E, Holm L. The effects of regular strength training on telomere length in human skeletal muscle. *Med Sci Sports Exerc*. 40(1):82-7, 2008.
- Cherkas L, Hunkin J, Kato B, Richards J, Gardner J, Surdulescu G, Kimura M, Lu X, Spector T, Aviv. The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length. *Arch Intern Med*. 28;168(2):154-8, 2008.

Från kropp till kopp

– sambandet mellan golfresultat, swingteknik och fysik

Elitgolf har utvecklats mycket de sista åren. Många spelare har idag ett nätverk av experter runt sig för att utvecklas så mycket som möjligt. Områdesexperterna runt spelaren har fördjupat sina kunskaper för varje årionde.



JOHN HELLSTRÖM
DOKTORAND I IDROTT
VID ÖREBRO UNIVERSITET

Elitgolfens utveckling

Den traditionella golftränaren som hjälper elitspelaren med tekniken, arbetar idag bredvid mentala rådgivare, sjukgymnaster, fystränare och biomekaniker. Den tillämpade idrottsforskningen ger stöd åt dessa nätverk genom att söka svaren på praktiska frågor som de aktiva arbetar med regelbundet.

En expert i nätverket runt elitspelaren kommer i framtiden inte bara behöva bry sig om sitt område utan måste ta hänsyn till spelarens helhetssituation. Utvecklingen i elitgolf går mot att de olika experterna samarbetar mer för att skapa synergi. Som tillämpad idrottsforskare är det viktigt att förstå denna utveckling. Att studera en pusselbit är viktigt. Att ta några steg tillbaka och förstå helheten (hela pusslet) är också betydelsefullt. Pusselbitarna måste ligga rätt för att bilda en begriplig helhet. Kopplingen mellan bland annat golfresultat, swingteknik och fysik är därför viktig att förstå.

Golfresultat

I det praktiska arbetet med idrottare är den vanligaste frågan om det som görs leder till bättre resultat. För att svara



Författaren själv sköter registrering av ett slag.
Foto John Hellströms bildarkiv

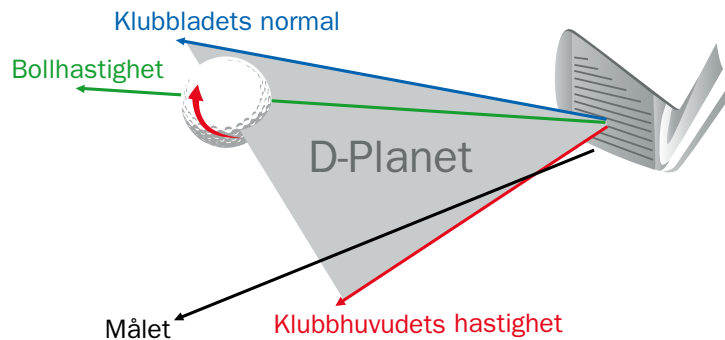
på det så måste vi utgå från idrottens idé. I golf är det att slå så få slag som möjligt runt banan. I elitgolf jämförs spelarnas antal slag mot varandra och rankar tävlingsresultatet efter det. Det totala antalet slag påverkas av spelarens skicklighet i olika delkapaciteter i golf såsom långa slag, närspel och puttning. Spelstatistik kan föras i olika nivåer; runda för runda, hål för hål och slag för slag. Forskning på spelstatistik har mestadels varit baserad på PGA tour statistik, vilken har varit baserad

på runda för runda information såsom summan av puttar eller antalet träffade greener på rätt antal slag (GIR - Greens In Regulation) under rundan. Antalet GIR är en av de delkapaciteter i golfspelet som korrelerar högst med totala antalet slag.^[1] Det finns även ett samband mellan bättre spelskicklighet och lägre antal slag. Den spelstatistiska forskningen har till stor del varit baserad på nominal data såsom fairway och green "träff eller miss". Fördelen är att statistiken kan föras av utomstående observatörer. Nackdelen är att vi inte får reda på var spelaren egentligen siktade och då heller inte vet hur snett slaget egentligen var eller ens i vilken riktning missarna var.

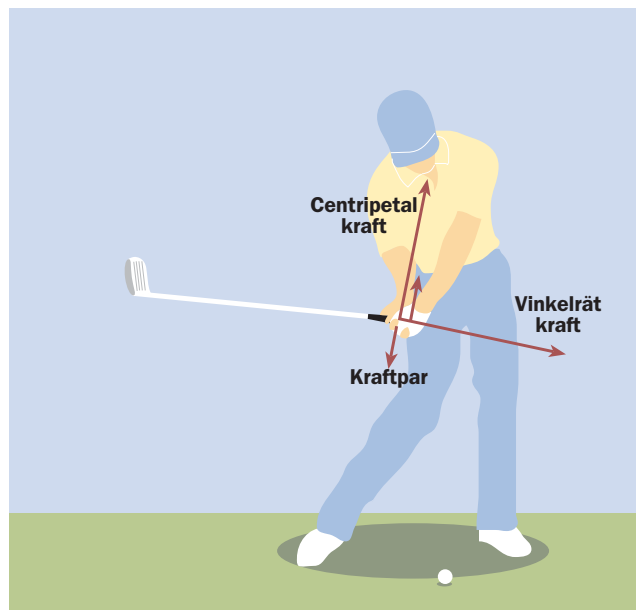
Idag samlar PGA touren in slag för slag statistik, där varje slag mäts upp med lasermätare. Det gör att mer precisa statistiska undersökningar kan komma att presenteras. Var spelarna siktar är däremot fortfarande okänt. Här behövs tvärvetenskaplig forskning där spelstatistiska analyser kombineras med undersökningar av spelarnas taktik och intention. Att veta var det är ok eller inte att missa är kritiskt för tävlingsgolfare. Självinsikt, bedömning av situation, risk och belöning är faktorer som framtida spelstatistiska undersökningar bör kompletteras med.

Om målen är kända kan relativ felprocent analyseras (PEI - Percent Error Index), där avståndet från målet efter slaget divideras med avståndet till målet före slaget * 100. Icke publicerad forskning har visat att PEI för manlig världselit verkar ligga mellan ca 5-9% för alla fulla slag, 13-26% för närspel och 5-10% för puttning.^[2] Vidare framkommer att tourspelare har ca 50% chans att enputta från 2 meter. Ett slag från 100 meter kommer världens bästa spelare därför i genomsnitt ca 5 till 9 meter ifrån hålet. De har då låga odds att enputta, vilket betyder att närspelet är mycket viktigt för att regelbundet komma innanför två meter. Till skillnad från de fulla slagen, där missarna för elitspelare mest sker i sidled, sker missarna i närspelet mer på längden. Avståndskontroll för närspelet är därför en kritisk faktor för bra golfresultat, men forskningen är här bristfällig.

Spelstatistiken beror på förmågan att förflytta bollen från en punkt till en annan. Den förmågan avgörs i träffen mellan klubba och boll. I traditionell golftränarutbildning får blivande tränare lära sig de så kallade bollflyktslagarna.^[3] De är tänkta att förklara relationen mellan klubbhuvudet och bladets rörelse och bollflykten. De fem



Figur 1. D-planet.^[6]



Figur 2. Krafter och vridmoment mot klubban.^[6]

faktorerna är bladvinkel (öppet/stängt), infallsvinkel (neråt/uppåt), spår (inåt/utåt), träffpunkt och fart. Indelningen är inte helt lyckad, då den inte inkluderar alla möjliga bladrotationer och därför misslyckas att förklara vissa bollflykter. Jorgensen^[4] presenterade 1984 en bättre modell för att relatera klubbhuvudets rörelse till bollflykt, kallad D-planet. Den illustrerar hur bollen startar och roterar längs ett plan (Figur 1), som bildas av vektorerna från bladets normal (tänkt riktning rakt ut från bladet) och klubbhuvudets hastighet.

Svingteknik

Spelaren kan endast kontrollera klubbhuvudets hastighet och bladvinkel genom händernas kontakt mot greppet. Golftränare brukar benämna spelare som "swingers" eller "hitters". Alla spelare svingar klubban genom att dra i greppändan i nersvingen.

Det skapas då en kraft inåt mot mitten mellan axlarna och en kraft vinkelrät till centripetalkraften (Figur 2). Vissa spelare skapar även vridmoment mot skaftet genom att använda vänster och höger hand som ett kraftpar (vilket av praktiker kallats för "hitters"). Den tidigare kontroversen om handledernas eventuella bidrag till klubbhuvudets hastighet är delvis löst. Handederna kan öka klubbhuvudets hastighet genom att öka vridmomentet mot skaftet.^[5] Det verkar finnas tre strategier; handledsstrategi, armbågsstrategi och axelstrategi men dessa är hittills ej vetenskapligt jämförda.^[6] Handedsstrategin är förmodligen sämst, pga att det krävs mycket god timing för att handlederna inte skall bromsa klubban, då skaftet kan vinkelaccelerera mycket snabbare än vad handlederna kan göra aktivt med hjälp av underarmsmuskulaturen.

Studier på svingen har i stort fokuserat på relationen mellan tekniken och



slaglängd eller klubbhastighet. Hög klubbhastighet är associerad med större uppvriddning mellan bäcken och överkroppen på toppen av baksvingen.^[9]

I nersvingen är den associerad med högre markreaktionskrafter, en fartökning av kroppsegmenten i ordning nerifrån och upp, en ökning av rotationen runt ryggraden i starten av nersvingen och en sen "release" (handleds adduktion när klubban vinkelaccelererar strax före träffen).

Svingteknik och stabilitet

Kontrollen på klubban och därmed precisionen i bollträffen och bollflykt kan eventuellt ökas genom att spelaren blir bättre på att kontrollera den linjära förflyttningen av bäcken och överkropp. En minskad linjär förflyttning av bäcken^[7] och överkropp (kota C7)^[8] har tidigare associerats med ökad skicklighet och slagprecision. Fystränare och sjukgymnaster undersöker ofta stabilitet (förmågan att kontrollera skelettet när det utsätts för belastning, så att säkra, kraftfulla och effektiva lägen kan användas) genom att göra manuella tester, för att sedan lägga upp träningsprogram baserat på de fynd de får. Det finns många trossatser om hur spelarnas stabilitet och svingteknik är relaterade, men forskning har saknats. Det eventuella sambandet mellan linjär rörelse av bäcken samt överkropp och stabilitet undersöktes för att öka förståelsen för faktorer som kan leda till ökad slagprecision. Vidare undersöktes rotation av bäcken och överkropp och dess relation med stabilitets testerna för att få eventuella ledtrådar vad som kan öka slaglängden.

Arton skickliga amatörer (11 pojkar med medel hcp -0,4 och 7 flickor med medel hcp -3,4) deltog i studien. Deras svingrörelse blev uppmätt med tredimensionell (3D) mätutrustning (elektromagnetisk mätapparatur för mätning av rörelse) och deras stabilitet blev undersökt av en erfaren sjukgymnast. Sensorer fästes på ryggen mot bäcken (vid lumbo-sacrala leden) samt bak mellan axlarna (vid T3) för 3D analyserna. De linjära rörelserna mättes i de tre dimensionerna uppåt-neråt, mot-ifrån målet och utåt-inåt. Rotationen mättes i transversalplanet. Svingen delades in i två faser som separerats av tre händelser. Adresseringen var definierad som ögonblicket före starten ifrån målet med vänsterhanden. Toppen av baksvingen definierades som tidpunkten när bäckenet nådde maximal medurs rotation. Baksvingen var tiden mellan adresseringen och toppen

av baksvingen. Nersvingen var tiden direkt efter baksvingen till att handen kom tillbaka till ursprungspositionen i adresseringen. (Sambandet mellan stabilitetstesterna och svingrörelsen undersöktes med icke parametrisk parvis Spearman korrelation med signifikansnivå $p < 0,05$. För mer detaljer, se Hellström och Tinmark, 2008).^[10] Fyra vanliga "fältvänliga" stabilitetstester användes; Liggande bensänkning, enbens knäböj, sittande knälyft och plankan. Deltagarna blev bedömda efter en 4-gradig (0=bäst till 3=sämst) beroende på om de lyckades stabilisera kroppen enligt givna kriterier.

Liggande bensänkning: Försökspersonerna låg på rygg med 90-graders höftflexion. En eller två ben sänktes långsamt (ca 20 grader per sekund) mot marken. Målet var att behålla bäckenet stilla när benen sänktes. En sjukgymnast kontrollerade bäckenets position genom att känna med handen under svanken samt titta på pelvis rörelse. Svårigheten justerades genom att ändra den effektiva hävstångens längd och massa.

0p: Lyckades sänka båda benen samtidigt, med 20-gradig knäflexion.

1p: Lyckades sänka båda benen (ett ben i taget), med 20-gradig knäflexion.

2p: Lyckades sänka båda benen (ett ben i taget), med 90-gradig knäflexion. Motsatta benets höft hölls passivt i flexion.

3p: Misslyckades.

Enbens knäböj: Försökspersonerna stod på ett ben och försökte böja stödjebenet i knäleden tills låret mötte underbenet och sedan sträcka på benet igen. Knäet skulle röra sig i fotens riktning utan att skaka och höften skulle behålla sin position i frontalplanet utan att luta åt sidan (så kallat "Trendelenburg tecken"). Svårigheten varierades genom att ändra supporten för icke stödjebenet.

0p: Lyckades med enbensböjning utan stöd för det fria benet. Försökspersonen stod på en pall med det fria benet framåt.

1p: Lyckades med enbensböjning med stöd för icke stödjebenet. Icke stödjebenet hölls sträckt bakåt med stöd för smalbenet mot en balansboll.

2p: Lyckades med enbensböjning med stöd för icke stödjebenet. Icke

stödjebenet hölls sträckt bakåt med stöd för smalbenet mot en pall.

3p: Misslyckades.

Sittande knälyft: Försökspersonerna satt med 90-graders höftflexion och knäflexion med uppsträckt rygg. De lyfte sedan ena knäet 1dm. Bäcken och rygg-rad skulle då vara helt stilla. Svårigheten ändrades genom att justera stödet under säte och fot.

0p: Lyckades på båda sidor sittandes på en balansboll, med en fot i marken.

1p: Lyckades på båda sidor sittandes på ett bord, utan fötter i marken.

2p: Lyckades på båda sidor sittandes på en stol, med en fot i marken.

3p: Misslyckades.

Plankan: Försökspersonerna låg med ansiktet neråt med underarmarna och tårna mot marken. Armbågarna var placerade under axlarna. Startpositionen hölls utan stor svank. Svårigheten justerades genom att minska antalet stödjepunkter.

0p: Lyckades lyfta diagonalt ett ben och en arm i taget och hålla positionen i 10 s.

1p: Lyckades lyfta ett ben i taget och hålla positionen i 10 s.

2p: Lyckades hålla start positionen och hålla positionen i 10 s.

3p: Misslyckades

Studien visar att poängen från stabilitets testerna är relaterade till linjära och rotationella rörelser, men inte till de variabler som tidigare associerats^[7,8] med förbättrad precision i träff och klubbhastighet. En minskning av stabilitet i plankan och enbens knäböj var associerade med större överkroppsrörelse ifrån målet i baksvingen. Plankan förklarade överkroppsrörelsen mest ($r^2 = 0.41$) av de fyra testerna, vilket kan antas bero på att testet undersöker stabiliteten längs sagittalplanet med lång hävstång från tårna till axelhöjd.

En nedsatt stabilitet i sittande knälyft och enbens knäböj var associerad till en ökad rotation av bäcken och överkropp i baksvingen. En minskning av rotation av bäcken kan innebära minskad rotation av överkroppen. En kombination av ökning av stabilitet i underkroppen och en ökad rörlighet mellan bäcken och överkroppen behövs eventuellt för att öka ryggradsrotationen i baksvingen och därmed öka slaglängden.

Enbens knäböj förklarade mest variation i rotation av bäcken och

överkropp i baksvingen ($r^2 = 0.45$ och $r^2 = 0.45$) av samtliga tester. Den testen kan därför vara förstahands valet när en för stor rotation av bäcken upptäcks i baksvingen.

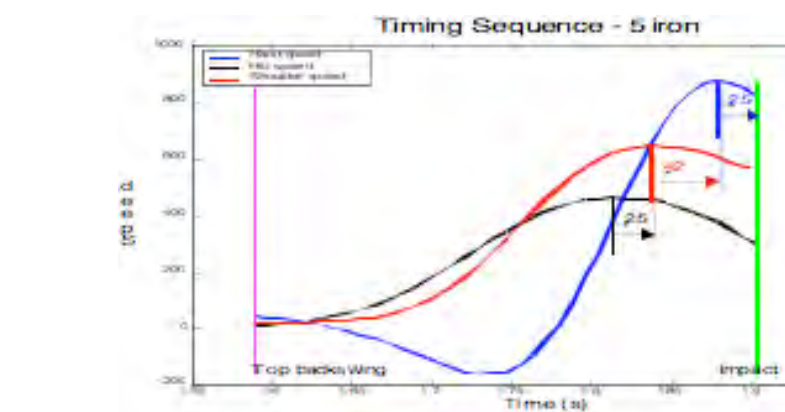
Både rörelseplan och fart skiljer mellan bäcken rörelse i enbens knäböj och i starten av nersvingen. De höga krafter och vridmoment som är associerade med nersvingen tyder på höga krav att stabilisera,^[11,12] så att distala segment har stabila proximala baser att dra ifrån. Stabilitets tester i framtida studier bör därför undersökas med rörelser i transversalplanet i högre hastigheter.

Sjukgymnaster och fystränare kan använda enbens knäböj för att undersöka stabilitet om spelare överroterar underkroppen i baksvingen eller har en stor överkropps rörelse mot-ifrån målet. De kan också använda liggande bensänkning när spelarna överroterar i baksvingen samt plankan när spelarna rör sig mycket mot-ifrån målet i baksvingen med överkroppen. Framtida träningsstudier bör undersöka orsaks samband mellan träning av de ovan nämnda stabilitetstesterna och svingtekniken.

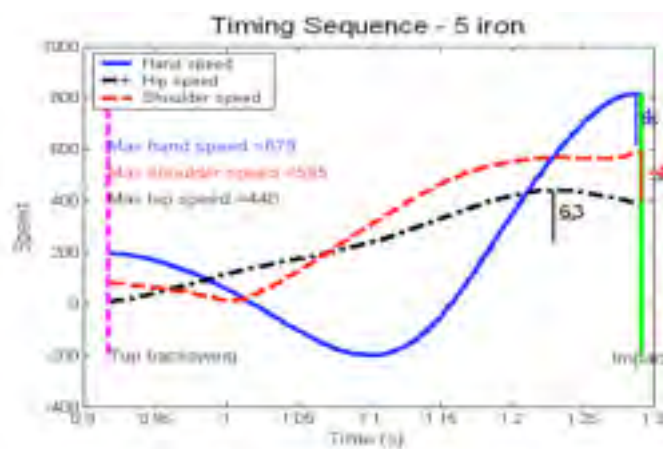
Trender på touren - Rörelsekedjan som mått på teknisk effektivitet

En trend inom elitgolf idag är att nätverken undersöker spelarnas rörelsekedja för att få ledtrådar till möjlig förbättring i fysik, teknik, bollflykt och därmed färre antal slag.^[13] Enligt tidigare teorier bör rörelser utföras proximalt till distalt, det vill säga starta och nå toppfarter nerifrån och upp i nersvingen, för att nå högsta hastighet i klubbhuvudet.^[14,15] Studier på muskelaktivitet (EMG – elektromyografi) tyder också på att proximala muskelgrupper som gluteus maxmus når sin högsta aktivitet före mer distala muskelgrupper som pectoralis major. Genom att studera hur de olika segmentens farter ökar och bromsar, ges ledtrådar till hur experterna i nätverken kan arbeta.

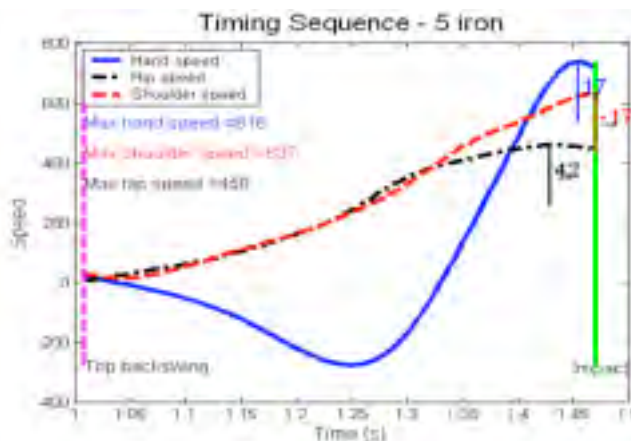
Timing är en faktor i rörelsekedjan som av många anses som viktig faktor för slagprecision och slaglängd. Timing definieras som ordningen när kroppsdelarna når sina toppfarter i nersvingen. På x-axeln visas tiden från toppen av baksvingen till träffen. På y-axeln visas farten. Bäckenets och överkroppens rotationshastighet är uppmätt i transversalplanet (moturs positivt) och vänsterhandens hastighet är uppmätt linjärt hastighet mot målet (positivt). (Tiderna där nersvingen startar kan variera i figurerna beroende på att tidräkningen startat olika för att spelarens



Figur 3. En rörelsekedja från en världsspelare med mycket bra statistiska värden på slagprecision och slaglängd.



Figur 4. Spelare med timing bäcken-överkropp-hand och högerskriv (slice) i bollflykten.

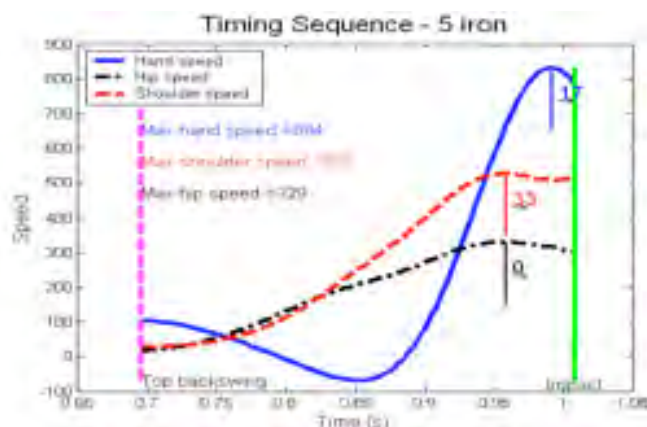


Figur 5. Spelaren separerar inte bäcken från överkropp (bäckenet är inte snabbare än överkroppen i starten av nersvingen) och bromsar inte in med överkroppen före träffen.

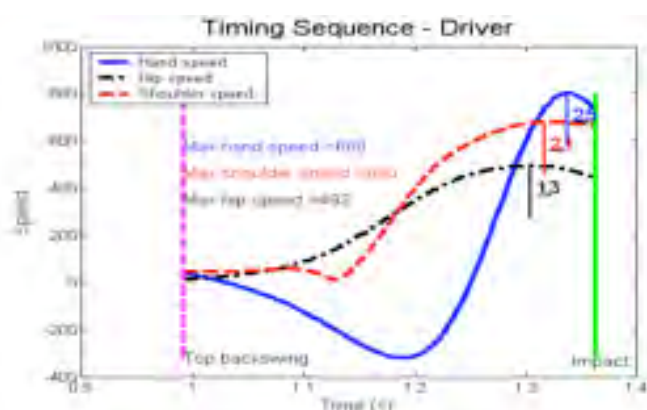
har haft olika startmekanismer. Detta påverkar dock inte skillnaden i tid mellan olika händelser i nersvingen.) I Figur 3 visas rörelsekedjan från en av världens bästa spelare. Lägg märke till de "mjuka" kurvorna som visar ökning och inbromsning av bäcken, överkropp och vänsterhand. Ordningen på toppfarterna sker också nerifrån och upp i ordning bäcken-överkropp-hand.

I Figur 4 visas en amatör som

startar nersvingen med överkroppen istället för underkroppen. Händerna når maximal hastighet vid träffen (för sent) och klubban kan inte svingas ut i tid. Resultatet blir ofta en slice (klubban blad pekar utåt med högerskriv som följd). Denna spelare kan behöva koordinationsträning från toppen av svingen. Hon visar sig även ha stabilitetsproblem runt höftpartiet, vilket kanske orsakar att bäckenets ojämna acceleration.



Figur 6. Spelaren har problem att öka farten på bäcknet "mjukt".



Figur 7. Spelaren får en kraftig sidolutning i nersvingen (lateral deviation).

De flesta elitspelarna startar nersvingen med en viktförflyttning mot målet och en moturs rotation av bäcken så att ryggraden rotation övar ytterligare mellan bäcken och överkropp.^{16,91} Spelaren som uppmätts i Figur 5 klarar inte av att separera underkropp från överkropp vid koordinations tester och har nedsatt rörlighet runt ryggraden i transversalplanet. Spelaren behöver träna upp separation mellan över och underkropp (koordinations) och eventuellt rörligheten runt ryggraden i transversalplanet.

Figur 6 visar en spelare som har problem med att öka farten "mjukt" med bäckenet. Vid närmare undersökning visas det att han står uppställd med stor svank (lordos). Fysiska tester visade att han hade korta höftböjare (positiv Thomas test) och nedsatt förmåga att koordinera bäcken (kunde ej utföra extension-flexion med bäckenet). Han fick därmed rörlighetsövningar för höftböjarna samt koordinationsövningar för bäckenet.

I Figur 7 visas rörelsekedjan för en spelare som lyckas behålla timingen men har länderproblemer. Har ställt upp sig med vänster bäckensida lägre

än höger, vilket leder till en ökad extension av ryggraden och minskad rotation i baksvingen. Det leder i sin tur till ökad flexion av ryggraden och mindre rotation i nersvingen för att träffa bollen. Det ger i sin tur brant infallsvinkel med klubbhuvudet genom träffen, vilket leder till kraftig bakåtskriv och tappad slaglängd. Spelaren behöver förmodligen ställa upp sig med rätt sidolutning från start och träna rotations koordinations. En fysisk undersökning visar om sidolutningen i uppställningen beror på fysiska obalanser eller enbart teknisk ovana.

Elitidrottare söker konkurrensfördelar och provar därför olika vägar ofta före forskare har hunnit testa hypoteserna. Ovanstående exempel (figur 3 till 7) är tagna från praktiskt samarbete mellan nätverksexperter runt spelare. Praktiska analyser av spelstatistik, svingteknik och fysiska tester efter träning har visat lovande resultat. Den tekniska och fysiska träningens effekt kontrolleras inte bara med rörelsemätningar och fysiska tester, utan även med hjälp av spelstatistiska analyser från tävlingsspel. I dessa exempel släpar forskningen efter den praktiska

utvecklingen och vi behöver vetenskapligt fastställa vad som är användbart.

Sammanfattningsvis

Att spelresultat, teknik och fysik är relaterad är idag både accepterad av praktiker och forskare. Genom att forskare inom olika domäner samarbetar kan vi i framtiden fortsätta stödja nätverken runt spelarna med tillämpad forskning som stödjer samarbetet runt spelarna i jakten mot färre antal slag.

Referenser

1. Belkin DS, Gansneder B, Pickens M, et al. Predictability and stability of Professional Golf Association tour statistics. *Percept Mot Skills* 1994; 78(3 Part 2): 1275-80.
2. Pelz D. *The short game bible*. New York: Broadway Books; 1999
3. Wren G. Laws, principles and preferences - a teaching model. In: Cochran AJ, editor. *Science and Golf*. Proceedings of the first World Scientific Congress of Golf. London: E & FN Spon, 1990: 3-13.
4. Jorgensen T. *The Physics of Golf*. Second Edition. New York: American Institute of Physics. AIP Press; 1999
5. Sprigings E, Neal RJ. An Insight Into the Importance of Wrist Torque in Driving the Golfball: A Simulation Study. *J Appl Biomech* 2000; 16(4): 356-67.
- [6] Wetterstrand, Hellström, Söderqvist & Kannerberg. *Mot lägre scorer*. Lund: Wallin & Dalholm; 2006.
7. Fujimoto-Kanatani K. *Determining the Essential Elements of Golf Swings Used by Elite Golfers* [dissertation]. Corvallis (OR): Oregon State University, 1995.
8. Wang J-J, Yan P-F, Shiang T-Y. A kinetic analysis on golf swings to know what skill can increase club head speed and impact accuracy. *Journal of Biomechanics* 2007; 40, supplement 2: 765.
9. Myers J, Lephart S, Tsai YS, et al. The role of upper torso and pelvis rotation in driving performance during the golf swing. *J Sports Sci* 2007; 1-8.
10. Hellström J, Tinmark F. *The Association Between Stability and Swing Kinematics of Skilled High School Golfers*. In: Crews D, Lutz R, editors. *Science and Golf V*. Proceedings of the World Scientific Congress of Golf. Mesa, AZ: Energy in motion Inc, 2008: 37-43.
11. Okuda I, Armstrong CW, Tsunozumi H, et al. Biomechanical analysis of professional golfer's swing: Hidemichi Tanaka. In: Thain E, editor. *Science and Golf IV*. Proceedings of the World Scientific Congress of Golf. London: Routledge, 2002: 19-27.
12. Nesbit SM, Serrano M. Work and power analysis of the golf swing. *J Sports Sci Med* 2005; 4(4): 520-33.
13. Hellström J. *Golfens fysiska träning*. Riga: Livonia Print; 2008
14. Bunn J. *Scientific principles in coaching*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1972
15. Cochran A, Stobbs J. *Search for the perfect swing*. Grass Valley, California: The Booklegger; 1968

Att sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet räcker inte

Aldrig tidigare har betydelsen av fysisk aktivitet varit i fokus som nu. Miljöpartisten *Ulf Holm* skriver i en motion till riksdagen att barns motoriska utveckling kan påverkas i skolan och att elever klarar skolan bättre om de stimuleras till fysisk aktivitet. Detsamma framgår i intervjuer med hjärnforskare *Martin Ingvar* i radioprogrammet Skolministeriet.

(se länkar på www.mugi.se)



INGEGERD ERICSSON
LÄRARUTBILDNINGEN
MALMÖ HÖGSKOLA

EUROPAPARLAMENTET (2007) har fattat beslut om att uppmana medlemsländerna att schemalägga och garantera idrott för alla skolelever minst tre gånger i veckan. Initiativbetänkandet antogs med 590 röster för och 21 nedlagda. Skolorna rekommenderas vidare att så långt som möjligt sträva efter att ytterligare utöka idrott på skolschemat utöver denna lägsta gräns på tre lektioner per vecka.

Myndigheten för skolutveckling (2005A) betonar betydelsen av fysisk aktivitet i rapporten *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling* som handlar om skolornas ansvar att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet. Enligt rapporten klarar elever skolan bättre om de rör på sig mer. De blir gladare och får lättare att koncentrera sig, vilket gör att det blir lugnare i klassrummen. Detta leder i sin tur till att eleverna bättre tar till sig kunskaper.

För att lärande ska fungera är inte en god lärmiljö tillräckligt utan eleven måste även vara i god form och hjärnan vara i ett lärande tillstånd. Att trivas och må bra är förutsättningen för att lära. Eftersom alla elever tillbringar mycket tid i skolan är den viktig för elevers hälsa. Därför bör fysisk aktivitet finnas i skolans vardag, menar Myndigheten (2005B).

Flertalet elever får ett gott utbyte av ämnet idrott och hälsa, men det finns de som är fysiskt inaktiva både i skolan och på fritiden (Skolverket, 2003). Att

idrotta på fritiden varierar med social bakgrund, ålder, kön och mellan barn med olika motoriska förutsättningar. Skolans uppgift att ordna fysisk aktivitet för alla elever blir därför extra viktig. Men alla skolor följer inte skolans styrdokument och läroplanens intentioner om daglig fysisk aktivitet för alla elever. 2,5 år efter att tilläggen skrevs in i läroplanen är det fortfarande många som inte uppmärksammat förändringen, eller gjort något åt den. Skulle fler organisera fysisk aktivitet om läroplanstexten var tydligare? Det är antagligen inte tillräckligt att skriva att *skolan skall sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet*. En läroplanstext måste vara tydligare än så.

De effekter av medveten motorisk träning som redovisats (exempelvis Hannaford, 1997; Mortensen, 1997; Ericsson, 2003) motiverar en tydligare skrivning i läroplanen, med betoning på barns behov av regelbunden motorisk träning. Om skolan enbart ska *sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet* blir det väldigt olika på olika skolor. För ett enskilt barn kan det få avgörande konsekvenser för såväl hälsa som lärande.

Vilken typ av fysisk aktivitet ska skolelever ha?

De skolor som erbjuder daglig fysisk aktivitet når inte alla elever, vilket Skolverket fått anmälan om (Jacobsson, 2005). Det är framför allt äldre elever som inte deltar i de fysiska aktiviteter som skolan ordnar. Bland de fysiska

aktiviteter som skolor erbjuder är promenader vanligast. Enligt en undersökning vid GIH är promenader en av de aktiviteter som elever i år 6 och 9 tycker allra sämst om (Meckbach, 2005A) och elever vid skolor som har den minsta tiden schemalagd idrottsundervisning är mindre fysiska aktiva än de som har mer idrottsundervisning (Meckbach, 2005B).

Promenader och "Vandrande skolbuss" (Nilsson, 2000) är bättre för barns motoriska utveckling än att bli skjutsad i bil (Ericsson, 2005A; 2005B). Men sannolikt behövs en mer medveten motorisk träning och kontrollerade vetenskapliga studier för att kunna dra generella slutsatser om eventuella effekter på motorik och kunskapsutveckling.

Det finns ett tydligt behov av ökad kunskap om hur fysisk aktivitet i skolan ska organiseras. Vilken typ av aktivitet ska erbjudas och vem/vilka ska leda arbetet? Är det fritidspedagoger, föreningsledare, eller idrottslärare som ska ansvara för elevers fysiska aktivitet? Vilken utbildning behövs för att leda rörelseträning för elever med motoriska brister och andra funktionshinder? Är det genom promenader som elever får ett livslångt intresse för fysisk aktivitet? Enligt Engström (2005) har de mest aktiva motionsutövarna positiva erfarenheter av skolans idrottsundervisning i kombination med en högskoleutbildning.

Handslaget och Idrottslyftet

Regeringen avsatte i det så kallade Handslaget en miljard kronor under en fyraårsperiod för satsningar på idrottens barn- och ungdomsverksamhet. I det så kallade Idrottslyftet satsas nu dubbelt så mycket. Dessa pengar kan idrottsföreningar få ta del av genom att söka projektbidrag för att bland annat öka samverkan med skolan. Tanken är att föreningsidrotten genom samverkan med skolan ska nå alla barn och ungdomar, även dem som inte själva anmäler sig till träning på fritiden. Går denna ambition att förverkliga? Hur väl lyckas idrottsföreningarna och deras ledare med sitt uppdrag att utveckla metoder som lockar alla skolelever till hälsofrämjande fysisk aktivitet? En första utvärderingsrapport av Handslaget (Ericsson, 2007) visar att idrottsledare kan behöva komplettera sin utbildning inom en rad områden såsom:

- Barns motoriska utveckling
- Att observera och stimulera barns motoriska utveckling på olika nivåer
- Motivation och motivationsprocesser



MUGI-övning 8 handlar om att observera visuell och kinestetisk perception i leken "Gör si-gör så". I detta fall är uppgiften att uppfatta och kunna härma att armarna korsas, så att höger hand placeras på vänster knä och tvärtom. Foto: Ingegerd Ericsson.

- Grupprocesser och konflikthantering
- Skadeförebyggande åtgärder och omhändertagande vid olycksfall
- Metodisk stegring inom redskapsträning
- Mottagning och säkring vid redskapsövningar
- Utökad övningsförråd av lekar och uppvärmningsövningar för olika åldersgrupper
- Nedvarvnings-, trygghets- och avslappningsövningar

De pågående forskningsprojekt som syftar till att utvärdera regeringens satsning på samverkan mellan skolan och idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet, 2007) behöver kompletteras med forskning som tydligt belyser vilka effekter olika typer av fysisk aktivitet i skolan får.

Intressant att notera i detta sammanhang är att Europaparlamentet (2007) i sin resolution betonar vikten av att alla skolelever på alla nivåer får idrottsundervisning av utbildade idrottslärare och att särskild hänsyn ska tas till elever med funktionshinder.

Kritik har riktats mot att innehållet i skolämnet idrott och hälsa ofta sker på pojknarnas villkor och liknar föreningsidrottens träning allt för mycket. Enligt min erfarenhet som idrottslärare och lärarutbildare har olika typer av bollspel mer och mer kommit att dominera innehållet i idrott och hälsa

i svenska skolor, på bekostnad av redskapsgymnastik och fristående rörelseprogram. Detta bekräftas i olika studier och utvärderingar (Skolverket, 2003, 2004; Carli, 2004).

Bolle och bollspelsövningar är alldeles utmärkta aktiviteter för att träna exempelvis öga-handkoordination och rumsuppfattning. Men för att träna och automatisera grovmotoriska rörelsemönster såsom att rulla, åla, krypa, klättra, hoppa och balansera behövs även dans, fristående och redskapsgymnastik (Ericsson, 2003). För att kunna planera, organisera och genomföra redskapsträning på ett bra sätt behövs goda kunskaper och erfarenhet av mottagning och skadeförebyggande åtgärder.

Det finns inga standardiserade träningsprogram eller metoder som passar alla barn med motoriska brister och det är inte tillräckligt att pedagogen är en "glad amatör". För att kunna planera kvalificerad motorisk träning krävs specifika kunskaper om utveckling av sinnen och kroppsrörelser samt kunskaper och erfarenhet av att observera barns grovmotoriska rörelsemönster (Gjesing, 1997). Barn är olika och barn med svårigheter är i första hand barn som behöver det som alla barn mår bra av, fast i högre grad och på lite annorlunda villkor med hänsynstagande till varje barns olika förutsättningar.

I kursplanen för skolämnet idrott



och hälsa (Skolverket, 2000) betonas allsidiga rörelseaktivitetens betydelse och att positiva rörelseupplevelser främjar den motoriska förmågan. Vidare framhålls att barnet måste få utveckla olika förmågor och funktioner av sensomotorisk och fysisk karaktär samt att en allsidig rörelserpertoar kan lägga grund för en aktiv och hälsofrämjande livsstil. Att skolämnet idrott och hälsa har ett särskilt ansvar för barn som har fysiska och motoriska svårigheter framgår tydligt, ett ansvar som borde omfatta alla som planerar och leder fysisk aktivitet för skolelever.

Specialpedagogiskt stöd

Såväl Skolverket som myndigheten lyfter fram behovet av att redan på ett tidigt stadium kunna upptäcka när elever behöver särskilt stöd i undervisningen. Vikten av att utveckla effektiva metoder för identifiering av barn med motorik- och koncentrationsproblem vid skolstarten framhålls också ofta av idrottslärare, läkare och forskare, så att dessa får den hjälp med motoriska och perceptuella svårigheter de behöver. Dessa synsätt förstärks av de resultat som framkommit i Bunkefloprojektet, såväl när det gäller motorik och koncentrationsförmåga som skolprestationer. Det finns alltså goda skäl till att utveckla tekniker för observationer och rutiner vid tidpunkten för barns skolstart.

Skolhälsovårdens rutiner vid skolstarten har kritiserats för bristande kunskap och resurser. Barn med risk att utveckla koncentrationssvårigheter, motoriska och/eller kognitiva svårigheter skulle kunna identifieras vid skolstarten med hjälp av relativt enkla metoder. Flera förslag på hur en undersökning vid skolstarten skulle kunna se ut har presenterats, men för närvarande finns inte konsensus inom området (Ericsson, 2003). Det mätinstrument som använts för att observera elevers motorik i Bunkefloprojektet, MUGI observationsschema, skulle kunna fungera som ett pedagogiskt hjälpmedel även i andra skolor. MUGI observationsschema (Ericsson, 2003) är avsett att användas framför allt vid skolstarten av idrotts- och speciallärare i samverkan med Skolhälsovården. Motorikobservationer bör genomföras rutinmässigt, för att tidigt fånga upp elever i behov av stöd i sin motoriska utveckling. Motorikobservationerna kan även vara ett komplement vid planeringen av generella pedagogiska metoder för alla elever

och av specialpedagogiska individuella åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd.

Motorik och lärande

Elever, lärare, rektorer och föräldrar upplever att effekterna av skolornas arbete med daglig fysisk aktivitet är att eleverna är gladare, det är lugnare i klassrummet, det är lättare att koncentrera sig, det sociala klimatet är bättre och att elevernas kunskapsutveckling påverkas positivt. Arbetet med ökad fysisk aktivitet i skolan bör enligt myndigheten ses som en del av skolans kunskapsuppdrag.

Det verkar som om en satsning på daglig fysisk aktivitet i skolan ger en bättre miljö för lärande vilket resulterar i en förbättrad kunskapsutveckling hos elever (Myndigheten för skolutveckling 2005B, s. 17).

Forskningsresultat från Bunkefloprojektet (Ericsson, 2003) visar att elever som haft ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan fick bättre resultat på nationella prov i svenska och matematik än elever som endast haft skolans ordinarie idrottsundervisning två lektioner per vecka. Viktigt att betona är att den motoriska träning som eleverna fick var mycket mer medveten än ett erbjudande om fysisk aktivitet; exempelvis vid behov extra motorisk träning en lektion/vecka. Information om motorikobservationer och motorisk träning i Bunkefloprojektet finns på www.mugi.se och på www.bunkeflomodellen.com.

Enligt min uppfattning behövs mer forskning kring det signifikanta samband som finns mellan motorisk status och skolprestationer. Även forskning som kan belysa framgångsrika pedagogiska metoder samt hur skolgårdar och utemiljö bör utformas för att stimulera motorisk utveckling och lärande behövs. Hur ser regeringen och landets politiker på det? Och hur kommer Sverige och andra medlemsländer att leva upp till Europaparlamentets rekommendationer om tre schemalagda idrottstimmar under ledning av utbildade idrottslärare för alla skolelever?

Referenser

- Carli, B. (2004). *The Making and Breaking of a Female Culture: The History of Swedish Physical Education 'in a Different Voice'*. (Doktorsavhandling). Göteborg: Utbildningsvetenskapliga fakulteten, Göteborgs universitet.
- Engström, L.-M. (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturellt uttryck*. Stockholm: Idrottshögskolan & Lärarhögskolan. Tillgänglig på <http://idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom050831.html>.

rom/engstrom050831.html.

- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. (Doktorsavhandling). Malmö: Institutionen för pedagogik, Lärarutbildningen, Malmö högskola.
- Ericsson, I. (2005A). *Rör dig-Lär dig*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Ericsson, I. (2005B). Motorik ur ett samhällsperspektiv: Finns det tid och rum för barn? *Svensk Idrottsforskning*, 14(3), 24-27.
- Ericsson, I. (2007). Hur ser utbildningsbehovet ut bland idrottsledare i skolan? Rapport från ett forskningsprojekt om Handslaget. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Tillgänglig 2007-06-08 på <http://www.idrottsforum.org>; 07-08-19 på MUEP Malmö University Electronic Publishing; *Handslagsrapport 2007: 4*. Tillgänglig 07-08-25 på <http://www.rf.se>.
- Europaparlamentet (2007). *Betänkande om idrottens roll i utbildningen*. Utskottet för kultur och utbildning. European Parliament, The Legislative Observatory. Tillgänglig 2007-12-08 på <http://www.europarl.europa.eu/oeil/FindByProcnum.do?lang=2&procnum=INI/2007/2086>.
- Gjesing, G. (1997). *Kropumilige Unger*. Köpenhamn: DHLs förlag.
- Hannafor, C. (1997). *Lär med hela kroppen – inlärninng sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books AB.
- Jacobsson, E. (2005). *Elever får för lite fysisk aktivitet*. <http://www.lararnastidning.net>.
- Meckbach, J. (2005A). *Ett ämne i förändring - lärarens reflektioner över ämnet idrott och hälsa i grundskolan*. Växjö: Presentation 3b, Idrottslärarstämman 14-15 oktober, Växjö universitet.
- Meckbach, J. (2005B). *Lärande miljöer – en studie av idrottslärare från olika miljöer*. I K. Redelius & H. Larsson (Red.), *Leve idrottspedagogiken! En vänbok tillägnad Lars-Magnus Engström* (ss. 239-254). Stockholm: HLS förlag.
- Mortensen, L. T. (1997). Dysleksi. *Nordisk tidskrift för specialpedagogikk*, (1), 32-40.
- Myndigheten för skolutveckling (2005A). *Elever klarar skolan bättre om de rör på sig*. Pressmeddelande 2005-09-01. <http://www.skolutveckling.se/pressrum/pressmeddelanden/press2005/press20050901.shtml>.
- Myndigheten för skolutveckling (2005B). *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S)*. Slutrapport 2005-09-01. Dnr 2004:170.
- Nilsson, C. (2000). *Gå & cykla till skolan. Ett LundaMats-projekt*. Lund: Tekniska förvaltningen, Lunds kommun. Tillgänglig 2007-12-16 på <http://www.mugi.se>.
- Riksidrottsförbundet (2007). *Forskningsrapporter om Handslaget*. Tillgänglig 2007-12-16 på http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_425/ImageVaultHandler.aspx.
- Skolverket (2000). *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: Fritzes Kundservice.
- Skolverket (2003). *Skolverkets avrapportering av rapporten Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*. Dnr 75-2001-04045.
- Skolverket (2004). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003*. Dnr: 75-200: 04-045. Tillgänglig 2004-10-10 på <http://www2.skolverket.se/BASIS/skolbok/>.



Ingen gympa för mig!

– en undersökning av skälen till att elever inte deltar i ämnet idrott och hälsa

För merparten av alla elever är idrottsundervisningen ett av skolans populäraste ämnen. Samtidigt finns det elever som nästan aldrig deltar i kärnämnet idrott och hälsa.

Fysisk aktivitet kan kopplas till ökat välmående och självkänsla. Samtidigt är fysisk inaktivitet en hälsorisk och en stillasittande livsföring kan kopplas till en rad folkhälsosjukdomar. Ökningen av övervikt och barnfetma är endast ett exempel i barnpopulationen. Konsekvenserna av en fysiskt inaktiv livsstil ser vi dock inte till fullo förrän i vuxen ålder.



GÖREL BRÅKENHIELM
SKOLÖVERLÄKARE
STOCKHOLM

IDROTTSÄMNET SKA BIDRA till att eleverna får en stark tro på sig själva och sin egen förmåga samt inspirera till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Är det så? Undersökningar visar att det finns grupper av elever, framför allt i högre åldrar och fler flickor än pojkar, som känner obehag och oro för ämnet (Redelius, 2004; Eriksson, 2003). Elever, negativa till idrottsämnet, uppfattar ofta att deras föräldrar inte anser ämnet viktigt och har en bristande tilltro till den egna förmågan. Trots att lärarna uppfattar att prestationsmomenten inte alls är lika framträdande idag som tidigare upplever många elever att mycket i ämnet går ut på att prestera. Redelius konstaterar att "ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna en god självbild och inspirera till fortsatt fysisk aktivitet. Det kan då inte vara acceptabelt att så många elever i grundskolans senare år känner sig dåliga och utsatta på lektionerna". I en akademisk avhandling beskrev Björn Sandahl 2004 idrottsundervisningen som i alltför hög grad inriktad på de intresserade eleverna.

I studien "Ung livsstil" har idrottsforskaren Ulf Blomdahl, Idrotts- och kulturförvaltningen i Stockholm, tillsammans med docent Stig Elofsson, Stockholms universitet försökt beskriva och analysera ungdomars livsvillkor i Stockholm. Studien kan bekräfta

mycket av ovanstående, att graden av fysisk aktivitet på fritiden kan kopplas till deltagandet på idrottslektionerna, till goda betyg i skolämnen, till familjens ekonomiska resurser, men också att utbudet vare sig på fritiden eller inom idrottsämnet motsvarar önskelistan för flickor i högstade- eller gymnasieålder, vilket särskilt gäller flickor med invandrarbakgrund.

Det finns alla skäl att skolhälsovård och ämnet idrott och hälsa har ett nära samarbete. Många elever, negativa till idrottsämnet, är samtidigt aktuella inom skolhälsovården av andra orsaker än att de inte är med på idrottslektionerna. Skolhälsovården blir även engagerad i att bedöma elever, vilka behöver en tillrättalagd, ofta individualiserad undervisning. Ibland förväntas också skolhälsovården retroaktivt kunna bedöma om det har funnits medicinska orsaker till långvarig frånvaro från idrottslektionerna. Vad beror det på att vissa elever nästan eller aldrig deltar? Är det hälsoproblem eller bristande välbefinnande som är hindret? Finns det en koppling till skolans intresse och möjligheter att individualisera undervisningen? Är frånvaron begränsad bara till idrottstimmarna?

För att söka svaret på dessa frågor gjorde skolhälsovården i Stockholm 2005 en deskriptiv undersökning av vilka individ- respektive skolmiljömas-



Idrottsämnet skall bidra till att eleverna får en stark tro på sig själva och sin egen förmåga samt inspirera till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Är det så?
Foto Scanpix Sweden

siga faktorer som kan tänkas vara kopplade till att elever inte deltar i ämnet idrott och hälsa eller riskerar att få icke godkänt (IG) i detta ämne. *Bearbetning och sammanställning av resultaten har gjorts av skolläkarna Erik Belfrage, Margaretha Leissner, Maria Ohlsson och Susanne Rudberg tillsammans med skolöverläkaren Görel Bråkenhielm. Den statistiska bearbetningen är utförd av Göran Granath.*

Metod

Undersökningen genomfördes under läsåret 2005/06 i samarbete med idrottslärarna i år 8 och gymnasiet år 1. Den begränsades till år 8 respektive år 1 i gymnasiet för att kunna utnyttja uppgifter som framkommit vid skol-sköterskans hälsosamtal med eleverna. Elever med lågt deltagande och risk att inte uppnå målen i idrott och hälsa i grundskolans år 8 respektive gymnasiet år 1 spårades under höstterminen 2005 via skolornas idrottslärare. Samtliga dessa elever erbjöds skolläkarkontakt för undersökning och samtal kring faktorer såsom rökning, alkoholvanor, skolk, intresse för skolarbetet, trivsel i skolan, trivsel på fritiden, idrott på fritiden, lättet till ilska, magont samt huvudvärk. Dessutom ställdes frågor om man varit utsatt för mobbing, kände oro för någon i familjen, tillfredsställelse med vikt, längd och pubertetsutvecklingen samt hur man trivdes med

livet enligt en 10-gradig skala. Svaren jämfördes med dem från skolans övriga elever. BMI-data insamlades från alla "IG-elever" i år 8 för att jämföras med skolhälsojournalens BMI-kurva baserad på normalmaterialet i studien av Albertsson-Wikland et.al (Acta Paediatr 89:1-11,2000). För barn innebär Iso-BMI > 25 övervikt och Iso-BMI >30 fetma. Tillgång till kontrollmaterial för gymnasieelever saknades, men en jämförelse mellan "IG"-elever i år 8 och i gymnasiet år 1 utfördes.

Vid personlig intervju med idrottslärare såväl i år 8 som i gymnasiet insamlades uppgifter och lärarnas kommentarer avseende förekomsten av samundervisning, specialgymnastik, förekomst av åtgärdsprogram respektive elevvårdskonferens för elev som ej deltar i ämnet, möjligheten att avstå från dusch respektive att duscha i avskildhet samt gällande betygskriterier (prestation/ej prestationsinriktad= deltagit). Total skolfrånvaro för "IG"-elever inhämtades från skolor där denna fanns registrerad.

Resultat

I år 8 identifierades 257 (120 pojkar; 137 flickor)/4800 elever (5,4%) "IG"-elever. Motsvarande siffror för gymnasiet år 1 var 306 (144 pojkar; 164 flickor)/4726 (6,5%). Störst andel återfanns inom handelsprogrammet (24,8%), barn och fritidprogrammet (24%) respektive individuella (22%)

programmet i kontrast till eleverna på naturvetenskapliga (1,7%) samhällsvetenskapliga (3,7%) och tekniska programmen(4%)

Individerelaterade faktorer

Bland *pojkar* i år 8 befanns de med risk för IG i idrott och hälsa röka mer, oftare dricka alkohol, skolka mer, trivas sämre i skolan och på fritiden samt tycka skolarbetet vara mindre intressant. Däremot fanns ingen skillnad mellan grupperna när det gällde förekomst av magont, huvudvärk, lättet till ilska eller om skolarbetat uppfattades intressant, ej heller vad gäller frågorna om mobbing, upplevelse av längd/vikt och pubertetsutveckling eller oro för någon i familjen. Att IG-gruppen är relativt liten bidrar till en osäkerhet vad gäller resultaten. Det statistiska underlaget för att säga att pojkgrupperna skiljer sig åt i dessa frågor saknas. *Den allmänna trivseln i livet är däremot signifikant sämre hos pojkar med risk för IG*

Bland *flickor* med risk för IG i år 8 var rökning, alkoholintag, skolk, bristande trivsel i skolan, med skolarbetet och på fritiden mer frekvent än ibland övriga flickor. Förekomsten av magont och huvudvärk var signifikant lägre i IG-gruppen. Dessa flickor var inte mer bekymrade för någon i familjen men var till skillnad från pojkarna mer utsatta för *mobbing* än övriga. De hade också en signifikant *tidigare puber-*



tet än övriga flickor. Den allmänna triuseln med livet är sämre även hos flickor med IG.

Vad gäller BMI hade elever, som riskerade IG i idrott och hälsa, ett högre BMI jämfört med normalvärden i skolhälsovårdsjournalens BMI-kurva. Detta gällde båda könen och i bägge åldersgrupperna. Förväntat BMI för åldersgruppen inom parentes:

Pojkar åk 8: BMI 22,4 (19,6)
Pojkar år 1 gymnasiet: 23,3 (21,0)
Flickor åk 8: BMI 21,9 (19,6)
Flickor år 1 gymnasiet 22,3 (20,8)

Pojkarna som riskerade IG i idrott och hälsa hade således något högre BMI än flickorna med IG-risk. Det sågs ännu tydligare vid jämförelse av hur många (%) i varje grupp som var överviktiga eller feta (iso-BMI >25):

Pojkar åk 8 - 36,4% resp. 29,4% i gymn.år 1
Flickor åk 8 - 26,9% resp. 20,8% i gymn. år 1

30% av eleverna med risk för IG i idrottsämnet i åk 8 rapporterades ha någon form av funktionshinder:

16 % hade inlärningsproblem (Dyslexi, ADHD, svag begåvning, autism)

5 % psykiska funktionshinder (psykisk sjukdom, anorexia nervosa)

9% fysiska funktionshinder (neurologisk sjukdom, skolios, hörselnedsättning, astma, hjärtfel)

Skolmiljörelaterade faktorer

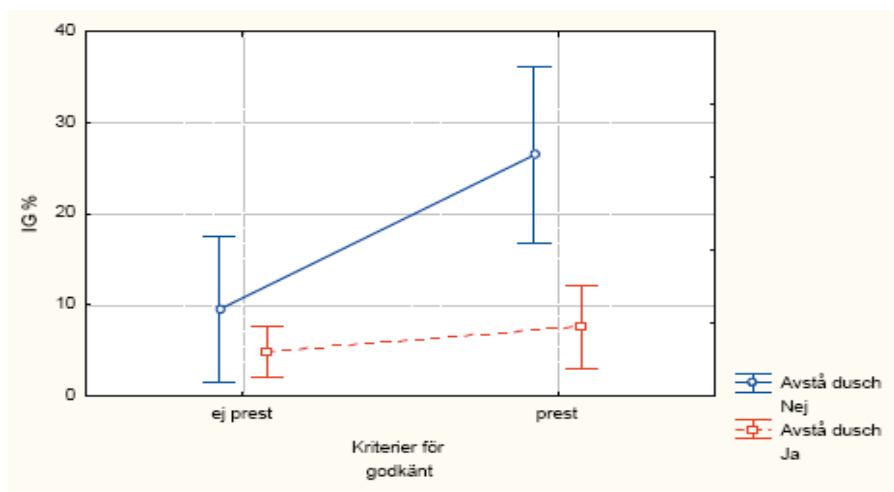
Bland de analyserade skolmiljöfaktorerna sågs en korrelation mellan frekvens IG och duschtvång ($p=0.001$) respektive prestationsinriktade betyg i ämnet "idrott och hälsa" ($p=0.006$). En interaktion mellan dessa faktorer förelåg även ($p=0.04$).

Tillgång till idrottslokaler av lämplig storlek och utformning var ytterligare en miljöfaktor av stor betydelse när det gällde att ha ett flexibelt utbud av aktiviteter, som kunde tillmötesgå elever med särskilda behov. En riskfaktor för frånvaro var om idrottslokalen låg på avstånd från skolan. Då kom flera elever lätt bort på vägen. Detsamma var fallet om idrottslektionen var placerad i slutet eller början av dagen eller vid lunchtid. Om lokalerna inte låg i närheten fick ämnet av praktiska skäl därtill oftare en sådan lektionstid.

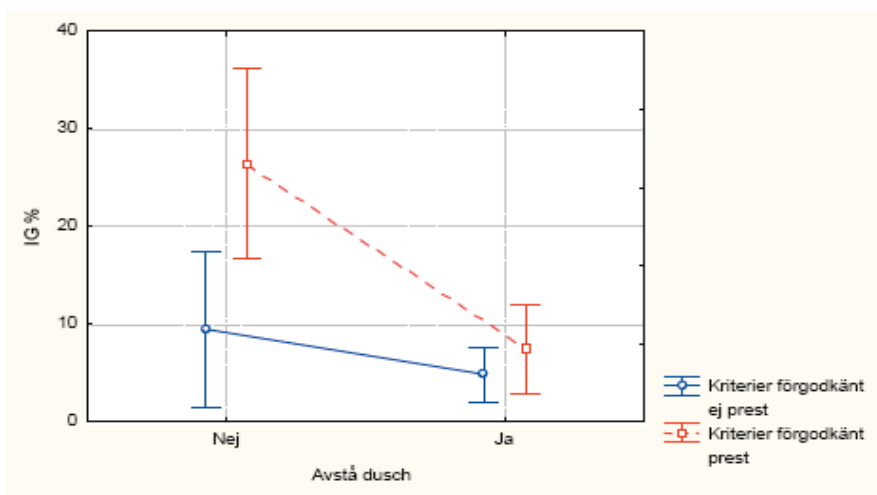
Resultat från intervjuer med lärare i idrott och hälsa

Vad gör skolan för att stödja elever med IG-varning i idrott och hälsa?

Alla frågor är inte besvarade i



Figur 1. Samband duschkraV / %IG



Figur 2. Samband betyg / IG

Elever år 8/ Elever gymnasiet år 1				
	Ja	Nej	Ibland	Annat
Samundervisning?	37/16	10/0	5/0	0/0
Specialundervisning?	18/3	33/13	0/0	1/0
Mentor involveras?	42/13	3/2	5/0	2/1
Elevhälsoteam involveras?	26/11	23/4	3/0	1/1
Åtgärdsprogram?	38/12	13/2	0/1	2/1

Tabell 1.

Svar idrottslärare åk 8:		Svar idrottslärare gymnasiet år 1:	
Prestation helt avgörande	12	Prestation avgörande	6
Närvaro avgörande	28	Närvaro avgörande	9
Fullständig närvaro krävs	1	Ingen kommentar	1
Man ska ha aktivt deltagit	1		
Simning undantagen	1		
Delvis prestation	1		
Ingen kommentar	8		

Tabell 2.



samtliga skolor. De inkomna svaren fördelade sig enligt Tabell 1.

Vilka kriterier påverkar betyget? I vilken grad är betygen prestationsbaserade?

Det visade sig finnas en stor variation i betygsriterierna och därmed den enskilde läraren bedömde eleverna till och med mellan olika lärare på samma skola (Tabell 2):

Jämförelser mellan elever i år 8 och gymnasiet åk 1

För pojkar med risk för IG i idrott och hälsa befanns symtom såsom magont och huvudvärk vara mer frekvent i år 8 än i gymnasiet. Pojkarna i år 8 trivdes bättre i skolan och på fritiden även om de idrottade mindre ofta. Gymnasiepojkarna rökte och drack oftare än pojkarna i år 8.

Även för flickorna fann vi att gymnasieeleverna rökte och drack mer alkohol, medan flickorna i år 8 hade mer magont och blev lättare arga. De trivdes bättre med fritiden, men idrottade mindre än gymnasieflickorna.

Diskussion

Resultaten visar att de elever, som riskerar få IG i "Idrott och hälsa" ofta uppvisar en mer omfattande problematik med riskbeteende och ibland avbruten skolgång som följd. Hos flertalet finner vi en ökad sårbarhet, en psykosomatisk problematik och inte minst neuropsykiatriska funktionshinder som ytterligare lägger hinder i vägen.

Att kroppslig avvikelser är grund för dålig självkänsla hos ungdomar är väl känt. I en miljö där kroppen och kroppsliga prestationer ska jämföras är det stor risk att elever med svag självkänsla sviktar. Detta ställer stora krav på idrottsämnet utformning. Den höga andelen av funktionshinder hos elever med risk för IG i ämnet antyder att skolan inte lever upp till att möta dessa elevers behov. Övervikt och fetma tycks också vara en individfaktor av betydelse för IG i idrott och hälsa. Av pojkarna i vår undersökning var 36 % (år 8) respektive 29 % (gymnasiet) överviktiga eller feta, vilket är betydligt högre än i normalpopulationen, där förekomst 8% (Stockholm) – 24% (Västernorrland) redovisas. För flickorna är 27 % i år 8 resp. 21 % åk 1 gymnasiet överviktiga eller feta, vilket är högre än normalpopulationen men ej så högt som pojkarnas värden. Att eleverna med risk för IG i idrott och hälsa i högre grad är överviktiga/feta antyder att skolan inte heller för dessa elever förmår möta deras behov. Denna

höga andelen överviktiga/feta bland IG-pojkarna på högstadiet antyder att de i alltför hög grad uppfattar ämnet idrott och hälsa som tävlingsinriktat och den jämförelse som görs av både prestationer och kroppen bidrar till att de hellre avstår från att delta.

IVIK-klasserna står för en så stor del av frånvaron att man kan fråga sig om det är meningsfullt att erbjuda fysisk aktivitet i grupp för dessa elever. Trots hög frånvaro generellt har många av dessa elever kommit till skolläkarsbesöket och haft många frågor om sin hälsa. Kanske vore det mer meningsfullt om var och en av dessa elever i stället för undervisning i idrott och hälsa erbjöds en ordentlig genomgång av sin hälsosituation kopplat till en konditionsbedömning och en individuellt upplagd motionsplan i nära samarbete elev, skolhälsovård och idrottslärare – ett sätt att lotsa eleven in i ämnet inför de följande tre gymnasieåren men också till en fysiskt aktiv fritid.

Skolans förmåga att möta de olika elevernas svårigheter bidrar väsentligt till utfallet. Samundervisning var enligt flertalet elever inte något skäl i sig – förutsatt att läraren var uppmärksam på elevens svårigheter. Det finns ett tydligt samband mellan prestationsinriktade betyg och frekvensen IG liksom det även gör mellan "duschtvång" och IG.

Vad ska betygsättas? Det står mycket lite om prestationer, ändå upplever eleverna att det är dessa som räknas. Den nationella kursplanen ger riktlinjer som betonar att elevens kunskaper om vilka faktorer som påverkar den egna hälsan är en viktig bedömningsgrund. Sådana aspekter ska ligga till grund för betygen och därför kan man rimligen fråga sig: Har pojkar större kunskaper om vad som påverkar hälsan? Har de bättre förmåga att använda kroppen på ett ändamålsenligt sätt? Eller, ger lärarna betyg på andra grunder än de ovan stipulerade? Det erhållna betyget har säkert betydelse för elevernas inställning till ämnet liksom för uppfattningen om den egna förmågan. Det riskerar bli ett betyg på, om man duger - eller ej?

Varför betyg? Argument som förs fram är att betygen är viktiga för elevernas framtidsutsikter och för elevens självkänsla. Vid lärarintervjuerna uppgav många lärare att de skulle föredra att inte behöva sätta betyg och såg detta som ett hinder för att kunna fokusera på hälsoundervisningen.

Vid skolläkarnas samtal med elev-

erna anges betygen som ett skäl att inte delta. Kan man då inte fråga sig: Om betygen gör att elever väljer bort ämnet – har de då inte spelat ut sin roll? Då kommer betygen att motverka ämnets syfte - att medverka till att alla elever hittar en livsstil som innebär rörelse och motion och som ger viktiga kunskaper om den egna kroppen.

Hur kan vi organisera en undervisning som möter alla elever? Kan undervisningen ske på lika villkor för pojkar och flickor? Skolidrottens betydelse kan inte nog överskattas ur ett livsperspektiv. Rimligen är det ett av skälen till att ämnet karaktäriseras som kärnämnade. Hur stämmer det överens med den timreduktion som skett? Det finns något motsägelsefullt i att å ena sidan benämna det som kärnämnade – å andra sidan minska dess omfattning till en homeopatisk dos och kompensera det med "strävansmål" och betoning av föräldrarnas ansvar? Den inställningen skiljer sig från hur skolan resonerar när det gäller andra skolämnen.

Gav undersökningen svar på våra frågor? När eleverna inte deltar - är det på grund av hälsoproblem eller bristande välbefinnande? Finns det en koppling till skolans intresse och möjligheter att individualisera undervisningen? Är frånvaron begränsad bara till idrottstimmarna?

Undersökningens värde begränsas av idrottslärares subjektiva urval. Vissa lärare kan ha haft ambitionen att hellre fria än fälla, vilket kan ha medfört en underrapportering. Vidare finns att ta hänsyn till att den skillnad som visade sig finnas mellan olika lärares betygsättning vilket borde avspeglade sig även när det gäller att avgöra vilka elever som riskerar IG. Därtill kommer att flera av de inrapporterade eleverna inte längre gick i skolan, när skolläkaren försökte få träffa dem. Trots det finner vi:

- Deltagande i idrott och hälsa beror på individuella faktorer.
- Hur dessa hanteras av skolan och idrottslärares blir avgörande för om eleven deltar eller ej.
- Betygsättningen, duschtvånget, idrottslokalernas utseende och läge samt det organisatoriska utrymmet för flexibla, individualiserade lösningar är alla faktorer som i hög grad påverkar.
- Att inte delta i idrott och hälsa är en riskfaktor och ofta ett första steg i en skolutveckling.

För ev. frågor och referenser – vänd dig till Görel Bråkenhielm: gorel@brakenhielm.se

Alla idrottsliga regler måste vara förenliga med EG-rätten

– EG-domstolen begränsar idrottens rättsliga särställning

EG-domstolen och dess domar har under senaste åren ofta diskuterats i svensk media. Framförallt har domen i målet *Laval mot Byggnadsarbetareförbundet*, det s.k. Vaxholms-målet, varit källa för omfattande diskussion. Många kommentatorer framhåller domen som upprörande eftersom EG-domstolen inskränker svenska fackföreningars möjlighet att vidta stridsåtgärder och därigenom hotar den s.k. svenska modellen. Med hänsyn till de många likheterna är det intressant hur relativt lite uppmärksamhet ägnats åt domen i *Meca-Medina* där EG-domstolen på ett liknande sätt begränsade idrottsorganisationers traditionella möjlighet till självstyre.



I DENNA ARTIKEL skall jag redogöra för de krav som EG-rätten ställer på idrottsliga regler. I EG-domstolens praxis på idrottsområdet, vilken nu är inne på sitt tredje decennium, kan man skönja en tydlig utvecklingslinje: professionell och semiprofessionell idrottsverksamhet skall i allt högre utsträckning underkastas de EG-rättsliga krav som gäller för andra ekonomiska verksamheter och detta omfattar även centrala delar av det idrottsliga utövandet. Här nedan skall redogöras för utvecklingen i EG-domstolens praxis och hur den 2006 kulminerar i nämnda *Meca-Medina*. Denna utveckling kan lämpligen delas upp i tre faser: en något blygsam tillämpning av EG-rätten på idrottens område under de första tjugo åren som på ett uppseendeväckande sätt bröts 1995 genom domen i *Bosman*. *Bosman* är sannolikt bekant för många men utvecklingen i praxis efter *Bosman* har fått förhållandevis lite uppmärksamhet. *Bosman* följdes av andra avgöranden som delvis utvecklade EG-domstolens

ställning kring EG-rättens tillämpning på idrotten.

Dessa domar är intressanta men fokus för denna artikel är EG-domstolens dom i *Meca-Medina* som ur idrottsligt hänseende är lika viktigt som *Bosman* eller kanske till och med viktigare. Domen kommer att analyseras nedan men kortfattat innebär den dels att alla idrottens regler är underkastade EG-rättens krav, dels att dessa EG-rättens krav inte är begränsade till rätten till fri rörlighet för arbetstagare och tjänster, vilket varit fallet i tidigare mål, utan också andra EG-rättsliga skyldigheter och då främst EU:s konkurrensregler. Genom *Meca-Medina* har EG-domstolen avsevärt utökat möjligheterna att med hjälp av EG-rätten utmana idrottens regler.

1974–1994: Ett undantag för "rent sportsliga regler" etableras

Så tidigt som 1974 ombads EG-domstolen ta ställning till frågan om de rätt- och skyldigheter som EG-rätten ger upphov till också är tillämpliga på



idrottsliga regler. I *Walrave* ifrågasatte två holländare en regel som internationella cykelförbundet (UCI) och de nationella cyklistförbunden antagit enligt vilken farthållaren skall vara av samma nationalitet som cyklisten vilket enligt dem utgjorde ett hinder av fri rörlighet för arbetskraft i strid med EG-fördraget. Enligt artikel 39 i EG-fördraget är det förbjudet att hindra arbetstagare från att röra sig mellan medlemsstaterna, särskilt genom direkt diskriminerande regler som behandlar individer olika på grund av de har sin härkomst i annan medlemsstat.

EG-domstolen svarade att EG-rätten omfattar inte bara nationell lag och nationella beslut men också regler antagna av idrottsorganisationer, även sådana som ursprungligen antagits av en internationell organisation. Vidare konstaterade domstolen att idrottsutövare som söker betald anställning eller som erbjuder tjänstesteprestation mot ersättning i princip omfattas av EG-rättens regler eftersom dessa gäller för all ekonomisk verksamhet. Det framgår således redan av domen i *Walrave* att professionell och semi-professionell idrott kan omfattas av EG-rättens krav. Från detta undantar emellertid EG-domstolen ”fråga av rent sportligt intresse vilken som sådan inte har något med ekonomisk verksamhet att göra” vilket frågan i *Walrave* ansågs utgöra. EG-domstolen utvecklar inte i domen vad som kännetecknar dessa ”rent sportsliga” frågor men av domen framgår att åtskillnad bör göras mellan, å ena sidan, regler som är hänförliga till den professionella idrottens ekonomiska aspekter och, å andra sidan, regler som är hänförliga till den idrottsliga aktiviteten som sådan.

Detta bekräftades två år senare i EG-domstolens dom i *Donà*. Gaetano Donà hävdade att rätten till fri rörlighet för arbetskraft kränktes genom att italienska fotbollsförbundet i princip endast beviljade medlemskap till italienska medborgare och antagit regler som endast tillät förbundsmedlemmar att delta i matcher som hel- eller halvprofessionella. EG-domstolen upprepade vad den sagt i *Walrave* och slog fast att EG-rätten inte förbjuder regler ”som utesluter utländska spelare från deltagande i vissa matcher på grunder som inte är av ekonomisk natur, utan som beror på dessa matchers särskilda karaktär och innehåll och därför uteslutande rör sporten som sådan, som t.ex. vid landskamper.” Den relevanta frågan är således enligt *Donà* om den idrottsliga regeln ifråga är motiverad



© European Communities, 1995-2008

på grunder som ”uteslutande rör sporten som sådan”. I linje med annan EG-rättslig praxis uppställer EG-domstolen också som krav att regleringen ska leda till ändamålet och inte gå utöver vad som krävs för att uppnå detta.

1995–2005: EG-domstolen smäller idrottsorganisationerna på fingrarna

Redan innan domen i *Bosman* stod det alltså klart att idrottsliga regler omfattas av EG-rättens krav om den idrottsliga verksamheten är att betrakta som ”ekonomisk verksamhet” i EG-fördragets mening. En första förutsättning är att idrottsutövandet sker mot någon form av ersättning. Även om så är fallet skall emellertid regler som har ett nära samband med den idrottsliga verksamheten, ”rent sportsliga regler”, undantas från rättslig prövning vilken således är begränsad till idrottsliga regler som hör samman med idrottens ekonomiska dimension.

Mot denna bakgrund kan det i retrospekt framstå som något överraskande att så stor uppmärksamhet tillägnats *Bosman*. I domen förklarade EG-domstolen att EG-rättens krav på fri rörlighet för arbetstagare är tillämpligt på regler som utfärdats av idrottsförbund om den idrottsliga verksamheten kan anses utgöra ”ekonomisk verksamhet” i EG-fördragets mening och till detta hör professionell och halvprofessionell idrottsutövare som i rättslig mening bör likställas med andra förvärvsarbetare och tjänste-

leverantörer. Således konstaterade EG-domstolen att Jean Marc Bosman, en professionell belgisk fotbollsspelare utan kontrakt som ville söka sig till en fransk klubb, omfattades av den rätt till fri rörlighet för arbetskraft som återfinns i EG-fördraget. Att så var fallet framgick tämligen klart redan av domarna i *Walrave* och *Donà*. Till skillnad från i de målen fann dock EG-domstolen i *Bosman* inte någon anledning att tillämpa undantaget för ”rent sportsliga regler” vilket fick till följd att idrottsliga regler för första gången måste ändras på grund av EG-rätten. Som läsaren möjligen känner till resulterade detta i att idrottsorganisationer förbjöds kräva övergångs-, utbildnings- eller utvecklingsersättning av en klubb som vill anställa spelare som saknar kontrakt från annan medlemsstat och att idrottsorganisationer inte får begränsa antalet professionella spelare från andra medlemsstater.

I *Bosman* tillämpade EG-domstolen som nämnt inte något undantag för ”rent sportsliga regler”. Att undantaget alltså existerade bekräftades emellertid 2000 genom domen i *Deliège* där EG-domstolen tillämpade en analys som nära följer den i *Walrave*. Christelle Delière var en belgisk judoutövare som ville delta i en internationell judotävling i Paris för att därigenom ha möjlighet att kvalificera sig till OS i Atlanta. När belgiska judoförbundet inte valde ut Delière för att delta i tävlingen ifrågasatte hon om urvalssyste-



met var förenligt med EG-rättens krav. Deliège ansåg att hon var professionell eller semiprofessionell idrottsutöverska som omfattades av rättigheten i artikel 49 i EG-fördraget att fritt erbjuda sina tjänster i andra medlemsstater och att urvalssystemet utgjorde en otillåten begränsning av denna rättighet. EG-domstolen konstaterade att rätten till fri rörlighet för tjänster i och för sig omfattar idrottsregler men att det är ofrånkomligt att antalet deltagare i tävlingar på ett eller annat sätt begränsas och att uttagningsregler därför inte i sig utgör en otillåten begränsning av fri rörlighet för tjänster. Resonemanget i *Deliège* påminner mycket om det i *Walrave*.

Samma år hade EG-domstolen ytterligare ett tillfälle att klargöra rättsläget. *Lehtonen* gällde en finsk medborgare som spelade för ett finskt lag men som i slutet av finska mästerskapsserien fick anställning av en belgisk basketklubb. På grund av internationella basketförbundets (FIBA) regler om spelarövergångar som var tillämpliga i det belgiska förbundet vägrades Lehtonen att spela eftersom tidsperioden för spelarövergångar hade passerat. Till saken hör också att det hade förhållit sig annorlunda om Lehtonen flyttat från en klubb utanför Europa. Målet gällde huruvida dessa regler utgjorde ett otillåtet hinder av Lehtonsens rätt till fri rörlighet för arbetskraft. Det hade varit klargörande om EG-domstolen konstaterat att reglerna ifråga var "rent sportsliga" och därför föll utanför EG-rättens tillämpningsområde. EG-domstolen lämnade istället åt den nationella domstolen att avgöra om "särbehandlingen är berättigad av objektiva skäl som endast berör idrotten som sådan . . ."

Meca-Medina: Inga regler eller EG-rättsliga rättigheter undantas

I samband med världscupen i långdistanssimning i Brasilien 1999 testade simmarna David Meca-Medina och Igor Majcen positivt för den anabola substansen nandrolon. Enligt de regler mot dopning som gällde vid tillfället var gränsvärdet för nandrolon 2 ng per ml urin och Meca-Medina och Majcen testade 9,7 respektive 3,9 ng per ml som avstängdes på fyra år. Skiljedomstolen för idrott (CAS) förkortade dock senare avstängningen efter att det visat sig att konsumtion av kött från okastrerade hangrisar kan medföra förhöjda värden av nandrolon.

Meca-Medina och Majcen valde att angripa anti-dopningsreglerna på

EG-rättslig väg genom att lämna ett klagomål till kommissionen där man hävdade att reglerna stred mot EG-rätten. Kommissionen avlog ansökan och Meca-Medina och Majcen klagade då till förstainstansrätten, en domstol under EG-domstolen.

I linje med EG-domstolens tidigare praxis menade förstainstansrätten att man inledningsvis måste avgöra om reglerna ifråga är "rent sportsliga" och därför inte omfattas av EG-rättens krav. Vid bedömning om en regel är "rent sportslig" bör man enligt förstainstansrätten titta på de överväganden som ligger till grund för regeln och om de är nödvändiga för idrottens existens. Hit hör enligt förstainstansrätten regler om sammansättningen av landslag, uttagning till tävlingar och regler om matchlängd eller spelarantal. Förstainstansrätten konstaterade att regler om dopning är bland "de viktigaste reglerna inom idrotten" och grundas på rent idrottsliga överväganden, såsom bevarandet av fair play och bevarandet av idrottsutövarnas hälsa, och därför inte omfattas av varken den fria rörligheten för tjänster eller EU:s konkurrensrätt.

Förstainstansrättens resonemang i *Meca-Medina* ligger väl i linje med tidigare avgöranden från EG-domstolen. Det var därför förvånande att EG-domstolen förkastade existensen av ett undantag för "rent sportsliga regler". Enligt domen i *Meca-Medina* omfattas tvärtom alla aspekter av professionell idrottsutövning av EG-rättens krav. Till skillnad från Förstainstansrätten menade EG-domstolen att alla idrottens regler, även t.ex. sådana om matchlängd, måste överensstämma med EG-rätten och får således inte på ett otillåtet sätt begränsa de rättigheter som EG-rätten ger upphov till.

Av *Meca-Medina* följer att när det gäller professionell eller semiprofessionell idrott omfattas alla idrottsliga regler av alla EG-rättens krav. Det innebär dock inte att alla idrottsliga regler bryter mot EG-rätten. Varje idrottslig regel skall prövas för sig mot varje skyldighet enligt EG-rätten och vid en sådan prövning är det möjligt för idrottsverksamheten att, liksom andra ekonomiska verksamheter, försvara reglerna. *Meca-Medina* får till följd att individuella idrottsutövare, klubbar, förbund och andra som anser att de missgynnas av en idrottslig regel kan utmana denna på rättslig väg. Om den som klagat kan visa att regeln inkräktar på EG-rätten, t.ex. att den inverkar på den fria rörligheten eller

hämmar konkurrensen inom EU, så faller det på idrottsverksamheten att visa att regeln är motiverad för att kunna bedriva den idrottsliga verksamheten som sådan, leder till sitt avsedda mål och inte går utöver vad som är nödvändigt. Det finns inte längre något undantag för "rent sportsliga regler" som idrottsverksamheten kan gömma sig bakom för att slippa motivera varje regels existens, utsträckning och utformning.

Det är lätt att underskatta betydelsen av *Meca-Medina*. I likhet med de tidigare målen *Walrave* och *Donà* resulterade inte domen i någon ändring av idrottsliga regler. EG-domstolen fann inte att dopningsreglerna i *Meca-Medina* stred mot EG-rätten men utgången var hänförligt till de särskilda omständigheterna i målet. Målet hade börjat med en anmälan till kommissionen som denna avslagit. Under dessa omständigheter var det upp till Meca-Medina och Majcen att visa att kommissionen gjort en uppenbart oriktigt bedömning, ett beviskrav som de enligt EG-domstolen inte uppfyllde. Det beskrevs ovan hur EG-domstolen i *Walrave* och *Donà* slog fast de principer som sedermera tillämpades i *Bosman*. Den princip som domstolen etablerat i *Meca-Medina* kommer på motsvarande sätt att tillämpas i framtida mål och kan få mycket långtgående konsekvenser.

Som ett exempel på följderna av EG-domstolens ändrade inställning är det sannolikt att de tidigare avgjorda målen *Walrave* och *Donà* skulle behandlas annorlunda om de kom under EG-domstolens prövning idag. Eftersom något undantag för regler och frågor av "rent sportsligt intresse" inte längre finns skulle *Walrave* och *Koch* ha rätt att få prövat om ett nationalitetskrav för farthållaren kan utgöra diskriminering av utländska arbetstagare. På samma sätt skulle *Christelle Deliège* ha rätt att få prövat om urvalssystemet till judotävlingar är förenligt med EG-rätten.

Det bör i detta sammanhang uppmärksammas att den inställning som EG-domstolen uttrycker i *Meca-Medina* på intet sätt utgör EU:s officiella. Tvärtom har EU:s övriga institutioner under de senaste åren allt tydligare uttryckt stöd för idrottens särart och rätt till självbestämmande. År 2000 uttalade europeiska rådet sitt stöd till idrottsorganisationernas självständighet och påtalade att EU vid vidtagande av åtgärder bör "beakta idrottens sociala, fostrande och kulturella funktion . . ."



.” Samma tankegångar återfinns i den nyligen utkomna vitboken om idrott där kommissionen uttalar att idrottsregler och andra aspekter av idrottens organisation är acceptabla om de är motiverade av legitima idrottsintressen, ändamålsenliga och proportionella även om de annars kan anses bryta mot EG-rätten. Man kan således säga att EG-domstolen genom *Meca-Medina* delvis kommit på kollisionskurs med EU:s övriga institutioner.

Konkurrensreglernas tillämpning på idrotten

Meca-Medina är av stor betydelse genom avskaffandet av undantaget för ”rent sportsliga regler”. Domen har emellertid även en annan aspekt som bör uppmärksammas. I målet gjorde *Meca-Medina* och *Majcen* gällande att dopningreglerna främjar den Internationella olympiska kommitténs (IOK) ekonomiska intressen och utgör ett led i ett samordnat förfarande mellan IOK och de ackrediterade laboratorier som utför testerna. Artikel 81 i EG-fördraget utgör en del av EG:s konkurrensrätt och förbjuder konkurrensbegränsande avtal och överenskommelser.

Idrottsutövarna i *Bosman*, *Deliege* och *Lehtonen* hade tidigare hävdade att EU:s konkurrensregler borde vara tillämpliga även på idrottsverksamheten. Förutom nämnda artikel 81 hävdade man alternativt att idrottsorganisationerna genom att lägga fram sina regler missbrukade sin dominerande ställning på området, något som förbjuds i artikel 82 i EG-fördraget. I alla dessa tre mål undvek EG-domstolen att besvara om idrottsrörelsen omfattades av konkurrensrätten.

I *Meca-Medina* hade kommissionen beslutat att IOK:s regler inte omfattades av den EG-rättsliga konkurrensrätten men EG-domstolen var av en annan åsikt. Domstolen slog i *Meca-Medina* fast att om en idrottsverksamhet kan sägas utgöra ekonomisk verksamhet så omfattas den av alla EG-fördragets skyldigheter vilket som tidigare etablerat omfattar fri rörlighet för varor och tjänster men också etableringsfriheten och konkurrensrätten. När det gäller professionell och semiprofessionell idrott måste således varje regel också uppfylla villkoren i EU:s konkurrensrätt. Det innebär bland annat att beslut av idrottsförbund och överenskommelser mellan idrottslag eller mellan idrottsförbund kan ogiltigförklaras om de åtminstone indirekt och potentiellt kan påverka handel mellan medlemsstater (samhandelsrekvisitet), de har

en konkurrensbegränsande effekt eller syfte (konkurrensbegränsningsrekvisitet), de har mer än en bagatellartad effekt på den relevanta marknaden (märklarhetsrekvisitet) och särskilt undantag från konkurrensreglerna inte beviljas (artikel 81 i EG-fördraget). Att konkurrensrätten är tillämplig innebär också att idrottsliga regler och andra åtgärder är förbjudna om de indirekt och potentiellt kan påverka handel mellan medlemsstater, om den som vidtar åtgärden har en dominerande ställning på den relevanta marknaden och åtgärden kan sägas utgöra ett missbruk av den dominerande ställningen (artikel 82 i EG-fördraget).

Målet *Piau* är klargörande för vad den senare regeln kan betyda på idrottens område. I det målet konstaterade förstainstansrätten och EG-domstolen att trots att FIFA inte erbjuder tjänster som agent har organisationen så betydande inflytande över marknaden att den har en dominerande ställning i den betydelse som avses i artikel 82 i EG-fördraget. Denna slutsats innebär att FIFA måste vara försiktig med vilka regler de slår fast på området så att det inte kan uppfattas som ett missbruk av dess dominerande ställning vilka i så fall kan ogiltigförklaras. I *Piau* konstaterade domstolarna att de regler som FIFA uppställt för agenter inte utgjorde ett missbruk av dess dominerande ställning. Målet illustrerar emellertid hur idrottsförbund i Europa, vilka många p.g.a. ”pyramidorganisationsmodellen” liksom FIFA har en dominerande ställning över professionell eller semiprofessionell idrott, måste kunna väl motivera de regler som de antar.

Efter *Meca-Medina* står det klart att det inte är nödvändigt att som i *Bosman* visa att man omfattas av rätten fri rörlighet för arbetstagare. Artikel 81 och 82 i EG-fördraget ger professionella och semiprofessionella idrottsutövare men också andra möjlighet att angripa idrottsliga åtgärder som de ogillar även om det är svårt att hävda att de hotar rättigheterna till fri rörlighet för arbetskraft eller tjänster. I kombination med avskaffandet av undantaget från EG-rättens krav för ”rent sportsliga regler” riskerar detta att öppna idrottsverksamhetens regler för prövning i en stor mängd fall. UEFA:s ansvarige för juridiska frågor, Gianni Infantino, beskriver rättsläget efter domen i *Meca-Medina* som ”a lawyers’ playground and a nightmare for sports bodies and administrators.” Det finns enligt honom skäl befara att alla idrottens regler, även sådana som

gäller bollens storlek eller formen på målen, kommer att utsättas för rättsliga angrepp.

Referenser

- Mål 36/74, *B.N.O. Walrave, L.J.N. Koch mot Association Union cycliste internationale, Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie och Federación Española Ciclismo*, REG 1974 s. 1405, svensk specialutgåva s. 409
- Mål 13/76, *Gaetano Donà mot Mario Mantero*, REG 1976 s. 1333, svensk specialutgåva s. 169
- Mål C-415/93, *Union royale belge des sociétés de football association ASBL mot Jean-Marc Bosman, Royal club liégeois SA mot Jean-Marc Bosman m.fl. och UEFA mot Jean-Marc Bosman*, REG 1995 s. I-4921
- Målen C-51/96 och C-191/97, *Christelle Deliege mot Ligue francophone de judo et disciplines associées ASBL, Ligue belge de judo ASBL, Union européenne de judo och François Pacquie*, REG 2000 s. I-2549
- Mål C-176/96, *Jyri Lehtonen, Castors Canada Dry Namur-Brain ASBL mot Fédération Royale Belge des Sociétés de Basket-ball ASBL (FRBSB)* REG 2000 s. I-2681
- Mål T-313/02, *David Meca-Medina och Igor Majcen mot kommissionen*, REG 2004 s. II-3291
- Mål T-193/02, *Laurent Piau mot kommissionen*, REG 2005 s. II-209
- Mål C-171/05 P, *Laurent Piau mot kommissionen*, REG 2006 s. I-37
- Mål C-519/04 P, *David Meca-Medina och Igor Majcen mot kommissionen*, REG 2006 s. I-6991
- Mål C-341/05, *Laval un Partneri Ltd mot Svenska Byggnadsarbetareförbundet m.fl* [2007] ännu ej publicerat
- Helsingforsrapporten om idrott, KOM(1999) 644, december 1999
- Europeiska rådet i Nice, 7–9 december 2000, Ordförandeskapets slutsatser p. 54 och bilaga IV. Bilaga IV (”Niceuttalandet”)
- Vitbok om idrott, KOM(2007) 391 slutlig
- Anneli Carlsson, *Idrott och konkurrensrätt*, i Artiklar i idrottsjuridik (Studentlitteratur, Lund 1999), s. 24
- Pablo Ibáñez, *The Application of EC Treaty Rules to Sport: the Approach of the European Court of First instance in the Meca Medina and Piau cases*, Entertainment and Sports Law Journal, vol. 3, nr. 2, January 2006
- Gianni Infantino, *Meca-Medina: a step backwards for the European Sports Model and the Specificity of Sport?* Idrottsjuridisk skriftserie nr 12 artikelsamling 2007
- Egger & Stix-Hackl, *Sports and Competition Law: A Never-Ending Story*, European Competition Law Review (2002), s. 81
- Erika Szyzszak, *Competition and Sports*, European Law Review 2007, vol. 32(1), s. 95
- Stephen Weatherill, *“Fair Play Please”: Recent Developments in the Application of EC Law to Sports*, 40 Common Market Law Review 51 (2003)
- Stephen Weatherill, *Anti-Doping Revisited – The Demise of the Rule of “Purely Sporting Interest”*, European Competition Law Review (2006), s. 645



Skador och förebyggande metoder inom volleyboll

Svenska volleybollförbundets mål är att vara ”Sveriges mest expansiva idrott fram till år 2010”. Volleyboll anses vara världens största lagidrott och sporten skapades som en inomhussport där risken för att bli skadad skulle vara liten. Emellertid har mängden träning och träningsintensiteten ökat de senaste 10 åren. Träningen har också blivit alltmer specifik för att uppnå de resultat som krävs. Detta har resulterat i en allt högre skadefrekvens. Idag finns effektiva skadeförebyggande program som tagits fram genom bra forskning men som tyvärr knappt används i praktiken. Det är således en stor utmaning inom idrottsforskning att lyckas nå ut med kunskapen om skadeprevention till tränarna och idrottarna.



**SOFIA RYMAN
AUGUSTSSON**

LEG SJUKGYMNAST,
DOKTORAND

INSTITUTIONEN FÖR
NEUROVETENSKAP OCH
FYSILOGI SEKTIONEN
FÖR FYSIOTERAPI
GÖTEBORGS UNIVERSITET

Världens största lagidrott

Volleyboll anses vara världens största lagidrott, räknat i flest antal utövare, och antalet spelare uppskattas idag till cirka 500 miljoner. Det Internationella Volleybollförbundet, FIVB eller Fédération Internationale skapades 1947 och består idag av 218 medlemsländer. Sporten uppfanns 1895 av William G Morgan i Holyoke, Massachusetts, baserat på den tyska sporten Faustball. Syftet med sporten var delvis att skapa en inomhussport där risken för att bli skadad var liten. De första världsmästerskapen hölls 1952 och sporten kom med i de Olympiska spelen 1964. Beachvolleyboll blev en av FIVB stödd variant år 1986 och kom med på det olympiska programmet år 1996. Volleyboll är inte en lika stor idrott i Sverige som i många andra länder, men Svenska volleybollförbundets mål är att vara ”Sveriges mest expansiva idrott fram till år 2010”. Volleyboll är följaktligen en idrott på frammarsch i Sverige och vi har som idrottsforskare ett stort ansvar att lägga fram den vetenskapliga bilden om volleyboll och skador för allmänheten.

Skadeincidens

Då volleyboll inte är någon kontaktidrott (lagen är ju separerade av ett nät)

är det lätt att tro att skadeincidensen är låg. Volleyboll är emellertid en idrott med mycket explosiva och repetitiva moment vilket gör att risken för skada ändå finns. Studier på volleyboll och skador har rapporterat varierande siffror, på grund av variationer i studiedesign, där skadeincidensen har noterats från 1.7 skador per 1000 spelade timmar, (1.5 under träning and 3.5 under match) till 3.8 skador per 1000 spelade timmar (1,2). Jämfört med andra lagidrotter som till exempel fotboll (4.6-8.1 skador/1000h) och ishockey (4.13 skador/1000h) är incidensen relativt låg. Emellertid drabbas mer än hälften av elitspelarna i Sverige av en skada eller fler under en säsong och jämfört med idrotter som till exempel längdskidåkning, orientering och tennis, är skaderisken relativt hög (3). En dansk volleyboll studie undersökte skadeincidensen under en säsong och jämförde därefter resultaten med en liknande studie gjord tio år tidigare. Vid denna jämförelse fann man att antalet skador av översansträngningskaraktär nästan tredubblats under en 10-års period. Vidare fann man också att mängden träningstimmar hade ökat med 50% under samma period (2). Det verkar således som att träningsvolymen har ökat för att klara de krav, på fysisk

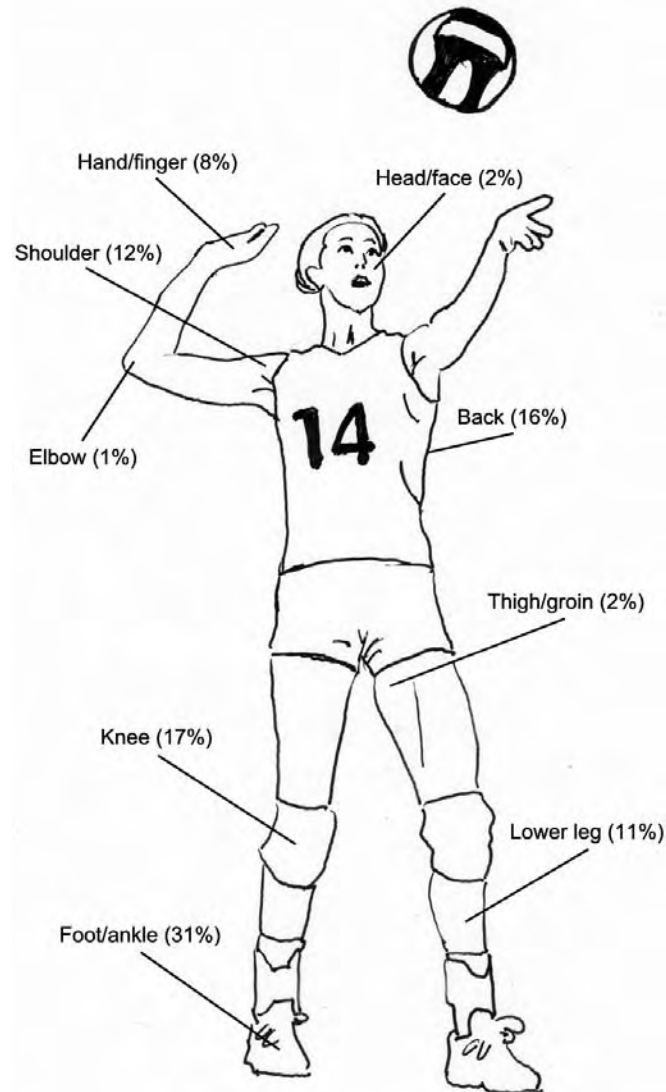
prestationsförmåga, som idrotten ställer idag vilket har resulterat i en högre skadefrekvens.

Skadelokalisation

De vanligaste skadorna i volleyboll är lokaliserade till fotled, knä och rygg, Figur 1 (3). Vidare anses överansträngningsskador vara lika vanliga som traumatiska skador i volleyboll (2). Att volleyboll inte är en kontaktidrott kan vara en bidragande orsak till en jämnare fördelning av akuta skador och skador av överansträngningskaraktär jämfört med kontaktidrotter, där andelen akuta skador ofta är högre. Knäbesvär (företrädesvis "hopparknä") och rygg- och axelproblem (framför allt rotatorcuffbesvär) har noterats vara de vanligaste överansträngningsskadorna hos volleybollspelare medan fotledsdistorsion och akuta handskador har rapporterats vara de vanligaste traumatiska skadorna (1,3,4).

Skademekanismer och risker

"Spike" (smash) och "block" (hindra smashen att gå över nätet) är de moment i volleyboll med högst risk för skada, och således är det de tre frontspelarna/framlinjespelarna (höger, vänster och center) som löper störst risk att drabbas av skada (3). Nästan 90% av alla akuta skador sker framme vid nät. Det är framför allt det repetitiva hoppandet och smashandet vid nätet som gör att frontspelarna är mer mottagliga för överansträngningsskador i knä och axlar. De drabbas också i större utsträckning av fotledsstukningar, som i nästan 70% av fallen sker vid nät (i den så kallade konfliktzonen) när blockspelaren landar på spiker spelarens fot på motståndarsidan (så kallad forcerad supination) (1). Nära 80% av alla fotledsstukningar hos volleybollspelare har rapporterats vara återfallsskador (1). Även stukning av fingrarna är mer frekventa hos frontspelare som oftast sker vid "block". Ryggbesvär hos volleybollspelare har visat sig bland annat bero på repetitiva ryggsextensioner och bålrotationer, vilket är ett vanligt förekommande moment i spelet. Även atleter som är långa till växten (vilket många volleybollspelare är) har visat sig ha en ökad risk för ryggbesvär. Flera studier har visat att det finns ett samband mellan antalet träningsstimmar och "hopparknä", samt axel/skulderbesvär och således är träningsvolymen en annan riskfaktor för skador framför allt av överansträngningskaraktär (5,6). I en studie gjord på svenska volleybollspe-



Figur 1.

lare på elitnivå visade att ett stort antal spelare var involverad i andra idrotter utöver volleyboll (3). Det är möjligt att anta att övrig träningsidrott utöver volleybollträningen kan öka antalet skador (på grund av en ökad träningsfrekvens och således en minskad återhämtningstid). Sammanfattningsvis har träningsfrekvens, intensitet och varaktighet troligtvis en effekt på skadeincidensen och framför allt på skador av överansträngningskaraktär. Således är det av största betydelse att såväl prestationshöjande som skadeförebyggande program effektiviseras så att tiden för återhämtning blir tillräcklig och risken för överansträngning blir minimal.

Män vs kvinnor

Det finns endast ett begränsat antal volleybollstudier som undersöker skillnaden mellan män och kvinnor vilket medför att eventuella skillnader inte är klargjorda. De få data som finns

tillgängliga talar dock för att skadeincidensen ser ungefär likadan ut för både män och kvinnor på seniornivå (1,3). Hos volleybollspelare på juniornivå har det däremot rapporterats att unga kvinnor har en något högre andel skador jämfört med unga män. Det har också visat sig att skadebilden generellt hos volleybollspelare ser lite annorlunda ut där knäskador, inklusive främre korsbandsruptur, är vanligare hos kvinnor än hos män i volleyboll (7). Denna skillnad har också observerats i flertalet andra idrotter. Även skulderbesvär har rapporterats vara vanligare hos kvinnor än hos män (2), vilket skulle kunna bero på anatomiska skillnader med en ökad instabilitet hos kvinnliga atleter jämfört med män. Även ryggbesvär har rapporterats vara vanligare hos kvinnliga volleybollspelare. Emellertid har studier också rapporterat en högre frekvens av ankelskador hos män jämfört med kvinnor. Det finns inga definitiva svar angående

ende skadebilden vad gäller skillnaden mellan män och kvinnor, men ovanstående rapporter bör förmodligen tas med vid upplägg av såväl prestationshöjande träning som skadeförebyggande träningsprogram. Kanske fokus ska ligga på träning av rygg, knä och axlar för de kvinnliga spelarna medan träning av fotlederna är mer viktigt för de manliga spelarna?

Elit vs icke elit

Volleyboll anses vara en ganska säker idrott för ungdomar/juniörer, eftersom volleyboll inte är någon kontaktidrott. Elitspelarna tränar i mycket större utsträckning än spelare på lägre nivå och utsätter sig således mer för skada. En elitspelare i Sverige tränar i snitt 9 timmar i veckan under säsongen (3) jämfört med en spelare i division III där man tränar i snitt 4 timmar per vecka. Eftersom volleybollspelaren i stor utsträckning utsätts för skador av överansträngningskaraktär är det troligt att just denna typ av skada är högre hos spelare på elitnivå än hos spelare i lägre divisioner. En elitspelare tränar mycket mer och risken för överbelastning blir därmed högre. En elitspelare matchas och tränas naturligtvis också hårdare, högre intensitet och med tuffare motstånd, vilket dessutom är en riskfaktor för skador.

Skadeprevention

I Norge har man i flera år framgångsrikt tagit fram skadeförebyggande modeller (8,9,10). Enligt Grethe Myklebust, som har gjort flertalet studier på förebyggande träning av knäskador, är det svårt att få tränarna och atleterna att ta till sig kunskapen om skadeförebyggande träning. Trots att det finns flertalet skadeförebyggande program som har påvisat stor skadereduktion är det problematiskt att få idrottarna att fortsätta med dessa program under eget ansvar. Framför allt är det tiden som tränarna och idrottarna inte tycker räcker till. Den prestationshöjande träningen prioriteras framför den skadeförebyggande träningen. Det finns därför ett pedagogiskt problem där forskarna saknar de rätta redskapen för hur man skall nå ut med sin kunskap till idrotten. Inom forskningsvärlden är den allmänna uppfattningen att det framförallt är balans- och teknikutövning inklusive "take-off" och landningsteknik (8), men även så kallad plyometrisk träning och styrketräning har effekt vad gäller att minska antalet skador och att minska skadornas svårighetsgrad inom



Vanligaste skadorna i volleyboll är fotled, knä och rygg. Bilden visar finalmatch mellan Örebro och Ängelholm. Foto. Scanpix Sweden.

volleyboll (11). Även andra åtgärder som ortoser och tejpning av fotled och fingrar har föreslagits. Dessutom har upplysning och undervisning om idrottsskador och dess karaktär samt information och fokus på uppvärmning rekommenderats som skadeförebyggande åtgärder. Litteraturen pekar på att volleyboll är en idrott som

kräver hög nivå av muskelfunktion för att uppnå önskvärda resultat och för att förhindra skador. (6,12). Inom svenska volleybollen bedriver 97% skadeförebyggande träning och mer än 90% av spelarna styrketränar i prestationshöjande såväl som i skadeförebyggande syfte (3). Styrketräning i sig själv behöver inte bidra till optimala ökning



i styrka och prestation utan resultatet beror delvis på den individuella insatsen och en systematisk struktur av träningsprogrammet. Individualisering verkar vara en viktig del för att bibehålla och maximera progression i träningen (13). Mer än hälften av den skadeförebyggande träningen som utövas hos svenska volleybollen (inklusive styrketräningen) bedrivs oövervakad, det vill säga utan en kunnig tränare som hjälper idrottsutövaren med till exempel tekniskt utförande, dosering och stegring av träningen (3). Emellertid har studier visat att övervakad styrketräning är säkrare (14) och mer effektiv (13) jämfört med oövervakad styrketräning. Även om träningen är övervakad kan den likväl vara olämplig och rent av skadlig om tränaren är oerfaren i att hantera idrotts specifika skador och att designa individuella program. Det är därför viktigt att tränaren har kunskap om design av individuella träningsprogram för att uppnå önskvärt resultat och för att göra träningen säker.

Tränarens syn på skadeprevention

De svenska volleybolltränarna har en god uppfattning om vilka skador som är vanligast förekommande inom volleyboll (15). Vad gäller skadeprevention anser tränarna att styrka och hoppträning (plyometrisk) är de viktigaste delarna för att förebygga skador. Mental träning och träning av uthållighet, teknik och balans anses vara mindre betydelsefullt. Följaktligen verkar det som de svenska volleybolltränarna är uppdaterade vad gäller vetenskapliga rekommendationer om skadeförebyggande strategier till viss del. Emellertid verkar budskapet om den positiva effekten av balans- och teknikträning, som rapporterats från flera vetenskapliga undersökningar, inte nått ut i praktiken. Mental träning och mental förberedelse inför tävling/match, som inom forskarvärlden har betonats, verkar inte ha anammats av tränarna. Forskning har visat att orolighet och ängslighet kan öka risken för skada och mental träning anses vara ett instrument som kan användas som skadeprevention (16). Vidare anses trötthet vara en riskfaktor för skada och uthållighetsträning bör därför vara en del av träningen.

Sammanfattning

Trots att hela 97% av de svenska volleybollspelarna på elitnivå bedriver någon form av skadeförebyggande träning ådrar sig en av två spelare en skada eller fler under säsongen. Risken för att drabbas av en skada i volleyboll

får därför anses vara hög. Överansträngningsskador är lika vanliga som akuta skador inom volleyboll och de vanligaste skadeområdena är ankel, knä, rygg och axlar. Mer än hälften av den skadeförebyggande träningen som utövas av spelarna bedrivs oövervakad. Detta kan leda till att träningen inte blir effektiv och säker för spelarna. Volleybolltränarna har goda kunskaper vad gäller skadebilden hos volleybollspelare, medan kunskapen om förebyggande strategier är varierande och skiljer sig delvis i förhållande till aktuell forskning. Det är således ett behov av fortsatta studier som undersöker olika former av skadeförebyggande strategier och effekten av övervakad och individualiserad sådan träning. De akuta skadorna kan framför allt förebyggas genom teknikträning, tejpning och ortoser. Eftersom volleybollspelaren i stor utsträckning utsätts för skador av överansträngningskaraktär är det viktigt att såväl prestationshöjande som skadeförebyggande program effektiviseras så att tiden för återhämtning blir optimal och risken för överansträngning/överbelastning minimal. Till sist är det också av betydelse att titta på hur vi kan få idrotten och tränarna att ta del av aktuella forskningsresultat och använda sig av de effektiva skadeförebyggande modeller som finns idag.

Sammanfattning

- Mer än 50% av elitspelarna i Sverige drabbas av en skada eller fler under en säsong
- De vanligaste skadorna i volleyboll finns lokaliserade till fotled, knä och rygg
- Överansträngningsskador är lika vanliga som traumatiska skador
- "Spike" och "block" är de moment med högst risk för skada
- Framlinjespelarna löper störst risk att drabbas av skada
- Skadeincidensen ser ungefär likadan ut för män och kvinnor på seniornivå
- Effektiva skadeförebyggande program har tagits fram, men används idag bara i liten utsträckning inom idrotten...
- ...därför stor utmaning inom idrottsforskning att lyckas nå ut med kunskapen om skadeprevention till tränarna och idrottarna
- Tränarna har en god uppfattning om vilka skador som är vanligast förekommande inom volleyboll men kunskapen om förebyggande strategier är varierande

E-mail: sofia.augustsson@gu.se

Referenser

1. Bahr R, Bahr IA. Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors. *Scand J Med Sci Sports* 1997; 7: 166-171.
2. Aagaard H, Jorgensen U. Injuries in elite volleyball. *Scand J Med Sci Sports* 1996; 6: 228-232.
3. Augustsson SR, Augustsson J, Thomeé R, Svantesson U. Injuries and preventive actions in elite Swedish volleyball. *Scand J Med Sci Sports* 2006; 16: 433-40.
4. Verhagen E, Van der Beek A, Bouter L, Bahr R, Van Mechelen W. A one season prospective cohort study of volleyball injuries. *Br J Sports Med* 2004; 38: 477-481.
5. Ferretti A, Puddu G, Mariani PP, Neri M. Jumper's knee: an epidemiological study of volleyball players. *Physician Sports Med* 1984; 12: 97-103.
6. Lian O, Refsnes PE, Engebretsen L, Bahr R. Performance characteristics of volleyball players with patellar tendinopathy. *Am J Sports Med* 2003; 31: 408-413.
7. Ferretti A, Papandrea P, Conteduca F, Mariani PP. Knee ligament injuries in volleyball players. *Am J Sports Med* 1992; 20: 203-207.
8. Bahr R., Lian Ø, Bahr IA. A twofold reduction in the incidence of acute ankle sprains in volleyball after the introduction of an injury prevention program: a prospective cohort study. *Scand J Med Sci Sports* 1997;7:172-177.
9. Myklebust G, Engebretsen L, Braekken IH, Skjølberg A, Olsen OE, Bahr R. Prevention of anterior cruciate ligament injuries in female team handball players: a prospective intervention study over three seasons. *Clin J Sport Med* 2003; 13(2):71-8.
10. Myklebust G, Engebretsen L, Brækken IH, Skjølberg A, Olsen OE, Bahr R. Prevention of noncontact anterior cruciate ligament injuries in elite and adolescent female team handball athletes. *Instr Course Lect*. 2007 Feb 3;56:407-418.
11. Hewette TE, Lindenfeld TN, Riccobene JV, Noyes FR. The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes. A prospective study. *Am J Sports Med* 1999;27(6):699-706.
12. Kugler A, Kruger-Franke M, Reiningger S, Trouillier HH, Rosemeyer B. Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers. *Br J Sports Med* 1996; 30: 256-259.
13. Mazzetti SA, Kraemer WJ, Volek JS, Duncan ND, Ratamess NA, Gómez AL, Newton RU, Häkkinen K, Fleck SJ. The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32: 1175-1184.
14. Kraemer WJ, Ratamess NA, French DN. Resistance training for health and performance. *Curr Sports Med Rep* 2002; 1: 165-171.
15. Nyland M, Ryman Augustsson S, Svantesson U. Focus on injury prevention among Swedish elite volleyball coaches. I manuscript 2006.
16. Noh YE, Morris T, Andersen MB. Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Res Sports Med* 2007; 15: 13-32.

NY AVHANDLING

Dynamisk stabilitet i knäleden efter främre korsbandsskada

Avhandlingen *Dynamic knee stability after anterior cruciate ligament injury - Emphasis on rehabilitation* försvarades vid Linköpings Universitet 7 mars 2008. Rehabiliteringen efter en främre korsbandsskada syftar till att förbättra den neuromuskulära kontrollen. Resultaten i avhandlingen visar att patienter med främre korsbandsskada behöver tung och specifik styrketräning som en del i rehabiliteringen. Patienter i ett tidigt skede efter främre korsbandsskada eller rekonstruktion rörde knäleden stelare och med ökad hamstringaktivitet, medan patienter med främre korsbandsskada som genomgått ett rehabiliteringsprogram hade ett mer normalt rörelsemönster.



SOFIT TAGESSON

LEG SJUKGYMNAST, MED DR
AVDELNING SJUKGYMNASTIK/
INSTITUTIONEN FÖR
MEDICIN OCH HÄLSA,
LINKÖPINGS UNIVERSITET

BAKGRUND

Konsekvenser av främre korsbandsskada

Främre korsbandsskador är vanligt förekommande bland unga idrottsaktiva individer. I Sverige drabbas ca 6000 personer varje år. Skadan resulterar i en ökad framåtgång (anterior translation) av tibia i förhållande till femur, och leder därmed till ett rörelsemönster i knäleden förändras. Många patienter besvärar sig av instabilitet och upplever att de inte kan lita på knäleden. Kvarstående besvär trots behandling är vanligt och leder i många fall till att individer tvingas sänka sin aktivitetsnivå eller sluta med sin idrott.

Rehabilitering

Kvarstående styrkenedsättning i framför allt quadricepsmuskeln är vanligt förekommande och ett stort problem för patienter med främre korsbandsskada eller korsbandsrekonstruktion. Att återfå bra styrka i quadriceps har stor betydelse för att uppnå god funktion i knäleden.^{2, 14} Att återställa muskelfunktionen är centralt i rehabiliteringen. Möjligen har tidigare rehabiliteringsprogram inte involverat tillräckligt stimuli för muskulaturen

för optimal styrkeutveckling. Rehabiliteringsövningar kan klassificeras som övningar i slutet kinetisk kedja (closed kinetic chain; CKC) eller öppen kinetisk kedja (open kinetic chain; OKC). Övningar i CKC är utformade som ett slutet länksystem där rörelse i en led samtidigt producerar rörelse i andra leder i extremiteten (figur 1). Övningar i OKC isolerar en led och det distala segmentet kan röra sig fritt (figur 2). En muskelgrupp isoleras och OKC övningar är därmed effektiva för styrkeutveckling.⁶ Det har dock varit osäkert om patienter med främre korsbandsskada bör träna quadriceps isolerat då det skulle kunna töja ut andra strukturer i knäleden eller det nyopererade korsbandsgraftet.¹

Statisk och dynamisk stabilitet

Vid utvärdering av behandling efter främre korsbandsskada mäts ofta statisk stabilitet (Lachman test). Statisk stabilitet korrelerar dock inte med patientens funktion efter främre korsbandsskada^{2, 4, 8, 12} eller främre korsbandsrekonstruktion.^{3, 11} Den statiska stabiliteten utgörs av skelettet och andra icke kontraktilla strukturer. Dynamisk stabilitet i knäleden är



Figur 1. Rehabiliteringsövning för quadriceps i CKC; stående knäflexion på ett ben.



Figur 2. Rehabiliteringsövning för quadriceps i OKC; sittande knäextension på ett ben.

knäledens förmåga att vara stabil när den utsätts för de snabbt förändrade belastningar som sker under aktivitet.¹³ Den dynamiska stabiliteten i knäleden verkar ha större betydelse för patientens funktion.⁵ Det saknas dock kunskap om hur en främre korsbandsrekonstruktion och/eller rehabilitering påverkar den dynamiska stabiliteten i knäleden.

SYFTE

Det övergripande syftet med avhandlingen var att studera dynamisk stabilitet i knäleden hos individer med främre korsbandsskada under rehabiliteringsövningar samt att undersöka hur stabiliteten påverkas av rehabilitering.

FYRA DELSTUDIER

Avhandlingen baseras på fyra delstudier:

Sofi Tagesson, Birgitta Öberg, Joanna Kvist. Passive and dynamic translation in the knee is not influenced by knee exercises in healthy individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2005; 15 (3) 139-147.

Sofi Tagesson, Joanna Kvist. Intra- and interrater reliability of the estab-

lishment of one repetition maximum on squat and seated knee extension. *Journal of Strength and Conditioning Research* 2007; 21 (3) 801-807.

Sofi Tagesson, Birgitta Öberg, Lars Good, Joanna Kvist. A comprehensive rehabilitation program with quadriceps strengthening in closed versus open kinetic chain in patients with anterior cruciate ligament deficiency: a randomized clinical trial evaluating dynamic tibial translation and muscle function. *American Journal of Sports Medicine* 2008; 36 (2) 298-307.

Sofi Tagesson, Birgitta Öberg, Joanna Kvist. Tibial translation and muscle activation during rehabilitation exercises 5 weeks after anterior cruciate ligament reconstruction. *Inskickad för publicering* 2007.

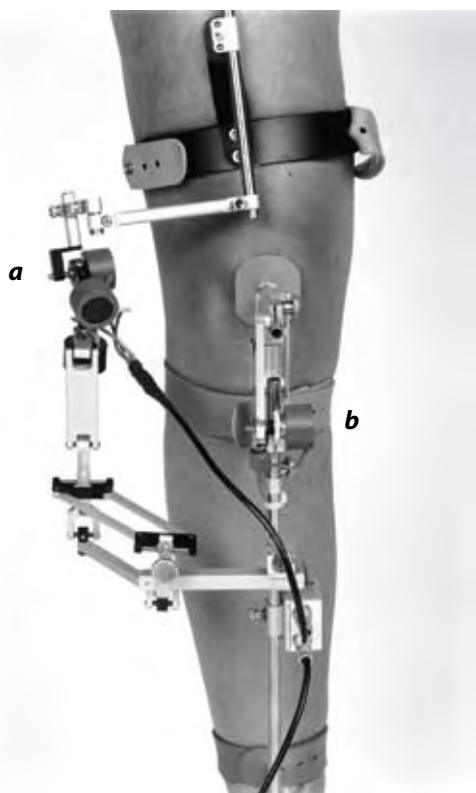
UTVÄRDERINGSMETODER

Statisk och dynamisk translation av tibia undersöktes med CA-4000 elektrogoniometer (OSI Inc., Hayward, CA) (figur 3). Aktiveringsmönster i vastus medialis, vastus lateralis, hamstrings, gastrocnemius, soleus och gluteus maximus registrerades med ytelektromyografi. Styrka i quadriceps och hamstringsmuskulatur utvärde-

rades med en Biodex maskin (Biodex Medical Systems Inc., Ronkonkoma, NY) samt med test av 1 repetitionsmaximum (RM) av stående knäflexion på ett ben (figur 1). Ett RM är den tyngsta belastningen som kan lyftas i en komplett repetition i en övning. Hoppförmåga mättes med unilateralt vertikalthopp och unilateralt horisontalthopp. Lysholm score and the Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) användes för att utvärdera subjektiv knäfunktion.

SAMMANFATTNING AV STUDIERNAS Translation av tibia efter ett träningspass

Syftet med studie I var att analysera effekten av ett träningspass på statisk och dynamisk translation av tibia på individer utan knäskada. Arton personer undersöktes före, under och efter ett träningspass bestående av cykling samt maximalt antal knäextensioner och tåhävningar. Det var ingen skillnad i statisk eller dynamisk translation av tibia efter jämfört med före träningspasset. Det betyder att den stabiliserande effekten av främre korsbandet, tillsammans med muskulaturen, inte förändrades av träningen. Det var inte



Figur 3. CA-4000 elektrogoniometer.

a = potentiometer som registrerar knäextension - flexion, b = potentiometer som registrerar sagittal translation av tibia.

heller någon skillnad i muskelaktivering som skulle kunna förklara att translationen inte förändrades.

Reliabilitet av 1 repetitionsmaximum

Syftet med studie II var att utveckla en procedur för att mäta 1 RM, samt att undersöka intra- och interbedömarreliabilitet av 1RM av stående knäflexion på ett ben (figur 1) och sittande knäextension på ett ben (figur 2). Personer utan knäskada (16 personer vid test av stående knäflexion och 27 personer vid test av sittande knäextension) deltog i studien. Personerna skattade sin benstyrka och skattningen låg till grund för storleken på belastningen som applicerades på maskinen inför första försöket för att bestämma 1RM. Efter första försöket skattade personerna upplevd ansträngning i benet under övningen enligt Borg skalan. Skattningen låg till grund för hur mycket belastningen ökades inför nästa försök. Testprotokollet ledde till få försök innan 1RM nåddes. Intrabedömarreliabiliteten av stående knäflexion på ett ben var något låg medan interbedömarreliabiliteten var hög. Sittande knäextension på ett ben hade hög intra- och interbedömarreliabilitet.

Test	CKC	OKC	P-värde
Isokinetisk sittande knäextension	84 ± 15	96 ± 14	0.009
Isokinetisk sittande knäflexion	99 ± 23	97 ± 15	0.764
1RM stående knäflexion	95 ± 11	100 ± 26	0.525
Unilateralt vertikalthopp	91 ± 11 (n=18)	94 ± 15 (n=18)	0.444
Unilateralt horisontalthopp	93 ± 15 (n=18)	96 ± 8 (n=20)	0.362

Tabell 1. Muskelstyrka och hoppförmåga i det skadade benet^a efter rehabiliteringen i den randomiserade kliniska studien.

^a = Uttryckt som % av muskelstyrka eller hoppförmåga i det icke skadade benet (medel ± SD).

Rehabilitering med quadricepsströmning i CKC eller OKC

Syftet med studie III var att jämföra effekterna av ett allsidigt rehabiliteringsprogram kompletterat med en övning i CKC för quadriceps (figur 1) med samma rehabiliteringsprogram kompletterat med en övning i OKC för quadriceps (figur 2), för patienter med främre korsbandsskada, avseende statisk och dynamisk translation av tibia, muskelfunktion och subjektiv knäfunktion. Patienter med främre korsbandsskada (som var maximalt 14 veckor gammal) tillfrågades om deltagande i studien. Patienter randomiserades till ett av två rehabiliteringsprogram. Fyrtiotvå patienter (24 män, medelålder 26 år, (15-44år)) fullföljde rehabiliteringsprogrammet och uppföljningen. Rehabilitering utfördes 3 ggr/v i 4 månader under ledning av sjukgymnast. Under tidig styrketränningsfas utfördes styrkeövningarna med vikter motsvarande 50-60% av 1 RM. Vikterna ökades sedan successivt till 80% av 1 RM. Rehabiliteringsprogrammet finns beskrivet i den publicerade artikeln. Rehabilitering med quadricepsövning i OKC resulterade i signifikant bättre quadricepsstyrka jämfört med rehabilitering i CKC för patienter med främre korsbandsskada. Hamstringsstyrka, statisk och dynamisk translation av tibia, hoppförmåga samt subjektiv knäfunktion skiljde sig inte mellan grupperna (tabell 1).

Rehabiliteringsövningar 5 veckor efter främre korsbandsrekonstruktion

Syftet med studie IV var att jämföra olika rehabiliteringsövningar

avseende translation av tibia samt muskelaktivering, 5 veckor efter en främre korsbandsrekonstruktion. Ett andra syfte var att jämföra det främre korsbandsrekonstruerade benet med det icke skadade benet och det främre korsbandsskadade benet, avseende skillnader i translation av tibia samt muskelaktivering under rehabiliteringsövningarna. Patienter med främre korsbandsrekonstruktion undersöktes före och 5 veckor efter operationen. Nitton patienter (11 män, medelålder 21 år, (16-31år)) deltog i studien. Translation av tibia och muskelaktivering under 7 rehabiliteringsövningar undersöktes på det icke skadade och det skadade benet före operationen och på det främre korsbandsrekonstruerade benet efter operationen. Sittande knäextension producerade signifikant mer anterior translation av tibia jämfört med rakt benlyft och stående på ett ben vid undersökning 5 veckor efter främre korsbandsrekonstruktion (tabell 2). Samtliga undersökta övningar producerade lika stor eller mindre translation av tibia jämfört med 90N Lachman test. Statisk och dynamisk translation av tibia skilde sig inte i de främre korsbandsrekonstruerade knälederna jämfört med de icke skadade knälederna (tabell 2). Fem veckor efter operationen rörde patienterna knäleden stelare och aktiverade hamstrings i större utsträckning.

DISKUSSION

Rehabilitering med quadricepsövning i OKC ledde till bättre quadricepsstyrka, mätt med ett isokinetiskt test, jämfört med samma rehabiliteringsprogram med quadricepsövning i CKC för

Övning	Translation	Translation	Translation	<i>P</i>	<i>P</i>
	Icke skadad	Skadad	Rekonstruerad	Icke skadad - Rekonstruerad	Skadad - Rekonstruerad
Sittande knäextension ^(a)	5.4 ± 2.7 ^{e, f, g}	6.8 ± 2.5 ^{e, f, g}	5.2 ± 1.3 ^{f, g}	0.876	0.012
Gång ^(b)	5.0 ± 2.2 ^g	6.0 ± 1.7 ^g	5.0 ± 1.8	0.999	0.066
Stående knäflexion på ett ben till ~ 60° ^(c)	6.0 ± 2.9 ^{e, f, g}	6.7 ± 2.2 ^{e, f, g}	4.9 ± 1.8	0.086	0.003
Stående knäflexion på två ben till ~ 75° ^(d)	5.5 ± 3.0 ^{e, f, g}	6.5 ± 2.9 ^{e, f, g}	4.6 ± 1.6	0.218	0.005
Tåhävning ^(e)	3.8 ± 2.1 ^{a, c, d}	4.4 ± 2.3 ^{a, c, d}	4.3 ± 1.6	0.382	0.980
Stående på ett ben ^(f)	3.4 ± 2.9 ^{a, c, d}	4.7 ± 2.8 ^{a, c, d}	4.1 ± 1.9 ^a	0.361	0.493
Rakt benlyft ^(g)	3.2 ± 2.0 ^{a, b, c, d}	4.0 ± 1.9 ^{a, b, c, d}	4.0 ± 1.3 ^a	0.197	0.998

Tabell 2. Maximal anterior translation av tibia (mm) (m±SD) under 7 rehabiliteringsövningar i de icke skadade och de främre korsbands-skadade knälederna vid undersökning före operation och i de främre korsbandsrekonstruerade knälederna 5 veckor efter operation. Skillnader (*P*-värden) mellan de icke skadade och de främre korsbandsrekonstruerade knälederna och mellan de främre korsbands-skadade och de främre korsbandsrekonstruerade knälederna visas.

^a Signifikant skilt från sittande knäextension, ^b signifikant skilt från gång, ^c signifikant skilt från stående knäflexion på ett ben, ^d signifikant skilt från stående knäflexion på två ben, ^e signifikant skilt från tåhävning, ^f signifikant skilt från stående på ett ben, ^g signifikant skilt från rakt benlyft (*P* < 0.05)

Icke skadad = icke skadad knäled, Skadad = främre korsbands-skadad knäled, Rekonstruerad = främre korsbandsrekonstruerad knäled



Kontaktsporter innebär risk för knäskador, där korsbands-skadan är en allvarlig skada med lång - krävande rehabilitering. Foto Tommy Holl



patienter med främre korsbandsskada. Statisk och dynamisk translation av tibia skilde sig inte åt mellan grupperna. Resultaten stämmer överens med andra studier som rapporterat att quadricepsstråning i OKC resulterar i bra styrka⁶ och liknande knäledslaxitet^{6, 7, 9, 10} jämfört med träning i CKC.

Det är välkänt att träningsdosen har stor betydelse för utfallet av ett träningsprogram. Det fordras en successiv progression i programmet och därför bör muskelstyrkan utvärderas regelbundet. I den aktuella studien användes RM test för att kontrollera muskelstyrkan och justera belastningen på övningarna. Intensiv rehabilitering, med kontinuerligt ökad belastning, tre gånger per vecka i fyra månader resulterade i att de flesta patienterna lyckades uppnå en god styrka och funktion i knäleden. Utfallet av rehabiliteringen, avseende muskelstyrka och knäfunktion, var bättre än flera andra resultat som finns rapporterade i litteraturen.

Fem veckor efter främre korsbandsrekonstruktion avgjordes inte storleken på translationen av tibia av om övningen utfördes i CKC eller OKC. Graden av quadricepsaktivering samt knäledens rörelseomfång under övningen verkade vara av större betydelse. Övningar som utfördes med rakt ben producerade mindre translation av tibia jämfört med 90N Lachman test, medan övningar med större rörelseomfång i knäleden producerade lika stor translation som Lachman testet.

KLINISKT BUDSKAP

Rehabilitering efter en främre korsbandsskada syftar till förbättrad neuromuskulär kontroll. Tung och specifik styrketräning bör ingå i rehabiliteringen. Quadricepsövning i OKC bör inkluderas i rehabiliteringsprogrammet för optimal styrkeutveckling och övningen kan utföras utan risk för ökad knäledslaxitet för patienter med främre korsbandsskada.

Test av 1RM av sittande knäextension på ett ben kan användas för att bestämma belastning i träningsprogram och utvärdera muskelstyrka efter en träningsperiod. Reliabiliteten av stående knäflexion på ett ben var lägre, vilket kan bero på att det är en komplex övning. Testproceduren inklusive skattning av muskelstyrka och ansträngningsgrad kan rekommenderas för användning i klinik. Test av 1RM är dock enbart lämpligt att utföra när maximal belastning tillåts.

Eftersom alla övningar som undersöktes 5 veckor efter främre korsbands-

rekonstruktion producerade mindre eller lika stor translation av tibia som 90N Lachman test kan samtliga övningar rekommenderas i rehabilitering tidigt efter främre korsbandsrekonstruktion. Det är dock fortfarande oklart hur mycket translation som är skadligt. För att minska risken för uttöjning av korsbandsgräftet kan rakt benlyft användas för quadricepsstråning i den tidiga fasen efter rekonstruktion, eftersom rakt benlyft producerade mindre translation av tibia jämfört med sittande knäextension. För att uppnå hög hamstringaktivering var gång och stående knäflexion på ett ben de mest effektiva övningarna. För att utmana gastrocnemius och soleus kan gång, stående knäflexion på ett ben och tåhävning rekommenderas.

Muskelnerna har stor betydelse för stabiliteten i en knäled med skadat eller rekonstruerat främre korsband. Patienter i ett tidigt skede efter skada eller rekonstruktion rörde knäleden störelse och aktiverade hamstrings i större utsträckning för att stabilisera leden. Detta rörelsemönster reducerar glappet i knäleden och medför en stelare gång. Patienter med främre korsbandsskada som genomgått ett fyra månaders rehabiliteringsprogram hade ett mer normalt rörelsemönster. Resultaten tyder på att rehabiliteringen leder till ett mer koordinerat rörelsemönster utan ökad hamstringaktivering.

Sofi Tagesson

Leg Sjukgymnast, Med Dr
Avdelning Sjukgymnastik/Institutionen för Medicin och Hälsa,
Linköpings Universitet,
581 83 Linköping
sofi.tagesson@ihs.liu.se

För ytterligare information och fullständig referenslista hänvisas till avhandlingen, som också finns publicerad elektroniskt: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-10498>. För beställning av avhandlingen kontakta: asa.fahlstedt@ihs.liu.se.

REFERENSER

1. Bynum EB, Barrack RL, Alexander AH. Open versus closed chain kinetic exercises after anterior cruciate ligament reconstruction. A prospective randomized study. *Am J Sports Med.* 1995;23:401-406.
2. Eastlack ME, Axe MJ, Snyder-Mackler L. Laxity, instability, and functional outcome after ACL injury: copers versus noncopers. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:210-215.
3. Higuchi H, Terauchi M, Kimura M, Kobayashi A, Takeda M, Watanabe H, Takagishi K. The relation between static and dynamic

knee stability after ACL reconstruction. *Acta Orthop Belg.* 2003;69:257-266.

4. Hurd WJ, Axe MJ, Snyder-Mackler L. A 10-Year Prospective Trial of a Patient Management Algorithm and Screening Examination for Highly Active Individuals With Anterior Cruciate Ligament Injury: Part 2, Determinants of Dynamic Knee Stability. *Am J Sports Med.* 2007;

5. Kvist J. Sagittal plane translation during level walking in poor-functioning and well-functioning patients with anterior cruciate ligament deficiency. *Am J Sports Med.* 2004;32:1250-1255.

6. Mikkelsen C, Werner S, Eriksson E. Closed kinetic chain alone compared to combined open and closed kinetic chain exercises for quadriceps strengthening after anterior cruciate ligament reconstruction with respect to return to sports: a prospective matched follow-up study. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2000;8:337-342.

7. Morrissey MC, Hudson ZL, Drechsler WI, Coutts FJ, Knight PR, King JB. Effects of open versus closed kinetic chain training on knee laxity in the early period after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2000;8:343-348.

8. Patel RR, Hurwitz DE, Bush-Joseph CA, Bach BR, Jr., Andriacchi TP. Comparison of clinical and dynamic knee function in patients with anterior cruciate ligament deficiency. *Am J Sports Med.* 2003;31:68-74.

9. Perry MC, Morrissey MC, King JB, Morrissey D, Earnshaw P. Effects of closed versus open kinetic chain knee extensor resistance training on knee laxity and leg function in patients during the 8- to 14-week post-operative period after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2005;13:357-369.

10. Perry MC, Morrissey MC, Morrissey D, Knight PR, McAuliffe TB, King JB. Knee extensors kinetic chain training in anterior cruciate ligament deficiency. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2005;13:638-648.

11. Sernert N, Kartus J, Kohler K, Stener S, Larsson J, Eriksson BI, Karlsson J. Analysis of subjective, objective and functional examination tests after anterior cruciate ligament reconstruction. A follow-up of 527 patients. *Knee Surg, Sports Traumatol Arthrosc.* 1999;7:160-165.

12. Snyder-Mackler L, Fitzgerald GK, Bartolozzi AR, 3rd, Ciccotti MG. The relationship between passive joint laxity and functional outcome after anterior cruciate ligament injury. *Am J Sports Med.* 1997;25:191-195.

13. Williams GN, Chmielewski T, Rudolph K, Buchanan TS, Snyder-Mackler L. Dynamic knee stability: current theory and implications for clinicians and scientists. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2001;31:546-566.

14. Williams GN, Snyder-Mackler L, Barrance PJ, Buchanan TS. Quadriceps femoris muscle morphology and function after ACL injury: a differential response in copers versus noncopers. *J Biomech.* 2005;38:685-693.

NYA AVHANDLINGAR

*Epidemiology of injuries in elite football &
Epidemiology and prevention of football injuries.*

Fotbollsskador

Skaderisken i fotboll är hög, men skador kan förebyggas. Tidigare skada är en betydelsefull riskfaktor för att drabbas av nya skador. Skadeincidens och skadesvårighet varierar mellan olika länder och skadeincidensen verkar vara likvärdig eller lägre hos kvinnliga elitspelare jämfört med manliga.



MARKUS WALDÉN, legitimerad läkare, arbetar vid Ortopediska kliniken, Hässleholms sjukhusorganisation, för Avdelningen för Socialmedicin och folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsa och samhälle, Linköpings universitet samt med Kristianstads Damfotbollsförening (KDFE) och svenska pojklandslaget (P92).
E-post: markus.walden@telia.com



MARTIN HÄGGLUND, legitimerad sjukgymnast, arbetar vid Idrottskliniken JE, Linköping, för Avdelningen för Socialmedicin och folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsa och samhälle, Linköpings universitet samt med svenska pojklandslaget (P92).
E-post: marha@ihs.liu.se

Inledning

Fotboll är världens mest populära idrott med över 250 miljoner licensierade spelare och är av naturliga skäl då väldigt intressant att studera ur skadeperspektiv. Forskning om skadeprevention bör generellt följa en sekvens om fyra steg.⁴² Först måste skadeincidens och svårighetsgrad beskrivas för att sedan i andra steget studera riskfaktorer och skademekanismer. I tredje steget introduceras preventiva åtgärder baserat på den kunskap som inhämtades i de första stegen och slutligen utvärderas effekten av dessa åtgärder genom att första steget upprepas eller genom en randomiserad kontrollerad interventionsstudie.⁴³ Skadeincidens uttrycks vanligen som antal skador per 1000 timmars exponering för idrotten ifråga.⁴² Historiskt sett har fotbollsskada oftast definierats som en skada som leder till frånvaro från träning eller match. För klubbtag har incidensen av träningsskador hos män då legat mellan 2,1 och 7,6 skador per 1000 träningstimmar oberoende av spelnivå.^{3,11-15,20,36,37} Matchskadeincidensen har på amatörnivå rapporterats ligga kring 11,9-20,7 skador per 1000 matchtimmar,^{11,13,36,37} men ända upp till 34,8 skador per 1000 matchtimmar på elitnivå.^{3,13,15,20,36,37} Betydligt färre studier på kvinnor finns, men där är motsvarande siffror 2,8-8,4 skador per 1000 träningstimmar respektive 13,3-24,0 skador per 1000 matchtimmar.^{16,17,28,29,49} Matchskadeincidensen under internationella mästerskap för landslag har legat kring 29-51 skador per 1000 matchtimmar hos män och 24-30 skador per 1000 matchtimmar



	Allsvenskan ¹	Damallsvenskan	SAS-ligan	Champions League	EM ²	Division IV ³
Skadetyper						
Fraktur	3	3	2	2	8	2
Luxation	<1	1	3	1	0	<1
Ligament/kapselskada	15	22	19	21	23	21
Menisk/broskskada	3	4	1	2	0	1
Muskelsträckning/bristning	34	28	34	26	24	28
Kontusion/blödning	17	11	15	16	29	14
Hjärnskakning	1	2	<1	1	1	1
Tendinopatier	10	3	12	9	3	9
Synovit	2	4	4	6	0	5
Överbelastning uns	12	18	8	7	0	14
Övriga	2	3	2	1	6	3

Skadelokalisation						
Huvud/nacke	3	4	<1	3	1	2
Övre extremitet	2	2	3	6	6	2
Rygg/bål	8	9	7	6	5	9
Höft/ljumske	17	11	15	12	9	9
Lår	23	23	22	23	21	15
Knä	16	22	21	20	14	27
Underben	12	7	11	11	13	12
Fotled	11	16	13	14	19	15
Fot	7	5	7	5	13	8
Totalt antal skador	1851	299	395	658	80	266

Tabell 1. Skadefördelning (%) enligt typ och lokalisation.

¹ Data för Allsvenskan presenterade för säsongerna 2001, 2002 och 2005 sammanslaget

² Data för EM-turneringar presenterade för herr-, dam- och junior-EM sammanslaget

³ Data för interventions- och kontrollgrupp presenterade sammanslaget

hos kvinnor.³²⁻³⁴

Fotleds- och knäskador har tidigare utgjort de klassiska fotbollsskadorna,^{15-17,29,36,37} men i flera färskastudier på elitnivå har lårskadorna varit vanligast.^{4,20,32,34} Riskfaktorer för skada har traditionellt sett delats in i inre (personrelaterade) och yttre (omgivningsrelaterade) faktorer.⁴² Exempel på inre riskfaktorer är ålder, kön och tidigare skada medan yttre riskfaktorer utgörs till exempel av spelnivå, utrustning, väderförhållanden och underlag. Framförallt har inre riskfaktorer studerats och bland annat har betydelsen av tidigare skada visats i ett par färskastudier.^{4,18} Vidare har främre korsbandsskada rapporterats var vanligare hos kvinnliga fotbollsspelare,^{1,2,7,38} medan resultaten däremot är något motsägelsefulla för ålders inverkan på skaderisken.^{4,17,29} Trots ett stort behov är antalet kontrollerade studier kring förebyggande av fotbollsskador hos vuxna fortfarande tämligen få.^{5,6,8,12,30,39-41}

Under våren 2007 lade de

bägge artikelförfattarna fram sina avhandlingar vid Avdelningen för socialmedicin och folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsa och samhälle, vid Linköpings universitet. Jan Ekstrand, som disputerade med sin avhandling om förebyggande av fotbollsskador 1982,¹⁰ har varit handledare i båda fallen. Syftena med avhandlingarna var att undersöka skadeincidens, skademönster och skadesvårighet i fotboll liksom att identifiera riskfaktorer för skada och försöka förebygga skador. Studierna täcker därmed samtliga fyra steg i sekvensen för epidemiologisk idrottskadeforskning.⁴²

Material och metod

Projektet validerades under 1999-2000 genom en omfattande litteraturgenomgång följt av en konsensusdiskussion inom UEFA:s medicinska kommitté.²³ Datainsamlingen till de första studierna inleddes i januari 2001. Samtliga lag informerades både muntligt och skriftligt inför varje studie och de fick

en manual som bland annat innehöll exempel på hur de olika studieformulärens skulle fyllas i. Alla licensierade spelare som tillhörde A-truppen vid studiestart tillfrågades om deltagande. Rutinmässigt användes tre studieformulär: (a) ett basdataformulär, (b) ett närvaroprotokoll och (c) ett skadekort. Individuell spelarexponering under alla träningspass och matcher dokumenterades prospektivt i minuter. En medlem av lagets medicinska team (oftast lagläkare eller sjukgymnast) fyllde i skadekortet snarast efter inträffad skada. Skada definierades utifrån att spelaren missar träning eller match. En spelare betraktades som skadad ända tills medicinska teamet tillät fullt deltagande i träning eller match.

Resultat

En sammanställning över skademönstret i de olika kohorterna ses i Tabell 1 och skadefrekvenser redovisas i Tabell 2. I texten nedan redogörs kortfattat för övriga huvudfynd i de olika delstudierna.



Sverige

Allsvenskan 1982

Under 1982 studerades 118 spelare (medelålder 25 år) från 8 klubbar i Allsvenskan.²¹ Övriga fyra klubbar (60 spelare) lämnade inte fullständiga data och exkluderades. Träningsmängden var lägre 1982 än under 2001 (142 jämfört med 238 träningspass). Under säsongen ådrog sig 90 spelare (76 %) sammanlagt 236 frånvaroskador. Ingen skillnad i skadeincidens kunde påvisas mellan 1982 och 2001 (Tabell 2). Ingen skillnad i incidens sågs heller för svåra skador (mer än 4 veckors frånvaro) mellan säsongerna.

Allsvenskan 2001

Under 2001 studerades 310 av 312 spelare (medelålder 25 år) från alla 14 klubbar i Allsvenskan.⁴⁴ Under säsongen ådrog sig 238 spelare (77 %) totalt 715 frånvaroskador. Den vanligaste skadan var lårmuskelbristning (14 %). Överbelastningsskador utgjorde tillsammans 37 % av skadorna och återfallsskador (en skada av samma typ, lokalisering och sida inom 2 månader efter avslutad rehabilitering från den föregående skadan) utgjorde 22 %. För såväl överbelastningsskador som återfallsskador var skadeincidensen signifikant högre under försäsongen. Återfallsskadorna hade längre frånvaroperiod än indexskadorna (10,9 jämfört med 7,6 dagar).

Vid studiestart i januari hade 24 av de 310 spelarna (8 %) en anamnes på tidigare främre korsbandsskada.⁴⁶ Dessa spelare hade under säsongen en högre incidens av nya knäskador jämfört med spelare utan sådan anamnes (4,2 jämfört med 1,0 skador per 1000 timmar). Denna högre skadeincidens sågs både när spelaren (relativ risk 3,4) och knäleden (relativ risk 4,5) användes som enhet för analysen.

Allsvenskan 2002

Under 2002 studerades samtliga 262 spelare (medelålder 25 år) från de tolv klubbar i Allsvenskan som också deltog 2001.²⁴ De fyra klubbar som flyttades ned respektive upp efter 2001 inkluderades inte. Under säsongen ådrog sig 199 spelare (76 %) 588 frånvaroskador. Det var ingen skillnad i skadeincidens under träning eller match mellan 2001 och 2002 (Tabell 2) liksom för incidensen av svåra skador.

Totalt deltog 197 spelare både 2001 och 2002. En tidigare skada under 2001 innebar nästan tre gånger ökad risk för skada under 2002 (relativ risk 2,7) och denna risk ökade med antalet

	Skador/1000 timmar			Skador/lag/säsong ¹	
	Träning	Match	Totalt	Totalt	Svåra skador
Allsvenskan					
1982	4,6	20,6	8,3	50	4,7
2001	5,2	25,9	7,8	58	5,4
2002	5,3	22,7	7,6	56	6,2
2005	4,7	28,1	7,7	57	5,0
Damallsvenskan					
2005	3,8	16,1	5,5	25	4,1
SAS-ligan					
2001	11,8	28,2	14,4	-	-
Champions League					
2001/2002	5,0	30,5	9,4	62	9,1
EM					
Herrar 2004	2,1	36,0	9,5	-	-
Damer 2005	2,5	36,0	9,9	-	-
Herrjuniorer 2005	2,9	30,4	12,2	-	-
Division IV					
Interventionsgrupp	3,3	10,5	5,3	14	3,5
Kontrollgrupp	2,7	12,3	5,2	14	3,1

Tabell 2. Skadefrekvens per 1000 timmars exponering respektive per lag och säsong.

¹ Beräknat utifrån en trupp på 25 spelare

skador en spelare drabbades av 2001. Ålder påverkade däremot inte skadeincidensen. En tidigare hamstringsskada, lumskskada och knäledsdorsion 2001 medförde en 2-3 gånger ökad risk för samma skada i samma ben säsongen 2002, medan inget sådant samband noterades för fotledsdorsioner.

Allsvenskan och Damallsvenskan 2005

Under 2005 studerades 239 spelare från elva klubbar i Allsvenskan och 228 spelare från alla tolv klubbar i Damallsvenskan.²⁶ Tre klubbar i Allsvenskan med 68 spelare inkluderades primärt, men drog tillbaka sitt samtycke tidigt under säsongen. Medelåldern hos spelarna var högre i Allsvenskan än i Damallsvenskan (25 jämfört med 23 år) liksom andelen heltidsprofessionella spelare (86 % jämfört med 5 %). Under säsongen ådrog sig 188 spelare i Allsvenskan (79 %) totalt 548 frånvaroskador och 149 spelare i Damallsvenskan (65 %) drabbades av 299 skador. Skadeincidensen var högre hos de manliga spelarna både under träning och match (Tabell 2). Ingen skillnad sågs emellertid för incidensen av svåra skador mellan könen. Den vanligaste skadelokaliseringen hos bägge könen var låret (23 %), medan lumskskador var vanligare hos männen (18 % jämfört med 11 %) och knäskador var vanligare hos kvinnorna (22 % jämfört med 16 %).

Förekomsten av tidigare främre korsbandsskada vid studiestart var högre hos de kvinnliga spelarna (15 % jämfört med 5 %).⁴⁸ Under säsongen inträffade 16 nya främre korsbandsskador och en tendens till lägre ålder vid skadetillfället sågs hos kvinnorna (20 jämfört med 24 år). Efter korrigering för skillnaden i ålder kunde ingen könsskillnad i incidensen av främre korsbandsskada påvisas (relativ risk 0,99). Incidensen av främre korsbandsskada sjönk med 24 % per år med ökad ålder hos de kvinnliga spelarna (relativ risk 0,76) medan ingen ålders-effekt sågs hos männen.

Division IV Östergötland 2003

Tjugo division IV-klubbar (herr) i Östergötland deltog under säsongen 2003 i en randomiserad kontrollerad studie med syfte att utvärdera effekten av kontrollerad rehabilitering på risken för återfallsskada.²⁵ Tränarna för tio av klubbarna (241 spelare, medelålder 24 år) fick vid säsongstart ett interventionsprogram bestående av: a) information om primärt omhändertagande av skada samt riskfaktorer för återfallsskada, och b) ett 10-stegs rehabiliteringsprogram inklusive specifika kriterier för återgång till matchspel efter skada. Övriga tio lag (241 spelare, medelålder 24 år) agerade som kontrollgrupp. Under säsongen skadades 90 spelare i interventionsgruppen och tio av dessa fick en återfallsskada (11



%), medan 23 av 79 skadade spelare i kontrollgruppen (29 %) drabbades av återfall efter skada. Risken för återfall var 66 % lägre i interventionsgruppen och störst preventiv effekt av interventionen sågs under de första veckorna efter återgång till spel.

Danmark

SAS-ligan 2001

Under vårsäsongen 2001 följdes 188 spelare (medelålder 26 år) ifrån 8 av 12 lag i Danska SAS-ligan parallellt med studien på Allsvenskan.²² Tre lag ville inte medverka i studien och ett lag exkluderades pga inkomplett datainsamling. Under januari-juni 2001 ådrog sig 153 spelare (81 %) totalt 395 frånvaroskador. Incidensen av tränings-skada och svår skada var högre i SAS-ligan jämfört med Allsvenskan under motsvarande period. Skademönstret var liknande länderna emellan, men andelen återfallsskador var något högre i SAS-ligan (30 %).

Europa

Champions League 2001-2002

Elva toppklubbar med 266 av 269 spelare (medelålder 25 år) i fem europeiska länder studerades under säsongen 2001-2002.⁴⁵ Under säsongen ådrog sig 225 spelare (85 %) sammanlagt 658 frånvaroskador. Skadeincidensen under match var högre hos de fyra engelska och holländska klubbarna än i klubbarna från Medelhavsområdet (41,8 jämfört med 24,0 skador per 1000 timmar) liksom incidensen av svåra skador (2,0 jämfört med 1,1 skador per 1000 timmar). Spelare med landslagsuppdrag (56 %) hade en högre matchexponering (42 jämfört med 28 matcher) men ingen ökad skadeincidens jämfört med icke-landslagsspelare. Lårmuskelbristning var den enskilt vanligaste skadan (16 %) och bristning i hamstrings var vanligare än i quadriceps. Återfallsskador utgjorde 15 % av alla skador och var inte förknippade med någon längre frånvaroperiod än indexskadorna som i Allsvenskan 2001 (12,4 jämfört med 13,0 dagar).

Europamästerskap 2004-2005

De 32 landslag som kvalificerade sig till Europamästerskapen i fotboll för herrar 2004 (368 spelare, medelålder 27 år), damer 2005 (160 spelare, medelålder 25 år) och herrjuniorer (U-19) 2005 (144 spelare, medelålder 19 år) studerades under respektive turneringar.⁴⁷ Totalt drabbades 73 spelare (11 %) av 80 skador. Ingen skillnad i skadeincidens noterades mellan de

olika turneringarna, men de lag som slogs ut i grupppelet i dam-EM hade en högre skadefrekvens under matchspel än de lag som kvalificerade sig för finalrundan (65,4 jämfört med 5,0 skador per 1000 timmar). Av alla matchskador i de tre turneringarna uppstod 41 % utan någon kontaktsituation och dessa skador var vanligare i andra halvlek.

Diskussion

Det är ett välkänt dilemma att konsensus för studiedesign, metoder och definitioner har saknats inom den epidemiologiska idrottsskadeforskningen.^{9,23,27,31,35} Emellertid låg valideringen av UEFA-metodologin nyligen bakom ett sådant konsensus för fotboll utarbetat av representanter från de ledande forskningsgrupperna i världen.¹⁹

Om skadeincidensen under träning är ungefär likvärdig oberoende av spelnivå, undantaget EM-turneringarna där skadeincidensen generellt var väldigt låg (2,1-2,9 skador per 1000 timmar), så förefaller skadeincidensen under matchspel öka med spelnivån. Detta stämmer väl med resultaten i författarnas avhandlingar med 10,5-12,3 skador per 1000 matchtimmar i division IV, 20,6-28,1 i Allsvenskan, 30,5 i Champions League och 36,0 i EM. Vidare har tidigare jämförande studier funnit något lägre eller likvärdig skadeincidens hos kvinnor, vilket också stämmer överens med författarnas fynd: 28,1 respektive 16,1 skador per 1000 matchtimmar i Allsvenskan och Damallsvenskan 2005 samt 36,0 skador per 1000 timmar i både herr- och dam-EM. Våra undersökningar kunde inte bekräfta fynden från tidigare studier att risken för knäledsdistorsion, och speciellt främre korsbandsskada, är högre hos kvinnor än män.^{1,2,7,38} Däremot var låg ålder (tonåren) hos kvinnor en betydelsefull riskfaktor för att drabbas av en fotbollsrelaterad främre korsbandsskada.

Vidare visar undersökningarna att tvärtemot vad som ofta påstås i media så har skaderisken i Allsvenskan inte ökat de senaste åren trots ökad träningsmängd och högre spelintensitet. Det verkar dock som om skademönstret har förändrats något. I en undersökning av Allsvenskan 1980 var incidensen för fotledsdistorsioner 1,7 per 1000 timmars spel,¹³ medan motsvarande för säsongerna 2001 till 2005 var mellan 0,5-0,8 per 1000 timmar. Denna minskning beror sannolikt på en ökad kunskap om såväl

primär som sekundär prevention av fotledsdistorsioner.^{12,39,40,41} Istället är muskelskador, och framförallt hamstringsskador, idag den vanligaste skadetyper i elitfotboll, både hos kvinnor och hos män, vilket även visats i andra studier.^{4,17,20,29}

I likhet med tidigare studier,^{11,15,16,29} fann vi att skaderisken var hög under den svenska försäsongen, speciellt för överbelastnings-skador. En ökad träningsmängd och intensitet under försäsongen samt täta skiften mellan olika underlag kan vara faktorer som påverkar skaderisken varför relationen mellan träningsupplägg och skador bör studeras närmare. Dessutom sågs regionala skillnader i skaderisk, såväl mellan Sverige och Danmark, som mellan olika europeiska länder i Champions league-studien. Detta stämmer överens med tidigare studier på damfotboll som påvisat skillnader i skaderisk mellan lag från norra och södra Sverige,²⁸ och kan bero på skillnader i klimat och underlag, spelstil och intensitet, träningsupplägg etc.

Återfallsskador utgör en väsentlig del av skadorna i fotboll, vilket visar att spelare ibland går tillbaka till spel för tidigt. Bristen på utvärdering av rehabiliteringsmetoder och testmetoder för återgång till spel efter skada inom en fotbollspopulation är sannolikt en bidragande faktor. På amatörnivå, där medicinsk uppbackning ofta är obefintlig, är problemet med återfall ännu större. Vi visade att risken för återfallsskada minskade väsentligt med ett tränarlett program för kontrollerad rehabilitering och styrd återgång till matchspel efter skada. Slutligen visades att spelare med en skada under en säsong har ökad benägenhet att drabbas av samma skada nästkommande säsong vilket tyder på att kvarstående ärrbildning eller funktionsnedsättning kan medföra en ökad skaderisk långt efter den första skadan.

Martin Hägglund försvarade avhandlingen "Epidemiology and prevention of football injuries" den 30 mars 2007 och Markus Waldén försvarade avhandlingen "Epidemiology of injuries in elite football" den 4 maj 2007, bägge två vid Avdelningen för Socialmedicin och folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsa och samhälle, Linköpings universitet.

Läs avhandlingarna på: <http://www.diva-portal.org/liu/abstract.xsql?dbid=8500> respektive <http://www.diva-portal.org/liu/theses/abstract.xsql?dbid=8623>



Referenser

1. Agel J, Arendt EA, Bershadsky B. Anterior cruciate ligament injury in national collegiate athletic association basketball and soccer. *Am J Sports Med* 2005;33:524-531.
2. Arendt E, Dick R. Knee injury patterns among men and women in collegiate basketball and soccer. NCAA data and review of literature. *Am J Sports Med* 1995;23:694-701.
3. Árnason Á, Gudmundsson Á, Dahl HA, Jóhannsson E. Soccer injuries in Iceland. *Scand J Med Sci Sports* 1996;6:40-45.
4. Árnason Á, Sigurdsson SB, Gudmundsson Á, Holme I, Engebretsen L, Bahr R. Risk factors for injuries in football. *Am J Sports Med* 2004;32:S5-S16.
5. Árnason Á, Engebretsen L, Bahr R. No effect of a video-based awareness program on the rate of soccer injuries. *Am J Sports Med* 2005;33:77-84.
6. Askling C, Karlsson J, Thorstenson A. Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scand J Med Sci Sports* 2003;13:244-250.
7. Bjordal JM, Arnøy F, Hannestad B, Strand T. Epidemiology of anterior cruciate ligament injuries in soccer. *Am J Sports Med* 1997;25:341-345.
8. Caraffa A, Cerulli G, Proietti M, Aisa G, Rizzo A. Prevention of anterior cruciate ligament injuries in soccer. A prospective controlled study of proprioceptive training. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 1996;4:19-21.
9. Dvorak J, Junge A. Football injuries and physical symptoms. A review of the literature. *Am J Sports Med* 2000;28:S3-S9.
10. Ekstrand J. Soccer injuries and their prevention. Doktorsavhandling, Linköpings universitet, 1982.
11. Ekstrand J, Gillquist J, Möller M, Öberg B, Liljedahl S-O. Incidence of soccer injuries and their relation to training and team success. *Am J Sports Med* 1983;11:63-67.
12. Ekstrand J, Gillquist J, Liljedahl S-O. Prevention of soccer injuries. Supervision by doctor and physiotherapist. *Am J Sports Med* 1983;11:116-120.
13. Ekstrand J, Tropp H. The incidence of ankle sprains in soccer. *Foot & Ankle* 1990;11:41-44.
14. Ekstrand J, Waldén M, Häggglund M. Risk for injury when playing in a national football team. *Scand J Med Sci Sports* 2004;14:34-38.
15. Engström B, Forsblad M, Johansson C, Törnkvist H. Does a major knee injury definitely sideline an elite soccer player? *Am J Sports Med* 1990;18:101-105.
16. Engström B, Johansson C, Törnkvist H. Soccer injuries among elite female players. *Am J Sports Med* 1991;19:372-375.
17. Faude O, Junge A, Kindermann W, Dvorak J. Injuries in female soccer players. A prospective study in the German national league. *Am J Sports Med* 2005;33:1694-1700.
18. Faude O, Junge A, Kindermann W, Dvorak J. Risk factors for injuries in elite female soccer players. *Br J Sports Med* 2006;40:785-790.
19. Fuller CW, Ekstrand J, Junge A, Andersen TE, Bahr R, Dvorak J, Häggglund M, McCrory P, Meeuwisse WH. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Br J Sports Med* 2006;40:193-201, *Scand J Med Sci Sports* 2006;16:83-92, *Clin J Sport Med* 2006;16:97-106.
20. Hawkins RD, Fuller CW. A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. *Br J Sports Med* 1999;33:196-203.
21. Häggglund M, Waldén M, Ekstrand J. Exposure and injury risk in Swedish elite football: a comparison between seasons 1982 and 2001. *Scand J Med Sci Sports* 2003;13:364-370.
22. Häggglund M, Waldén M, Ekstrand J. Injury incidence and distribution in elite football – a prospective study of the Danish and the Swedish top divisions. *Scand J Med Sci Sports* 2005;15:21-28.
23. Häggglund M, Waldén M, Bahr R, Ekstrand J. Methods for epidemiological studies of injuries to professional football players – developing the UEFA model. *Br J Sports Med* 2005;39:340-346.
24. Häggglund M, Waldén M, Ekstrand J. Previous injury as a risk factor for injury in elite football: a prospective study over two consecutive seasons. *Br J Sports Med* 2006;40:767-772.
25. Häggglund M, Waldén M, Ekstrand J. Lower re-injury rate with a coach-controlled rehabilitation program in amateur male soccer – a randomized controlled trial. *Am J Sports Med* 2007;35:1433-1442.
26. Häggglund M, Waldén M, Ekstrand J. Injuries among male and female elite football players. 2007: manuskript.
27. Inklaar H. Soccer injuries I: injuries and severity. *Sports Med* 1994;18:55-73.
28. Jacobson I, Tegner Y. Injuries among female football players – with special emphasis on regional differences. *Adv Physiother* 2006;8:66-74.
29. Jacobson I, Tegner Y. Injuries among Swedish female elite football players: a prospective population study. *Scand J Med Sci Sports* 2007;17:84-91.
30. Johnson U, Ekengren J, Andersen MB. Injury prevention in Sweden: helping soccer players at risk. *J Sport Exerc Psychol* 2005;27:32-38.
31. Junge A, Dvorak J. Influence of definition and data collection on the incidence of injuries in football. *Am J Sports Med* 2000;28:S40-S46.
32. Junge A, Dvorak J, Graf-Baumann T. Football injuries during the World Cup 2002. *Am J Sports Med* 2004;32:S23-S27.
33. Junge A, Dvorak J, Graf-Baumann T, Peterson L. Football injuries during FIFA tournaments and the Olympic games, 1998-2001. *Am J Sports Med* 2004;32:S80-S89.
34. Junge A, Langevoort G, Pipe A, Peytavin A, Wong F, Mountjoy, Beltrami G, Terrell R, Holzgraefe M, Charles R, Dvorak J. Injuries in team sport tournaments during the 2004 Olympic Games. *Am J Sports Med* 2006;34:565-576.
35. Keller CS, Noyes FR, Buncher CR. The medical aspects of soccer injury epidemiology. *Am J Sports Med* 1987;15:230-237.
36. Nielsen AB, Yde J. Epidemiology and traumatology of injuries in soccer. *Am J Sports Med* 1989;17:803-807.
37. Poulsen TD, Freund KG, Madsen F, Sandvej K. Injuries in high-skilled and low-skilled soccer: a prospective study. *Br J Sports Med* 1991;25:151-153.
38. Roos H, Ornell M, Gärdsell P, Lohmander LS, Lindstrand A. Soccer after anterior cruciate ligament injury – an incompatible combination? A national survey of incidence and risk factors and a 7-year follow-up of 310 players. *Acta Orthop Scand* 1995;66:107-112.
39. Surve I, Schweltnus MP, Noakes T, Lombard C. A fivefold reduction in the incidence of recurrent ankle sprains in soccer players using the Sport-Stirrup orthosis. *Am J Sports Med* 1994;22:601-605.
40. Söderman K, Werner S, Pietelä T, Engström B, Alfredson H. Balance board training: prevention of traumatic injuries of the lower extremities in female soccer players? A prospective randomized intervention study. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2000;8:356-363.
41. Tropp H, Askling C, Gillquist J. Prevention of ankle sprains. *Am J Sports Med* 1985;13:259-262.
42. van Mechelen W, Hlobil H, Kemper HC. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: a review of concepts. *Sports Med* 1992;14:82-99.
43. van Mechelen W. Sports injury surveillance systems. “One size fits all?” *Sports Med* 1997;24:164-168.
44. Waldén M, Häggglund M, Ekstrand J. Injuries in Swedish elite football – a prospective study on injury definitions, risk for injury and injury pattern during 2001. *Scand J Med Sci Sports* 2005;15:118-125.
45. Waldén M, Häggglund M, Ekstrand J. UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001-2002 season. *Br J Sports Med* 2005;39:542-546.
46. Waldén M, Häggglund M, Ekstrand J. High risk of new knee injury in elite footballers with previous anterior cruciate ligament injury. *Br J Sports Med* 2006;40:158-162.
47. Waldén M, Häggglund M, Ekstrand J. Football injuries during European Championships 2004-2005. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2007;15:1155-1162.
48. Waldén M, Häggglund M, Ekstrand J. Anterior cruciate ligament injuries in elite football: the influence of gender and age. 2007: manuskript.
49. Östenberg A, Roos H. Injury risk factors in female European football. A prospective study of 123 players during one season. *Scand J Med Sci Sports* 2000;10:279-285.

ÅSIKTEN

”Föräldraproblemet”

Inlägg av Björn Lindquist



Under senare år har det i idrottsföreningar uppträtt föräldrar som efterhand har blivit ett störande inslag i verksamheten. Det är ännu så länge inte så många sådana fall, men det verkar vara en ökning på gång och det gör det väsentligt att fundera på hur man skall kunna stoppa den här typen av agerande. Målsättningen med min artikel är att få igång en diskussion kring situationen – en diskussion som bör omfatta inte bara styrelse och tränare utan också föräldrarna – alla föräldrar som har barn i träning i olika idrottsföreningar.

NEDAN HAR JAG VALT att ta simningen som exempel. Det betyder inte att problemet berör simningen specifikt eller att det är större inom simningen än i andra idrotter. Jag har valt att beskriva problemet utifrån en idrott för att artikeln på det sättet skall kännas mer verklighetsnära än om det presenterats som ett allmänt teoretiskt problem.

Föräldraproblemet gäller en förälder till en lagom lovande simmare som tror att dottern/sonens genombrott som elitsimmare skulle ske och ske snabbt om simklubbens verksamhet ändrades efter föräldrarnas vilja. Framförallt är det fråga om att barnets simtränare måste ändra på den träning han genomför med den grupp simmare som barnet tillhör. Föräldern, som i de flesta fall är fadern, har många gånger varit positiv och stödjande från början, men har övergått till att vara lätt hotfull, skapa misstroende i föräldragruppen gentemot tränare och klubbens styrelse. Han för fram krav som klubben skall uppfylla, annars avser han att gå till pressen. Misstämning sprider sig i simgruppen, när dåligt humör och

höga röster blir ett vanligt inslag på bassängkanten. Vill det sig riktigt illa har dessutom föräldern ifråga fått med sig åtminstone några föräldrar med barn i samma simgrupp. Simmarna märker snabbt den gruppbildning som sker bland föräldrarna och som också kan leda till dålig stämning.

Framför allt simklubbens ordförande försöker gå emellan och lugna föräldern och förklara vad klubben kan påta sig mot sina medlemmar men också vilka gränser som kan finnas för vad klubben vill eller kan göra. Detta har i en del fall enbart medfört att föräldern blivit mera oregerlig och att tränaren tycker att hoten mot honom har blivit tydligare och därigenom mera skrämmande.

Klubben kallar till föräldramöte med föräldrarna i den aktuella gruppen. Fler föräldrar än vanligt uteblir (man vill inte lägga sig i) men viktigast ”den ilska föräldern” kommer inte.

Några föräldrar försöker prata med föräldern – utan något resultat. Styrelsen bjuder in honom till ett styrelsemöte för att diskutera hans krav. Han kommer inte. Tränaren börjar fundera på att byta klubb. Stämningen bland

simmarna är inte bra – för att uttrycka sig mildt.

I de flesta fall är föräldern inte medlem i simklubben.

Uteslutning, bestraffning ?

Många i klubben tycker att nu är det nog. Klubben måste göra något för att stoppa hela denna olustiga historia. Men vilka möjligheter har man egentligen att stoppa föräldern. Någon talar om att han måste uteslutas ur föreningen. Men det går inte att utesluta någon som inte är medlem. Kan man utesluta det simmande barnet istället för föräldern ? Det kan ju sägas att det är barnet som indirekt är upphov till den icke-acceptabla situationen genom sitt simmande. Men uteslutningen måste grundas på uppträdande av den medlem som skall kunna uteslutas. Barnets eget uppträdande skulle alltså kunna medföra att barnet utesluts men ingen kritik har riktats mot barnet. Ett avgörande i Riksidrottsnämnden härom året vilket gällde simidrott slog mycket klart fast att en uteslutning endast kan gälla den medlem som själv gjort sig skyldig till något av de förfaranden som enligt stadgarna kan



leda till uteslutning. I den situation, som jag har skisserat här, där hela störningsmomentet är koncentrerat till föräldern, så kan man inte utesluta simmaren.

Även om föräldern i de flesta fall inte är medlem i simklubben så kan vi inte helt bortse ifrån de fall, där föräldern är medlem. Nu kan det alltså vara möjligt att utesluta föräldern. Men man måste då fastställa att föräldern har gjort sig skyldig till ett agerande som enligt föreningens stadgar kan leda till uteslutning t.ex. att personen uppenbarligen skadat föreningens intresse. Medlemmarna skall ha en allmän kritikrätt av styrelsen och av föreningens verksamhet men har inte rätt att uppträda så att föreningens verksamhet inte kan genomföras på tänkt sätt.

I RF:s stadgar finns ett bestraffningskapitel – kapitel 14. Jag kan inte se att föräldern kan stoppas med hjälp av bestraffningskapitlet. De situationer och agerande jag har beskrivit här, regleras inte i kapitel 14.

Föreningar anses också ha en viss möjlighet att besluta om disciplinåtgärder mot sina idrottsutövare. Krister Malmsten säger i Idrottens föreningsrätt: Enligt RIN får en förening ”anses ha rätt . . . i viss begränsad omfattning och i enskilda fall inom ramen för sin löpande verksamhet av disciplinära eller andra skäl tillfälligt, under kort tid, utestänga en medlem från vissa aktiviteter inom klubben, t.ex. att delta i klubbens tränings- och tävlingsverksamhet. Det är emellertid inte fråga om någon form av uteslutning utan en åtgärd av ordningsskapande, intern karaktär.” Det är tydligt av RIN:s yttrande att man uttalar sig om föreningens möjligheter att tillrättavisa en medlem och aktiv idrottsutövare. Föreningen saknar däremot möjligheter att på detta sätt agera mot en utomstående.

Kontakt med hallansvariga

Har föreningen inga möjligheter att reagera i den beskrivna situationen? Man kan förbjuda personen ifråga att komma in i simhallen under träning. Den möjligheten har bara praktisk betydelse om simhallen är stängd för allmänheten under klubbens träningar. Är hallen till en del öppen för allmänheten, så kan föräldern betala entré som badande.

Kommunen eller vem som nu äger hallen har ställt en del av simbasängen till klubbens förfogande mot eller utan ersättning från klubben.

Detta är gjort för att klubben skall kunna genomföra sin verksamhet på ett ostört sätt. Stör en person träningen och klubben inte blir av med personen ifråga, får man begära hjälp av badpersonalen eller beroende på problemets omfattning av kommunens fritidschef. Det gäller att få ett friområde runt det utrymme, där klubben driver sin verksamhet. Om störningen inte minskar genom en sådan åtgärd får man diskutera med simhallsansvariga, om man kan få fram ett förbud för den störande att vara i simhallen under den tid aktuell simträning genomföres.

I något fall skall den missnöjde föräldern börjat filma träningspassen. I många simhallar är filmning förbjudet. Det betyder, att det faktiskt är badpersonalens sak att se till att filmning inte förekommer.

Klubbinterna villkor

Frågan är om föräldern har en felaktig uppfattning vad det innebär att låta barnet bli medlem i simföreningen. Medlemskapet skall ge medlemmen möjlighet att få delta i föreningens simverksamhet. Denna verksamhet bygger på beslut inom föreningen inte minst på beslut fattade på årsmöte. Tyngdpunkten ligger i vissa föreningar på en elitverksamhet och i andra på en stor breddverksamhet. Det är inte möjligt, att den förälder som låter barnet bli medlem i klubben anser sig därigenom ha köpt en kvalitativ simutbildning med ambitioner att skapa en elitsimmare och blir frustrerad när han märker att klubben inte är tillräckligt elitsatsande.

Man kan fundera på om simklubbarna är tillräckligt tydliga om sin ambition och inriktning av sin verksamhet åtminstone några år framåt. I några fall hade det kanske varit en styrka för en klubbstyrelse att kunna hänvisa till klubbens officiella målsättning, när en upprörd förälder kommer och klagar på att träningen inte är tillräckligt elitinriktad.

Ett annat sätt är att bygga olika krav på simmarna för att få ingå i en viss simgrupp. Kraven kan t.ex. gälla närvaro vid ett visst antal gånger per månad, allmänt uppträdande i simhallen men också för att få simmaren mer koncentrerad på träningen, att träningen är föräldrafri. Detta krav är också väsentligt för att ge simtränaren lugn och ro för att kunna genomföra den träning han tänkt sig eller fått besked om av föreningen. Vill inte en påstridig förälder acceptera detta, får lugnet komma genom att man flyttar

över barnet till en grupp, där man inte är så beroende av lugn och koncentration. Styrelsen bör besluta i en sådan fråga inte tränaren.

Det är möjligt att i stället för generella krav på alla simmare i en grupp ta ett beslut som gäller en enskild simmare. Styrelsen tar ett beslut i vilket man begär att föräldern som en förutsättning för att träningen skall kunna bedrivas enligt planerna inte skall närvara i simhallen under träningen. Alternativet är att simmaren får omplaceras till en grupp där lugnet kring bassängen inte har så stor betydelse. Denna variant innebär troligen en större konflikt. Föräldern ifråga kommer att känna sig utpekad. Åtminstone på sikt bör man ställa generella krav och tydligt förmedla innehållet i dessa krav exempelvis en gång per termin.

Är inte detta att straffa barnet för förälderns uppträdande? Vad gäller gruppindelning så är föreningen suverän. Utgångspunkten för föreningen är att verksamheten skall bli så bra som möjligt. Detta innebär, att simmare kan flyttas både upp och ner. Barnet är fortfarande medlem men har för klubbens bästa bytt grupp.

Behöver föreningen tillgripa denna åtgärd att flytta simmaren från en grupp till en annan grupp, som kanske uppfattas som enklare, kan det givetvis betyda, att klubben förlorar en mer eller mindre lovande simmare. Simmaren i fråga kanske byter klubb eller lägger av med simning helt och hållet. Detta skall man naturligtvis aldrig eftersträva. Men detta måste vara en medveten risk som man tar därför att de negativa följderna kan bli mycket större om den bångstyrige föräldern får agera i full frihet.

Först som sist uppgörelser i godo är givetvis målet när någon förälder börjar ta för stor plats. Lyssna noga vad personen ifråga för fram för idéer. I alla hans krav och dåliga humör så kan det ju finnas guldkorn som man skall ta till vara. Samtidigt som man söker komma överens måste man ju komma ihåg att årsmöte och styrelse är de som styr verksamheten. Föreningens verksamhet måste gå före krav från en enskild.

Det finns en risk för att detta problem kan bli större. Det är därför viktigt att föreningar och förbund funderar på hur man vill hantera en sådan här situation.

DEBATT

Skolidrottsdebatten: Ett ljus(t)hopp för framtiden eller platt fall från bocken?



MAGNUS LINDWALL
Psykologiska Institutionen,
Göteborgs Universitet

Debatten

Sommaren 2007 var det dags för den ständigt aktuella frågan om skolidrottens minskande eller ökande tillvaro att ventileras igen. Frågan är dock om någon i allmänheten blev visare efter denna ganska motsägelsefulla och förvirrade kvart i strålkastarljuset? Den första artikeln 18 juli, undertecknad av ett 20-tal idrottsstjärnor, lärare, läkare och idrottsforskare, var ett allmänt upprop på ”fler idrottstimmar i skolan för att komma till rätta med den kraftigt ökande barnfeman och ohälsan”. Bakgrunden var: (a) ökat tv-tittande och tvspelade hos barn och ungdomar vilket mer eller mindre kvävt spontanidrotten; (b) att den organiserade idrotten inte når alla; samt (c) att Sverige tillhör bottenligan när det gäller antal timmar av skolidrott. Även om allt inte är så enkelt som det verkar är budskapet som helhet knappast sensationellt, iallfall inom idrottskretsar. Repliken som kom var däremot desto mer kontroversiell och bidrog till att debatten ökade i intensitet. I repliken sågade forskare (läs docent Michael Sjöström) kravet på mer skolidrott. Argumenten var bl a att den förra artikeln baserades på en rad myter och rimmar illa med vad forskningen säger. Kritiken grundas framförallt i två punkter; (a) det finns inga bevis för att ökad skolidrott

leder till minskad inaktivitet, samt (b) sambandet mellan barns aktivitet och fetma är inte så tydligt som det verkar, fler aspekter spelar in.

En anledning till att man kommer fram till så vitt skilda slutsatser är att det sällan råder helt konsensus bland forskare. Olika teorier, metoder och traditioner konkurrerar ständigt om att ge den enklaste och klaraste vägen till sanningen. I det aktuella fallet är det tydligt att respektive sida har valt olika källor och tolkat slutsatserna på olika sätt. Ett stort problem när forskningsresultat förs ut till allmänheten är även att vissa forskare grundar sina slutsatser på små enstaka studier istället för systematiska översikter (sk reviews) eller enstaka tyngre studier med bättre förmåga att generalisera resultaten. Dock, utgår man från ett evidensbaserat perspektiv, med stora systematiska översikter som bas (e.g., Strong et al., 2005; Trudeau & Shephard, 2005), är det tydligt att budskapet i första artikeln får stöd. Skolidrott har en rad positiva effekter på hälsa och beteende för unga.

Vad som är intressant i sammanhanget är att ingen åberopade eller nämnde den idrottspsykologiska forskningen kring relationen mellan fysisk aktivitet och mental hälsa. Denna lyfter fram viktiga aspekter kring effekterna av fysisk aktivitet på mental hälsa och

vad som påverkar barn och ungdomars motivation för fysisk aktivitet; tämligen relevanta bitar i pusslet som man helt enkelt lämnat utanför.

Motivation och skolidrott

Som beskrivits ovan finns det ganska starka bevis för att fysisk aktivitet kan påverka barn och ungdomars hälsa positivt. Dock, för att uppnå dessa positiva effekter krävs att barn och ungdomar faktiskt ägnar sig åt beteendet i fråga. Kopplat till skolidrott är därmed motivationsaspekten oerhört central. I debatten i somras kom denna viktiga pusselbit helt bort. Alltför ofta stirrar man sig blind på effekterna, eller bristen på desamma, och missar därmed själva processen och vägen till effekterna. Här har forskningen inom ”exercise psychology” mycket att tillföra. Tyvärr är de teorier och resultat som kommit fram tämligen okända för den breda massan av forskare och debattörer inom det allmänna livsstilsområdet. Förhoppningsvis håller detta på att åtgärdas då idrottslärostudenter nuförtiden kan ta kurser i det akademiska ämnet idrottspsykologi. Det har även kommit ut bra kurslitteratur specifikt inriktat mot idrottslärare kopplat till idrottspsykologiska frågor (se t ex ”Psychology for Physical Educators”, från 2007 av Liukkonen och kollegor).



Ett teoretiskt ramverk som använts allt mer i forskning under de senaste 10 åren för att förstå elevers motivation och beteende vid skolidrott är "Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 1991). SDT fokuserar på till vilken grad motivationen för vissa aktiviteter uppfattas som intern (kommer inifrån) eller extern (driven utifrån) och hur det motivationstillstånd av självbestämmande eller kontroll man befinner sig i påverkar val av aktivitet och dess konsekvenser. Övergripande har tre typer av motivation identifierats i SDT: inre motivation (engagemang i aktiviteter pga glädjen och njutningen i själva aktiviteten); yttre motivation (när deltagandet istället sker som ett medel för att nå andra mål, t ex för att få yttre belöningar); samt amotivation (situationer där individer inte upplever någon koppling mellan sina ansträngningar och resultatet och där de upplever brist i kompetens och kontroll). Dessa tre typer av motivation ligger på ett kontinuum av "självbestämmande" (eng: self-determination) där inre motivation är mest präglad och amotivation minst präglad av självbestämmande. Den yttre motivationen kan vidare delas in i tre typer som till varierande grad styrs av yttre motiv.

En central aspekt av SDT är att dessa motivationstyper hänger ihop med hur väl individen kan tillgodogöra sig tre fundamentala psykologiska behov via sin sociala miljö. Dessa behov är autonomi (behov av att vara aktiv och kunna påverka), kompetens (behov av att fungera effektivt med sin omgivning och uppnå önskade effekter), samt tillhörighet (behov av att känna kontakt med och acceptans av signifikanta andra). Vallerand (1997) har i en övergripande modell av motivation knutit ihop de olika motivationstyperna i SDT med andra faktorer i ett större sammanhang. Vallerands modell predicerar att sociala faktorer påverkar graden av tillfredsställelse gällande de tre fundamentala behoven (autonomi, kompetens och tillhörighet), som i sin tur påverkar motivationstyp, som i sin tur är relaterat till centrala konsekvenser i form av beteende, tankar och känslor.

En rad empiriska studier, framförallt av Ntoumanis och kollegor, har under de senaste 6 åren gett stöd till SDT och visat att SDT och Vallerands modell är användbara för att förstå elevers deltagande och upplevelse av skolidrott. I en första studie (Ntou-



Alltför många minns sin skolidrott i negativa termer kopplat till att bli sist vald, eller tvingas upp på bocken eller plinten för att sedan ramla ned. Foto Gunilla Sundblad

manis, 2001) fann man att tre sociala faktorer hade samband med de tre psykologiska behoven hos 14 till 16-åriga elever. Mer specifikt predicerade en social miljö av samarbetande inlärning, betoning på individuell förbättring och valmöjlighet de tre behoven autonomi, kompetens och tillhörighet. Framförallt kompetens hängde sedan ihop med inre motivationstyp och frånvaro av amotivation, vilket i sin tur var relaterade till grad av ansträngning och intention att fortsätta med fysisk aktivitet efter man slutat skolan. Med andra ord, kan man skapa en miljö runt skolidrotten som betonar samarbete, individuell inlärning och jämförelse med den egna prestationen samt valmöjlighet är sannolikheten även större att elever upplever tillfredsställelse gällande centrala psykologiska behov, vilket i sin tur gör dem mer sannolika att känna inre motivation för beteendet och därmed i förlängingen

en ökad ansträngning och intention att ägna sig åt fysisk aktivitet i framtiden.

Detta mönster upprepades mer eller mindre i flera senare studier (Ntoumanis, 2005; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003, 2005), på stora grupper av brittiska 12-15 åriga elever. Idrottslärares förmåga att skapa en miljö som tillfredställde elevernas behov av kompetens, autonomi och tillhörighet hängde ihop med upplevd tillfredsställelse av dessa behov, vilket i sin tur var relaterade till en inre och mer självbestämmande motivationstyp. Denna hängde i sin tur ihop med positiva beteendemässiga, tankemässiga och känslomässiga faktorer och intention att delta i skolidrott nästa år. Intentionen hade även ett samband med verkligt beslut att delta. Framförallt betonades i resultaten vikten av att skapa en miljö runt skolidrotten som upplevs som autonom men också stödjande, där valfrihet och medbestäm-



mande är centrala begrepp (Standage et al., 2003), för tillfredsställelse av elevernas fundamentala behov.

Till detta kan man även koppla den positiva egenskapen i en sk. uppgifts-orienterad miljö (eng: mastery-climate) jämfört med en prestations-orienterad-miljö (eng: performance/ego-involving climate). Kopplat till det som i den akademiska idrottspsykologin benämns ”ego vs. task-klimat” (Nicholls, 1989), är det även viktigt att skapa en miljö där elevens tolkning av framgång hellre baseras på jämförelsen med sig själv än enbart på jämförelsen med andra. Egentligen är denna tes mycket logisk och enkel, rent teoretiskt iallafall: jämför du dig med andra kommer det alltid att finnas någon som är bättre, starkare, snabbare eller snyggare och din upplevelse av kompetens och framgång sätts i ständigt ifrågasättande; bedömer du framgång utefter hur du förbättrat dig jämfört med dig själv, t ex om du lärt dig nya färdigheter, kan du alltid vinna. Det sistnämnda ger en stabil grund för utvecklandet av en växande upplevd kompetens.

Hypotesen att mönstret i relationen mellan variablerna var invariant mellan pojkar och flickor, dvs att resultaten, i det stora hela, var samma för båda könen, stöddes även i en av studierna (Standage et al., 2005). Dock, trots detta påpekar man vikten av att ta med könsskillnader i beaktningen i framtiden då man fann vissa tecken på att flickor och pojkar kan uppleva sig själva, sin kropp och miljön på olika sätt. Från tidigare studier vet vi även att pojkar och män generellt sett upplever högre kompetens kopplat till sin kropp och är mer nöjda med sig själva (t ex Lindwall, 2004; Lindwall & Hassmén, 2004), vilket i sin tur kan påverka deras motivationsprofil.

Ytterligare en studie (Ntoumains, 2002) undersökte olika motivationsprofiler (inriktat mot SDT igen) hos 14-16 åriga brittiska skolelever från två olika skolor kopplat till skolidrotten. Huvudsyftet med studien var att se om man kunde dela upp eleverna i olika kluster, dvs grupper, baserat på deras motivationsprofil. Ca 45% av eleverna tillhörde första gruppen, som kännetecknades av en hög inre motivation, ansträngning, upplevt nöje/glädje, upplevd samarbetande social miljö i kombination med låg amotivation och lågt upplevd uttråkan. Denna grupp var alltså ett exempel på en själv-bestämmande profil med nöjda

studenter som de flesta idrottslärare säkert ser som sina mönsterelever. De deltar regelbundet, tycker ämnet är kul och presterar förmodligen också bra enligt betygskriterier. Ungefär lika många, ca 40%, kategoriserades under den andra gruppen som hade medelhöga poäng på de flesta variablerna och därmed på motivation överlag; med andra ord en måttligt nöjd grupp som förmodligen upplever både positiva och negativa signaler från skolidrottsmiljön. Givet att denna grupp ändå bestod av såpass många elever är det naturligtvis en viktig subgrupp för idrottslärare att fokusera på och om möjligt ”vinna över”. Den sista gruppen, bestående av ca 15%, innehöll elever med hög grad av amotivation som upplevde hög grad av uttråkan och låg grad av ansträngning och nöje. Dessa elever upplevde även att den sociala miljön runt skolidrotten kännetecknades av ojämnt erkännande, dvs att vissa elever blev mer uppmärksammade och erkända än andra. Även om enbart ca 15 % i de två skolorna tillhörde detta sista kluster, utgör den en problematisk subgrupp som kräver speciella strategier för att hantera.

En viktig fråga angående studiens resultat är hur generaliserbara de är för svenska idrottslärare. Sannolikt kan fördelningen av elever i de olika subgrupperna variera kraftigt, beroende på en rad olika faktorer som bakgrund, kön, inriktning på studier samt socioekonomisk status i klassen. Vissa idrottslärare upplever kanske att ca 90% av deras elever befinner sig det första klustret (klasser som valt idrott själva eller idrottsgymnasier) och är mer eller mindre självgående, medan andra får kämpa i en konstant motvind med hälften av studenterna i subgrupp tre, där hög amotivation är dominerande. En för idrottsämnet och dess företrädare synnerligen relevant fråga är hur stabil dessa motivationsprofiler är, dvs kan man påverka elevens motivation så att de flyttar sig från en typ av profil till en annan? Tolkat från forskningen som redvisats ovan är svaret sannolikt ja. En nyckelfaktor i studierna kring SDT är som sagt den sociala miljös påverkan. Även om idrottsläraren oftast har begränsad tidsram, budget och påverkan på den fysiska miljön har man desto större valfrihet och möjlighet att påverka den upplevda social miljö, vilken är mycket betydelsefull om man vill tillfredsställa elevernas fundamentala psykologiska behov och öka san-

nolikheten för deras engagemang och deltagande i skolidrotten.

Framförallt är det viktigt att lyfta upp det starka sambandet i studierna mellan upplevd kompetens, inre motivation och ansträngning, eller omvänt, brist i upplevd kompetens, yttre motivation, amotivation och bristande ansträngning och deltagande.

Kompetens och aktivitet: När hönan blir ägget

Betydelsen av upplevd kompetens för deltagande i fysisk aktivitet har betonats tidigare av forskare, bl.a. av Harter i hennes ”Competence Motivation Theory” (Harter, 1978). Enligt teorin är individer (inte minst små individer, dvs barn och ungdomar) motiverade att söka sig till miljöer och situationer där man kan demonstrera kompetens. Upplever man kompetens på ett område, och känner att man har kontroll på sitt agerande, är sannolikheten större att man även återvänder till detta beteende/denna miljö. Omvänt gäller att individer med låg upplevd kompetens inte kommer att söka sig till miljöer där denna brist kommer att uppvisas. Många av de typiska negativa erfarenheter från skolidrotten är just den negativa känslan att uppvisa sin brist på kompetens inför andra. Ingen gillar att framstå som inkompetent, allra minst barn och ungdomar. Till och med i vuxen ålder minns alltför många sin skolidrott i negativa termer kopplat till att bli sist vald eller att tvingas upp på boken eller plinten för att sedan ramla ned.

Harters teori har även fått stöd i svenska studier som visat att ungdomar som upplever högre kompetens kopplat till den kroppen (fysisk självuppfattning) tränar mer och är mer fysiskt aktiva jämfört med ungdomar som har låg upplevd kompetens kopplat till kroppen (Lindwall, 2004; Lindwall & Hassmén, 2004; Raustorp et al., 2005). En relevant fråga här är vad som är hönan eller ägget; dvs vad kommer först: aktiviteten eller kompetensen? Enligt Harters modell söker man sig till aktiviteter man redan är bra på, dvs den upplevda kompetensen styr valet av aktivitet. Detta perspektiv kallas även för ”self-enhancement”. Översatt till skolidrott betyder detta att elever som redan upplever att de är duktiga på idrott kommer att engagera sig mer och uppleva mer inre motivation för skolidrotten jämfört med elever med låg upplevd kompetens. Dock, andra studier (t ex Lindwall & Lindgren, 2005) har även visat att deltagande i



aktivitet och idrott kan bygga upp den upplevda kompetensen. Detta perspektiv, där aktiviteten påverkar den upplevda kompetensen, har benämnts som ett "skill-development" perspektiv. Som synes finns alltså stöd i forskningen både för kompetensen som ägg och aktivitet som höna och vice versa. Fysisk aktivitet och idrott kan leda till ökad upplevd kompetens, som i sin tur gör att man söker sig mer till aktiviteten ifråga. På samma sätt kan skolidrott i en miljö som bygger upp den upplevda kompetensen bidra till att barn och ungdomar är mer motiverade att ägna sig åt idrott eller fysisk aktivitet både under skoltid och efter på fritiden.

Fler idrottstimmar med högre kvalitet

Ska man försöka knyta ihop skolidrottdebatten med den systematiska forskningen som finns inom den akademiska idrottspsykologin kan man först konstatera att vissa centrala bitar av pusslet definitivt saknades i sommarens DN-debatt; nämligen barn och ungdomars upplevelse av och motivation till skolidrott och fysisk aktivitet. Den första debattartikeln, som efterlyser mer idrottstimmar, har baserat på den evidensbaserade forskningen rätt i sak men använder något ofullständiga och ibland lustiga argument. Att en majoritet av svenska folket, enligt en mindre vetenskaplig Motionsbarometer, håller med om att barnen borde ha mer idrott i skolan utgör ett mycket knapert argument i sak utifrån ett evidensbaserat perspektiv. Dessutom, påståendet att: "Vanor som sätts i tidig ålder behålls genom livet. Inaktiva tonåringar blir i alltför stor utsträckning inaktiva vuxna", har ganska svagt stöd i forskningen, hittills.

Dock, utifrån den systematiska forskningen som redovisats här, ter sig Sjöströms motreplik mycket märklig. Även om vi inte har mycket starka bevis för att ökad skolidrott direkt minskar inaktiviteten eller övervikten hos barn och ungdomar, drar de tyngsta vetenskapliga översikterna på området (e.g., Strong et al., 2005; Trudeau & Shephard, 2005) ändå slutsatser i den riktningen. Det vill säga, vi vet såpass mycket från så många studier att vi ganska säkert vågar säga att skolidrott har en viktig påverkan på barns hälsa och aktivitet. Dessutom, även om det inte skulle finnas tillräckliga bevis för att ökad skolidrott har påverkan på övervikt, så finns det definitivt tillräckligt med

bevis för att säga att fysisk aktivitet är relaterat till förbättrad kardiovaskulär hälsa (e.g., Andersen et al., 2006) och mental hälsa. Övervikt är definitivt inte det enda hotet mot barns hälsa idag.

Vad debatten missade, och missar, är nyanserna. Skolidrott kan givetvis t o m vara skadligt för vissa ungdomar och definitivt leda till att de rör sig mindre, om den genomförs i en social miljö som inte tillfredställer deras upplevelse av framförallt autonomi, kompetens och tillhörighet. Däremot, lyckas man skapa en positiv miljö har skolidrotten en stor möjlighet att bidra till ökad lust för rörelse och i förlängningen bättre hälsa. Med tanke på att skolidrotten idag för många ungdomar är den enda möjligheten till regelbunden fysisk aktivitet utgör ämnet en folkhälsomässig potential som heter duga. Att sedan helheten i barnens aktivitet, inklusive transport till och från aktiviteter, i slutändan är viktigast att se till gör det knappast rätt att döma ut förslaget om ökad skolidrott. Dessutom, hypotesen att inaktiva barn i skolan kompenserar med att vara mer aktiva på fritiden har inte fått mycket stöd i forskningen.

Vad gäller antalet timmar och kvantiteten i ämnet, som debatten främst handlade om, är det tydligt att de flesta länder idag slåss om att ta på sig epitetet att man har minst idrottstimmar i Europa. Frågan är politiskt driven lika mycket som vetenskapligt. Vad som är viktigt, och vad som ofta glöms bort, är kvaliteten i timmarna och själva processen. Fem timmar i veckan, varje dag, kan ha liten effekt om de bedrivs i en miljö som inte tillfredställer de behov som barnen och ungdomarna har. Dock, för kvalitet krävs en viss kvantitet; och denna behövs utifrån alla rekommendationer i forskningen ökas. Det är inte lätt att skapa ett klimat där barn upplever kompetens när man har 60-80 minuter i veckan. Har man däremot 30 minuter om dagen eller mer (jämför Bunkeflo-modellen) ter sig detta mer realistiskt.

Referenser

- Andersen, L.B., et al. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368, 299-304.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln,

NE: University of Nebraska.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.

Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture for physical self-perceptions*. Unpublished doctoral dissertation. Department of Psychology, Stockholm University: Intellecta DocuSys AB.

Lindwall, M., & Hassmén, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 373-380.

Lindwall, M., & Lindgren, E.-C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177-194.

Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Raustorp, A., Mattsson, E., Svensson, K., & Ståhle, A. (2006). Physical activity, body composition and physical self-esteem: A 3-year follow-up study among adolescents in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16, 258-266.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433

Strong, W.B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.

Trudeau, F., & Shephard, R.J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89-105.

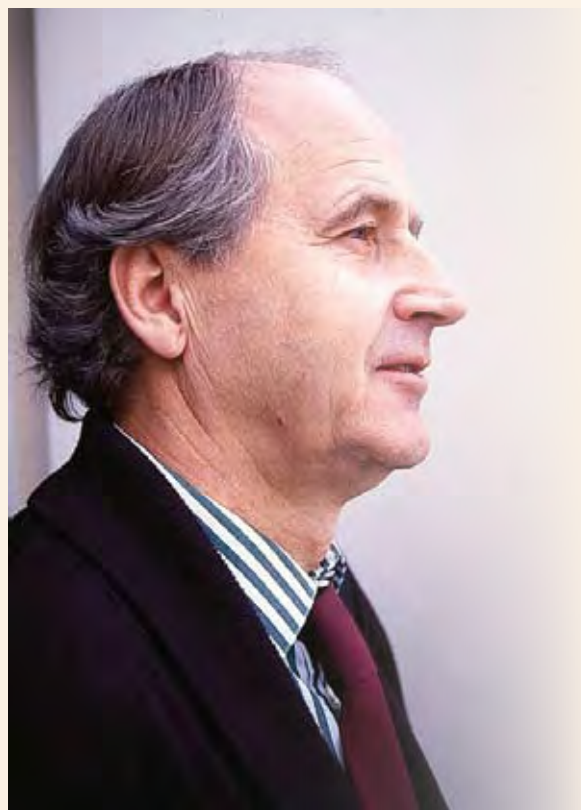
Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York: Academic Press.



DEBATT

Försummad forskningsdiskussion

Debattinlägg av professor Jan Lindroth



DET ÄR BARA ATT konstatera faktum: idrottsforskare är inte särskilt intresserade av att diskutera sin egen verksamhet. Än mindre intresserade av diskussion om idrotten är andra forskare. Jag avser då i första hand principfrågor gemensamma för hela den idrottsliga forskningsfronten. Men inte heller om man ser till delområden tycks bilden bli särskilt färgstark. Det gäller definitivt det humanistisk-samhällsvetenskapliga (hum-sam) området. Innehållet i den tidskrift vari detta läses pekar åt samma håll.

I själva verket är Svensk idrottsforskning, nu inne på sin 17:e årgång, det tydligaste belägget på idrottsforskarnas ovilja att diskutera sin egen verksamhet. Redaktionen inbjöd inledningsvis till diskussion – men gästtyckarna uteblev. De har inte strömmat till senare, bortsett från något enstaka inlägg i någon begränsad specialfråga. En uttalad policy att utesluta diskussion har naturligtvis aldrig förekommit, tvärtom. Inom styrelsen för Centrum för idrottsforskning, tidningens utgivare, har man uttryckligen efterlyst just diskutering och debatterande inslag i den egna periodiska publikationen. Utrymmet finns, inte intresset. Det har lett till att hela detta viktiga inslag i all forskning försummas vad idrotten beträffar. Gemensamma utgångspunkter, aktuella tillstånd och framtidsutsikter utanför

det egna lärosätet eller den egna forskningsgruppen lämnas åt sidan.

Är detta en orättvis betraktelse? Kanske i någon mån. Tidskriften inleds regelmässigt med en artikel som ofta tar upp allmänna frågor. Men det sker i största korthet. Skribenter är normalt CIF:s hjärntrust (föreståndare/redaktör och ordförande), vilket ger en officiell prägel och gör det mindre sannolikt att omstridda åsikter förs fram med kraft. Inget märkligt i detta. Problemet ligger i att övriga bidrag så utomordentligt kraftigt domineras av strikta forskningspresentationer utifrån enskilda forskare, grupper, projekt och/eller lärosäten. Lidande blir mer övergripande teman. Visst har CIF även anordnat några konferenser avsedda för allmänna meningsutbyten. Men också då tenderar det hela till att glida över i presentationer enligt ovan.

Vad är felet med denna situation, blir den naturliga motfrågan. Är det inte just mera ”verkstad”, det vill säga i detta fall konkret forskning, som behövs, medan ”kringsnacket” med fördel kan elimineras? Jag kan inte instämma i en sådan uppfattning. Lika väl som den enskilda forskningsprodukten, exempelvis doktorsavhandlingen, behöver sin noggranna granskning i skrift (om så sker nöjaktigt kan också diskuteras), behöver forskningsområdet som helhet (eller i sina huvudområden) sin granskning

och sin diskussion. Att utövarna själva svarar för detta är högst naturligt, så mycket mer som sannolikt inget annars skulle göras. Varje samhällsrelaterad verksamhet mår bäst, i varje fall på sikt, av att diskuteras sakligt, konstruktivt, kritiskt men inte illasinnat. Det är därför oroväckande att vi idrottsforskare hittills varit så passiva.

Ett forskningsområdes ålder kan ha med saken att göra. Idrottsforskningen representerar en ung vetenskap. Den första professuren tillsattes i början av 1940-talet (fysiologi). För humsam-området är motsvarande decennier 1980-talet respektive 1990-talet. Men en hel del forskning utfördes tidigare och vi skriver nu 2008. Det går inte längre att påstå att idrottsforskningen är så ny att den bör lämnas i fred för kritisk diskussion tills den hunnit bekänna färg. Tvärtom förefaller tiden och forskningen mogen för just sådan diskussion. Detta gäller så mycket mer som orosmoln tornar upp sig på mer än ett håll (exempelvis professurerna och stora vita fläckar på forskningskartan). Mina erfarenheter från flera år inom CIF-styrelsen och dess föregångare Idrottens forskningsråd (IFR) visar övertygande att intressanta frågor finns och berörts, vad som återstår är att föra ut dem till bredare forskarkretsar.

Ett annat potentiellt diskussionshinder som måste avvisas ligger i



missriktad hänsyn till ett begränsat forskningsområde med till stor del välkända kolleger med de vanliga kollegiala banden. Idrottsforskningen är tillräckligt stark för att tåla ifrågasättanden. Vi utövare har anledning att tacksamt ta emot varje diskussion som syftar till förbättringar. Den specifikt svenska konflikträdsla som etnologer och andra tyckt sig spåra ger inte frisedel. Det går exempel inte att komma ifrån att många släss om alltför lite pengar och att fördelningen kan göras på flera sätt, vart och ett med goda argument.

Fortsättningsvis tar jag upp tre frågor: behovet av ett CIF, balansen mellan forskningsområdena och det knepiga begreppet "idrottsrelevans". Det sker i tanken att var och en är värd att diskuteras. Frågorna tas alltså delvis upp för sin egen skull. Men det är inte huvudsyftet, så konstigt det kan låta. I så fall hade de behandlats i var sin artikel och utförligare. I stället är den främsta målsättningen att ge exempel på ämnen och aspekter värda att diskutera som komplement till de traditionella forskningspresentationerna. De tre frågorna anmälde sig spontant men kunde lika väl ha ersatts av andra. Inte heller har de något starkare samband med varandra.

Varför CIF?

När den stora omstruktureringen av det statliga forskningsstödet genomfördes för något decennium sedan, var huvudsyftet glasklart: ökad centralisering genom att sammanföra tidigare råd, fonder och centra till ett stort organisationskomplex, Vetenskapsrådet (VR). På många håll ogillades den förlorade självständigheten. Samtidigt tydde förhandssignalerna på att snart sagt ingen skulle skonas. Att CIF likväl fick leva vidare autonomt direkt under departementet måste därför ses som ett undantag. Vilka var argumenten? De som anfördes i samband med omorganisationen blir en viktig punkt att redovisa när någon gång i framtiden idrottsforskningens historia kommer att studeras i samlad skick. Här ska jag diskutera två argument, eller synsätt, som nog inte framfördes då och som lätt förbises, men som enligt min mening har med saken att göra. I det ena fallet gäller det idrottens ställning i det omgivande samhället, i det andra idrottsforskningens ställning i forskarsamhället.

I sin folkrörelseform utvecklades den föreningsbundna motions- och tävlingsidrotten från en späd planta

i början av 1900-talet till en stark folkrörelse med 2-3 miljoner medlemskap och otaliga grenar hundra år senare. Därtill kom skolidrotten (länge under namnet "gymnastik med lek och idrott") och den oant breda och vildvuxna oorganiserade idrotten (alla fysiska aktiviteter i motion-, prestations- och/eller rekreationssyfte utanför folkrörelse och skola). Inpassningen i det omgivande samhället har skett successivt, oenhetligt och påfallande ofta i form av särlösningar. Det sistnämnda är särskilt viktigt, innebärande att bestående strukturer inte har förmått eller önskat ta emot det nya samhällsfenomenet. Omvänt är det tveksamt om detta fenomen, den moderna idrotten, eftersträvat en in- och anpassning i/till det bestående.

Talet om idrottens särställning och särbehandling fordrar exempel. Ett ligger i den oklara placeringen på departementsnivå. Den kan beskrivas som ambulerande. Ingen självklar ordning har etablerats. Det är instruktivt att jämföra med andra kulturområden, exempelvis konsten, teatern eller musiken; inte har de, historiskt sett, beskrivit en liknande departemental rundvandring. Frånvaron av en central statlig myndighet för idrottsfrågor, delvis ersatt genom RF:s myndighetsroll, representerar likaledes en särlösning. Ett annat exempel ligger i studieförbundsfrågan, där idrottsrörelsen länge var utfrusen från rådande system, därefter äntligen inkluderad för att åter försätta sig (försättas) i undantagstillstånd. Ett tredje, av annan karaktär, aktualiserar akademitanken. Det finns väletablerade akademier bakom tunga kulturföreteelser som konst, musik och litteratur. Idrotten saknar en fast etablerad och erkänd akademi på nationell nivå. Den "idrottsakademi" som omger den årliga idrottsgalan bara understryker idrottens avsaknad av en akademi i egentlig mening: malicen kanske på denna punkt anför att det inte är något att sakna men frånvaron stärker ändå tendensen till särställning. Tyngre väger ett fenomen som idrottsgymnasierna. Den särbehandling som skatteförhållandena och (andra) juridiska förhållanden aktualiserar går väl in i bilden. Exempelsamlingen antyder för övrigt att forskningen ännu inte fått fullt grepp om idrottens plats i samhället, något som åtminstone delvis har att göra med att discipliner som statsvetenskap, ekonomi och juridik i så begränsad omfattning intresserat sig för detta centrala perspektiv.

Poängen är alltså att idrotten på skilda områden hamnat i särlösningar, vilket rimligen har att göra med att den är något "särskilt", intar en särställning. Det är alltför ofta förekommande för att man inte måste tala om ett återkommande mönster. Mot den bakgrunden är det inte oväntat att man också på idrottsforskningens område fått en särlösning – CIF.

Det andra argumentet, idrottens ställning inom den akademiska forskningen, bygger vidare på det första. Redan genom Per Henrik Lings lika Kungliga som Gymnastiska centralinstitutet från 1813 valde man bort utvägen att från start ansluta den fysiska fostran till universitetsvärlden, ett i och för sig rimligt alternativ. Fortsättningsvis har idrottens anslutning till den centrala akademiska huvudvägen varit svag. Många idrottsforskare (inklusive övertecknad) kan omvittna att idrotten rönt både likgiltighet och motstånd från universitetshåll, i synnerhet på högre nivåer. Sådana attityder kan yttra sig både subtilt och nog så öppet. Kanske mest avslöjande är att så få kraftfulla initiativ från det akademiska etablissemangen tagits till förmån för målmedveten satsning på idrotten. Först under slutet av 1900-talet har situationen förbättrats men det är en förbättring som inte behöver bli bestående. Dessutom har de positiva initiativen till stor del kommit utifrån. Allmänt menar jag alltså att idrotten systematiskt försumrats i universitetsvärlden. Detta inte sagt för att lansera en konspirationsteori, men väl för att peka på en beklaglig gemensam nämnare.

Naturligtvis skiljer sig situationen åt mellan forskningens huvudområden. Men erfarenheterna tycks peka åt samma håll. Även inom den naturvetenskapliga sektorn (fysiologi, biomekanik, medicin) har tecken på lågprioritering förekommit, trots den idrottsmedicinska sektionens imponerande höga medlemstal inom Svenska läkarsällskapet. För att hämta exempel från det humanistiska området (som jag känner bättre till) kan noteras att endast en högre tjänst vid universiteten är uttalat destinerad till idrott: en professor i "historia, särskilt idrottshistoria" vid Stockholms universitet. Den är till yttermera visso obesatt, vilket, med angiven precisering, innebär att humanistisk fakultet står utan ansvarig tjänsteinnehavare på ett viktigt kultur- och samhällsområde. Inom samhällsvetenskapen är situationen bättre men ojämn och osäker. Att man



kommit i särklass längst inom disciplinen pedagogik kan, om jag förstår rätt, till stor del tillskrivas närvaron av det som varit bristen på andra håll: stöd och positiva initiativ från etablerade mentorer på professorsnivå. Men det har alltså varit undantag.

Slutsatserna sammanfaller. För det första blir idrotten ofta föremål för särlösningar i ett allmänt samhällsperspektiv. Orsakerna sammanhänger med komplexa omständigheter som har med idrottens framväxt, struktur och ”innersta väsen” att göra, något som ingen riktigt klargjort. Det pekar logiskt fram mot att också forskningsfinansieringen på nationell nivå organiseras självständigt. För det andra verkar det svaga akademiska stödet i samma riktning. Även här vill man efterlysa orsakerna till detta sakernas tillstånd. Hur som helst, lämnad åt universiteten och allmänna organ som VR skulle idrottsforskningen riskera att reduceras till något mycket marginellt. Det är inte minst mot denna strukturella bakgrund CIF bör ses och dess betydelse motiveras.

Fördelningen mellan forskningsområdena

Universitetsforskningen är fördelad på några huvudområden. Indelningen kan göras på skilda sätt. Följande täcker det mesta: medicin, naturvetenskap, teknik, samhällsvetenskap, humaniora. Ursprungligen var teologi det centrala men har marginaliserats. Andra sektorer, exempelvis skog och lantbruk, kan förbigås i detta sammanhang. En naturlig fråga att ställa sig gäller CIF:s policy vad beträffar fördelningsprinciper.

Vi vet hur det blivit i praktiken: medicin-fysiologi dominerar kraftigt, närmast följt av hum-sam-området. (I vilken utsträckning man ytterligare kan och bör indela med-fys, exempelvis med tillägg av biomekanik, kan jag inte bedöma.) Inom hum-sam-området finns under alla omständigheter en mycket lång rad av enskilda discipliner (ämnen) eller grupper av sådana, var och en med sina avgränsningar. CIF:s samlade anslagsverksamhet (ansökningar och beviljade medel) är intressant som måttstock. Det visar sig utifrån de allra senaste åren att med-fys tar ungefär 70-75% av helheten, hum-sam resten. Teknik är så gott som helt frånvarande. Fördelningen bygger på söktrycket, dvs på befintliga forskares spontana vilja att söka de skilda typerna av utlysta medel. Utlysningarna är neutrala från forskningsom-

rådessynpunkt. Det område som kan uppvisa den sammanlagt största sökta summan får mest, närmare bestämt i proportion till totalsumman (finsnickrier i beräkningsunderlaget kan här förbigås).

Är allt gott och väl med denna fördelningsprincip, som följts under hela CIF:s tid? Kanske det! Argument saknas naturligtvis inte. Onekligen har denna princip matematiska skäl för sig och är så tillvida enkel att tillämpa. Dessutom är den kompatibel med det mantra om ”forskningens frihet” som gärna, och givetvis i åtskilligt med rätta, brukar omhuldas från universitetshåll. Men jag menar att det ändå finns utrymme för diskussion. Kanske uppträder det också allvarliga nackdelar med bestående ordning. De måste i så fall läggas fram. Var har det skett?

Att teknisk idrottsforskning är så svagt förekommande förvånar och måste beklagas. Men jag menar att det också är förvånande att idrottsforskning i sin CIF-tillämpning i så dominerande grad kan definieras som med-fys-forskning. Man bör ställa sig frågan om forskningsmedlen med en sådan fördelning används på bästa sätt. Hur stor är marginalnyttan av en undersökning gällande den 25:e (eller högre tal?) fotbollsknäskaundersökningen i förhållande till inmutning av en ny disciplin inom annat område? Därtill kommer grava ensidigheter på hum-sam-området innebärande att ett fåtal discipliner (pedagogik, psykologi, historia) tar mycket resurser i förhållande till området som helhet. Ekonomi, statsvetenskap, massmedievetenskap, juridik, språk, de estetiska vetenskaperna är klart underförsörjda med idrottsforskning trots goda empiriska förutsättningar och det samhälleliga behovet av att förstå idrotten på bredast tänkbara front.

Det valda systemet, byggt på fria krafters spel, konserverar sedan länge rådande fördelning, motverkar förnyelse. Man kan laborera med föreställningen att redan starka sektorer utvecklar en vana att söka från CIF, medan andra av olika skäl hamnat (ställt sig) utanför. Dessutom består CIF-styrelsen, som har beslutsmakten, i huvudsak av ledamöter på centrala positioner med egen forskning inom de dominerande områdena. I nuvarande styrelseuppsättning är med-fys och pedagogik nästan allena rådande vad beträffar ledamöternas egen forskning och/eller akademiska hemvist. Inget hindrar forskare att i altruistisk anda föreslå nysatsning av medel till områ-

den utanför det egna – men det skulle vara en överdrift att påstå att det, generellt sett, är det typiska beteendet i den akademiska kampen om medel.

Vilka alternativ finns i form av helt ny uppläggning eller kompletterande tillägg till det bestående? Frågan bör ställas och allvarligt övervägas. Kanske kommer man fram till status quo. Avgörande är väl om någon form av styrning bör komplettera nuvarande praxis. En konkret åtgärd vore att utlysa projektmedel och/eller tjänster (exvis bidrag för forskarutbildning) på några väl valda, underrepresenterade områden. CIF har konstruktivt utvecklat sina stödformer och överväger kontinuerligt den ekonomiska fördelningen mellan projektstöd och stöd till olika former av tjänster/anställningar. Ett brett batteri är nu i verksamhet. Att styra begränsade medel till inaktiva områden (på de överrepresenterades bekostnad) skulle kunna dra in nya sektorer i idrottsforskningen.

Idrottsrelevansen

Inom CIF har många och långa diskussioner ägnats åt det värderingsinstrument som går under beteckningen ”idrottsrelevans”. Olika poängsystem har övervägts. Sedan länge följs en tregradig skala där 0 anger att relevans saknas, 1 att den finns men inte fullödigt, 2 att den är fullödigt (den verbala uttolkningen av poängsiffrorna kan nyanseras). Så långt framgår att fenomenet idrottsrelevans tagits på stort allvar inom CIF. Det avgör ibland utfallet vid medelstildelningen.

Ursprunget ligger gissningsvis på den medicinska sidan, där ”indirekt” idrottsforskning förekommer. Typexemplet är studier med försöksdjur som underlag. Frågan kan då ställas om vad som, förenklat och kanske vanvördigt, symboliserats av rättsforskning, har tillräckligt idrottsrelevans. Praxis visar att avgörandet måste ske från fall till fall med vanskliga gränsfrågor som ofrånkomlig följd. I varje fall för en outsider kan en eller annan bedömning framstå som tvivelaktig.

Att tillämpa relevansbegreppet även på hum-sam-sidan är enligt min mening direkt olämpligt. Här förekommer ingen indirekt idrottsforskning, även om man mycket väl skulle kunna konstruera ansökningar med sådana i centrum; exempelvis kunde man studera scoutrörelsen från vissa synpunkter i syfte att generalisera resultaten till idrottsrörelsen. Men en skillnad, förmodligen avgörande, är förstås att det inte finns hinder att gå

direkt på sistnämnda folkrörelse, medan humanstudier inte lika självklart står med-fys-forskaren till buds. Det är alltså svårt att föreställa sig behov av indirekt hum-sam-forskning.

Följden är att alla ansökningar från hum-sam-sidan går direkt på idrotten (om inte, föreligger i enstaka fall missförstånd som leder till blanka avslag). Ändå tillämpas relevanskriteriet. Då blir frågan om något är "mera idrott" än annat. Eller hur skall annars "relevansen" förstås. Övertygande definitioner saknas. Jag menar att antingen faller aktuell undersökning inom idrottsbegreppet (utgångspunkten för detta tas lämpligen i 1969 års idrottsutredning, SOU 1969:29). Klarar man den gränsen vidtar sedvanliga vetenskapliga kriterier för bedömning och rangordning. Eller så utmönstras man rakt av. Borde inte samma resonemang kunna tillämpas på samtliga ansökningar till CIF?

Ett exempel på vilka slutsatser kriteriet idrottsrelevans kan leda till är på sin plats. En ansökan om vandring, denna ryggrad inom lågintensiv motionsidrott, tilldelades relevanspoäng 1. I samma ansökningsomgång fick en studie om doping en tvåa. Vilka värderingar driver egentligen sitt spel vid sådana bedömningar. Risken är överhängande att ovidkommande synpunkter tillåts influera, exempelvis ansökans allmänna kvalitet. En systematisk, retrospektiv undersökning av relevansbedömningarna vore av intresse.

En sådan undersökning skulle med fördel marginellt kunna ta reda på om samma relevanstänkande också följs inom jämförbara samhällsområdets forskningsförsörjning. Som humanist är jag särskilt intresserad av forskning kring fenomen som religion, konst, musik. Talar de damer och herrar som har att bedöma inkomna ansökningar på motsvarande sätt om religionsrelevans, konstrelevans, musikrelevans etc? Jag anar svaret. Vi har nog även här att göra med något som ger idrottsområdet en särställning i form av en särlösning. Så kan man ändå se ett förmodat sammanhang mellan den första och den sista diskussionspunkten. Huvudpoängen var ju annars att svensk idrottsforskning är i behov av öppen och livaktig diskussion, särskilt i dess ledande periodiska publikation.



Har CIFs styrelse 2006-08 misslyckats med att ta upp forskningsdebatten och eliminerat det viktiga "kringsnacket"? Då ingen annan tar upp forskningsfrågorna måste forskarna själva göra det! Passivitet är oroväckande hävdas i Jan Lindroths artikel. Foto Artur Forsberg.

Bakgrundsinformation om CIF från redaktionen

CIF ÄR ETT STATLIGT RÅD som inrättades 1988. Uppgiften är att: initiera, samordna, stödja och informera om idrottsforskning. Policyn läggs upp av en styrelse (13 st) som utses av landets universitet och högskolor. Ordförande utses av regeringen. Kanslilokaler finns hos huvudmannen GIH i Stockholm med tre anställda.

Till CIF kommer årligen drygt 200 ansökningar. Ansökningarna avser projekt, stöd till forskarstuderande, forskarassistenttjänster och stöd till organisationer som bedriver verksamhet där idrottsforskning är det centrala. Ansökningarna inlämnas en gång per år, 15 september. Dessa fördelas till CIFs vetenskapliga råd som är indelat i tre ämnesområden.

1. hum-sam
2. fysiologi-medicin
3. idrottsskador.

Ledamöterna i CIFs vetenskapliga råd är tolv som utses i samråd mellan CIF och VR. De tre grupperna bedömer ansökningarna efter idrottsrelevans, vetenskaplighet och originalitet, metodik och teoribildning samt sökandes kompetens och möjlighet att genomföra det aktuella projektet. CIF styrelse beslutar sedan om fördelning av medel, med denna bedömning som underlag. Den sökta summan ligger på 70-80 mkr och till fördelning brukar finnas 16-17 mkr. Detta räcker oftast till 80-90 nya projekt och 6-8 nya tjänster. Tjänsterna avser 2+2 år, så CIF finansierar årligen ett 25-30 tal tjänster.

Fördelningen mellan de tre ämnesområdena baseras på söktrycket efter en tämligen strikt matematisk mall. Observera att enstaka miljonansökningar ej kan påverka denna beräkning.



Jon Karlsson

BOKRECENSION

IDROTTSVETENSKAPLIGA FORSKNINGSMETODER

PÅ DRYGT 400 SIDOR avhandlar idrottsforskarna Nathalie och Peter Hassmén idrottsvetenskapliga forskningsmetoder. Personligen har jag länge sett fram emot en bok som denna och utan tvekan innehåller den det mesta. Boken är inriktad på att ge den gedigen uppdatering om vetenskapliga metoder och är fylld med fakta. Majoriteten är skriven utifrån idrott och idrottsvetenskap på olika sätt. Flera idrottsrelevanta exempel ges.

Boken omfattar 10 kapitel, dvs. "vetenskapen i idrotten"; "forskning som process"; "kunskaps- och vetenskapsteori"; "metodteori"; "reliabilitet och validitet"; "mätningar inom idrottsforskningen"; "metodlära – datainsamling"; "metodlära – dataanalys"; "vetenskaplig kommunikation" och till slut "etik och moral i forskningen". Det finns dessutom utmärkta ordlistor, begreppsförklaringar och sakregister i slutet av boken, vilket berikar. Referenserna är väl uppdaterade.

Av de 10 kapitlen är de 5 första av något mer allmän karaktär, medan kapitel 6 (mätningar inom idrottsforskningen) och framåt är klart mer idrottspecifika. Här återfinns också de flesta idrottsrelevanta exemplen. Författarna är uppenbarligen väl medvetna om att utan säkerställda (jag hänvisar här till ett bra kapitel om reliabilitet och validitet) metoder, blir det absolut inga säkra resultat. Och utan säkerställda resultat, blir det

inga användbara konklusioner. Med andra ord, mätmetoderna måste säkras och detta understyrker författarna på ett tydligt sätt.

Boken har inga direkt svaga delar, den är väl skriven och för en text med så mycket fakta är den lättläst. Texten är jämn och genomarbetad. Boken blir därmed ett nöje att läsa och det går lätt att använda ordlistor och begreppsförklaringar för att läsa genom texten. För en så faktsäckad text är den också utsökt pedagogisk, med ett flertal väl gjorda illustrationer, faktarutor, sammanfattningar och tabeller i färg. Allt detta lättar upp texten och gör boken mer lättläst och användbar.

Jag fastnade för flera kapitel, som kändes relevanta, t ex kapitlet om dataanalys (statistik). Med enkla medel beskriver författarna de viktigaste statistiska beräkningarna, inklusive övningsuppgifter som ges i slutet av kapitlet. En annan intressant del är att författarna redovisar både kvantitativa och kvalitativa metoder. Det mesta är visserligen väl känt och några direkt kontroversiella saker inom forskningen hittar jag knappt. Texten blir således en gedigen översikt av kända fakta. Inte minst metodläran är av stor betydelse.

Vem skall använda denna bok? Jag tror personligen att den kan bli användbar på flera olika nivåer, både inom utbildning och forskning. Bokens bredd och tillgänglighet talar för det. Den står dock snarare för stor bredd än extremt djup. Idrottsutbildningarna



Nathalie Hassmén,
Peter Hassmén

SISU Idrottsböcker, 2008
ISBN: 978-91-85433-29-2
414 sidor

i landet har nu en samlad och väl skriven text, som kan vara till stor nytta.

Finns det begränsningar? Inte särskilt många, t ex imponeras jag av hur framställan, med god pedagogik har lösts. Även har författarna haft den goda smaken att skapa övningsuppgifter och ge utmärkta begreppsförklaringar och definitioner. Författarna har också gett relativt heltäckande lista över aktuella tidskrifter. Den största anmärkningen jag har är en relativt avsaknad av information avseende idrottstrauma. En annan sak jag saknar är utökad diskussion om hur resultat skall mätas i klinisk vardag, t ex kliniska scorer. Hur är dessa uppbyggda, hur används scorer och vilka begränsningar föreligger. Till slut hade det inte skadat mer ännu fler idrottsrelaterade exempel.

Sammantaget är dessa anmärkningar dock endast marginella, de positiva sidorna är övervägande och boken är mycket användbar. Min tro är att den kommer att användas långt utanför idrotten vid undervisning av vetenskapslära och forskningsmetoder i framtiden. Eftersom boken ges ut av SISU Idrottsböcker är priset dessutom mycket rimligt.

Jag rekommenderar boken varmt.

Jon Karlsson
Professor
Sahlgrenska Akademin
Göteborgs Universitet



Gendoping

En forskningskonferens arrangerad av
Centrum för idrottsforskning (CIF) 15 OKTOBER 2008 kl 10-15
 i Aulan, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm

PRELIMINÄRT PROGRAM

10.00	Öppnande	<i>Per Renström</i>
10.10	WADAs deklARATION 2005	<i>Arne Ljungqvist</i>
10.25	Vad är genterapi? Kan denna behandlingsform missbrukas?	<i>Edvard Smith</i>
11.00	Exempel på gener av betydelse för prestation – "kandidatgener"	
	- EPO	<i>Carl Johan Sundberg</i>
	- IGF-1	<i>Ulrika Berg</i>
	- Myostatin	<i>Eva Jansson</i>
11.45	Hälsorisker med gendoping	<i>Edvard Smith</i>
12.00	LUNCH	
13.00	Är avslöjande om gendoping ett prioriterat område för dopinglabben?	<i>Mats Garle</i>
13.20	Preventiva åtgärder. Kan gendoping avslöjas? Projekt som stöds av WADA	<i>Carl Johan Sundberg/ Arne Ljungqvist</i>
13.45	RFs arbete inom dopingområdet	<i>Kristina Olinder/ Bengt O Eriksson</i>
14.00	Etiska aspekter på gendoping	<i>Mats G Hansson</i>
14.30	Diskussion	
15.00	Avslutning	

ANMÄLAN OCH BETALNING

Kostnad	300 kr (240 kr exkl moms). Beloppet sätts in på CIFs plusgirokonto 95 78 49-3 senast 1 oktober . Ange namn och adress på inbetalningen. Önskas faktura vänligen ange detta i anmälan (se nedan). I avgiften ingår lunch och fika.
Anmälan	Marie Broholmer, marie.broholmer@gih.se eller 08-402 22 91 senast 1 oktober 2008 . Ange namn, yrkeskategori, adress, telefon och mejl samt eventuell faktureringsadress.
Info	Artur Forsberg 08-402 22 55, artur.forsberg@gih.se eller Eva Jansson 08-585 815 82, eva.jansson@ki.se www.centrumforidrottsforskning.se

POSTTIDNING B-POST

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsändes försändelsen med nya adressen på adressidan

AVSÄNDARE: CIF, Box 5626, 114 86 Stockholm



Professor Ingemar Wedmans minnesfond för utveckling och forskning inom handikappidrotten

Fonden ska i första hand främja och stimulera till forskning om idrott/fysisk aktivitet för personer med funktionshinder. Metodutvecklingsinsatser ska också främjas.

Genom forskning inom handikappidrott ska träningsmetodik och redskap utvecklas, som bidrar till förbättrad rehabilitering, till ökad funktionalitet och självständighet hos personer med funktionshinder.

Du som vill hedra minnet av Ingemar, sänd gärna en gåva till Professor Ingemar Wedmans minnesfond för utveckling och forskning inom handikappidrotten.

Bankgiro: 250-7069

Tack för ditt bidrag!