



Tidig specialisering, ett måste för att nå eliten?

- En kvalitativ studie om huruvida innebandytränare ställer sig till tidig specialisering.

Stefan Larsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundläggande nivå 94:2015
Ämneslärarprogrammet 2012-2017
Handledare: Mikael Mattsson
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur tränare på junior- respektive seniornivå inom svensk innebandy på elitnivå ser på tidig specialisering. De frågeställningar som studien använder sig av är:

- Hur ser tränare på senior- och juniorelitnivå på tidig specialisering inom innebandy?
- Skiljer sig ställningstagandet till tidig specialisering mellan tränare på junior- och seniornivå?

Metod

För att besvara studiens frågeställningar har en kvalitativ metod i form av intervjuer använts. Sex stycken intervjuer har utförts på tränare som är verksamma inom lag som spelar i de två högsta serierna i landet. Tre av tränarna är verksamma på seniornivå och tre är verksamma på juniornivå. Inför intervjuerna utformades en semistrukturerad intervjuguide. Intervjuerna har antingen utförts i form av möte (fyra stycken) eller över telefon (två stycken). Studiens definition av tidig specialisering är när barn och ungdomar som är 14 år eller yngre väljer att endast spela innebandy intensivt året runt, vilket utesluter deltagande i andra idrotter.

Resultat

Resultatet i denna studie visar att de intervjuade tränarna inte ser tidig specialisering som något måste eller eftersträvansvärt. Studiens samtliga deltagare förespråkade en multilateral träningsbakgrund. Att endast inrikta sig på en enskild idrott i ung ålder menade deltagarna inte var nödvändigt för att bli en duktig innebandyspelare.

Att ställningstagandet gentemot tidig specialisering skulle skilja sig åt mellan junior- respektive seniortränare var inget som denna studie kunde påvisa.

Slutsats

Att specialisera sig i tidig ålder var inte något som varken tränare på senior- eller juniornivå ansåg som nödvändigt för att lyckas bli en framgångsrik innebandyspelare. Att som ung utöva flera idrotter sågs snarare som en fördel bland respondenterna

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund	2
1.2.1 Definition av specialisering.....	3
1.2.2 Forskningsläge	4
1.2.3 Svenska innebandyförbundets utvecklingsmodell	6
1.3 Syfte & frågeställningar	8
1.3.1 Syfte	8
1.3.2 Frågeställningar	8
2 Metod	8
2.1 Metodval.....	8
2.1 Urval.....	8
2.2 Tillvägagångssätt.....	9
2.3 Etiska överväganden	10
2.4 Intervjuförförande	10
2.5 Transkribering och bearbetning	11
2.6 Validitet och reliabilitet.....	12
3. Resultat.....	12
3.2 Hur ser tränare på tidig specialisering inom innebandyn?	14
3.2.1 Är det nödvändigt?	14
3.2.3 Prestationen	16
3.2.4 Mentalt	17
3.2.5 Skaderisken	18
3.3 Skiljer sig ställningstagandet till tidig specialisering mellan tränare på junior- och seniornivå?	19
3.3.1 Prestation	20
3.3.2 Mentalt	20
3.3.3 Skaderisken	20
4. Diskussion	21
4.1 Prestation.....	22
4.2 Mentalt	23

4.3 Skaderisken	23
4.4 Styrkor och svagheter	24
4.5 Slutsats	26
4.6 Framtida studier.....	26
Käll- och litteraturlista.....	27

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Missiv

Bilaga 3 Intervjuguide

1 Inledning

1.1 Introduktion

Under de senaste åren har det varit få frågor som väckt så stort intresse och medieuppmärksamhet inom idrotten som frågan kring hur vägen från barnåren till vuxen elitidrottare skall se ut. Frågor som ofta diskuteras bland forskare och idrottsutövare runt om i landet är bland annat i vilken ålder man ska börja specialisera sig. Ska man överhuvudtaget specialisera sig i tidig ålder eller är det mer gynnsamt att utöva flera idrotter under barn och ungdomsåren? (Fahlström, Gerrevall, Glemne, & Linné 2015, s. 2).

Valet av fördjupningsämne har uppkommit från detta omdebatterade område. Frågan är om det är gynnsamt, eller rent av ett måste, att barn och ungdomar i tidig ålder skall specialisera sig inom vald idrott för att nå eliten? I Wagnsson och Patrikssons studie (2007) tar de upp att det hävdas i olika sammanhang att för att nå toppen eller bli riktigt skicklig inom något specifikt område, som i detta fall idrott, krävs det i tidigt skede att man specialiserar sig inom vald idrott.

För barn och ungdomar anses idrotten idag, vid sidan av skolan, som en av de viktigaste organiserade socialisationsmiljöerna (Broberg 2004, s. 17). Att som barn eller ungdom delta i organiserad föreningsidrott ses idag oftast som något positivt, i form av att de är fysiskt aktiva, träffar nya vänner, lär sig att förstå och acceptera regler mm. Det blir allt vanligare att barn i yngre åldrar utövar endast en specifik idrott i hög utsträckning (Smucny, Parikh & Pandya 2015). I idrottsgrenar som exempelvis simning, gymnastik och konstämning har tidig specialisering setts nästan som ett måste för att ha möjlighet att etablera sig på elitnivå i vuxen ålder. Som ett resultat av detta har frågor uppkommit som om det verkligen är ett måste att barn i tidig ålder inriktar sig på endast en idrott för lyckas skörda stora framgångar senare i livet? Finns det negativa konsekvenser av detta och i så fall vilka? (Wagnsson & Patriksson 2007, s. 6).

En orsak att barn i tidig ålder specialiserar sig kan bero på att idrotten idag blivit allt mer kommersiell vilket bidragit till att personer som lyckas skörda framgångar ofta, förutom respekt och status, även erhåller stor ekonomisk ersättning. Exempelvis kan stjärnor inom

fotboll, basketboll, och ishockey tjäna mångmiljonbelopp. Genom all massmedia som dagligen bevakar idrottsvärldens stora stjärnor och deras privatliv blir det lätt att förstå hur de möjligheterna till berömmelse, status, ekonomiska fördelar ger upphov till tankar och drömmar hos unga idrottsutövare, deras föräldrar och föreningar för att få ta del av detta (Wagnsson & Patriksson 2007, s. 6). I en studie skriven av Malina (2010) tas det även upp att det är allt mer vanligt förekommande att föräldrar, tränare och ledare förespråkar en tidig specialisering inom särskild idrott, och att utöva idrotten året om är det bästa tillvägagångssättet för att producera framgångsrika atleter.

Trots att det finns tränare och ledare runt om i landet som påstår sig veta hur talangverksamheten skall se ut, kvarstår ändå frågetecken kring hur talangverksamheten skall organiseras inom de olika idrottsförbunden, då det finns bristfälligt vetenskapligt stöd i frågan. I massmedia försiggår debatter med olika synsätt och värderingar kring talangverksamheter, där frågor om i vilka åldrar tidig specialisering bör ske för att skapa framtida landslagsutövare är vanligt förekommande. Vissa debatterar för och är övertygande om att det krävs tidig specialisering och att säga nej till det är som att säga nej till medaljerna, medan andra menar på att barn gallras ut i för tidig ålder och det viktiga är att behålla så många som möjligt så länge som möjligt (Fahlström 2011, s. 9).

Trots att allt fler forskare inom området menar på att tidig specialisering bland barn och ungdomar inte är något gynnsamt sett till att bli en framgångsrik idrottsutövare, så blir det ändå allt vanligare att barn och ungdomar drillas allt hårdare längre ner i åldrarna. Hur ställer sig då etablerade tränare inom svensk innebandy till tidig specialisering? Denna fråga kommer att besvaras i kommande studie.

1.2 Bakgrund

Detta arbete skall ge en djupare inblick i hur tränare på svensk elitnivå inom innebandy ser på tidig specialisering. Kommande avsnitt kommer att förtydliga vad som kännetecknar tidig specialisering, sedan kommer det redogöras för vad befintlig forskning har att säga om tidig specialisering, därefter vad Svenska innebandyförbundet har för ramar för hur träning skall bedrivas för barn och ungdomar.

1.2.1 Definition av specialisering

Att studera begreppet tidigt specialisering, som i detta fall inom idrotten, innebär vissa svårigheter då det inte finns en vedertagen definition av begreppet, något som skapat en viss förvirring över vad som egentligen utgör tidig specialisering (Wagnsson & Patriksson 2007; Ferguson & Stern 2014; Torres 2015). Både Jayanthi et al. (2013) och Torres (2015) redogör i sina studier för de oklarheter som råder kring begreppet. Jayanthi et al. (2013) lyfter tre olika aspekter som går isär forskare emellan. En aspekt är vad forskare menar med att träna en idrott intensivt, det vill säga hur stor träningsvolym klassificeras som specialisering. En annan aspekt som det råder oenighet kring är vilken ålder som utgör vad som är tidigt eller inte, och en tredje avser frekvensen och allvaret i tävlandet.

I och med att det inte finns några klara riktlinjer för vilket åldersspann som räknas som tidig specialisering, är spannet i forskningen väldigt brett (6-14 år). Ur ett utvecklingsperspektiv innebär detta en enorm skillnad, då man vid sex års ålder är långt ifrån motoriskt färdigutvecklad medan, framför allt flickor, vid 14 års ålder kan vara post-pubertala (Wagnsson & Patriksson 2007).

Bompa och Haff (2009) skriver att tidig specialisering kännetecknas av att barn i tidig ålder väljer att inrikta sig på en särskild idrottsgren och tränar den intensivt, och där målinriktad träning och satsning på goda prestationer och resultat ligger i fokus. Denna typ av träning riktar sig mot de specifika behov som sporten ställer krav på (2009, sid.31). Wiersmas (2000) och Hasties (2015) definition av begreppet påminner om Bompas och Haff, men de båda tillägger att specialisering ofta innebär träning året runt samt exkludering av andra idrotter och fritidsintressen. Jayanthi et al. (2013) definierar begreppet som intensiv träning av en idrott året runt, vilket utesluter andra idrotter. Ferguson och Stern (2014) anser dock att "*tidig specialisering kan ses som ett kontinuum, som bör bestämmas efter individuell basis med hänsyn till dessa fem olika faktorer som anges*"

- Hög volym, duration och intensitet vid ung ålder
- Minimal vila eller ledighet
- Kan innebära uteslutning av andra sporter
- Kan initieras av föräldrar eller tränare
- Mål att uppnå hög status

I denna studie kommer jag utgå ifrån Jayanthi et al.:s definition då den beskriver begreppet på ett tydligt och enkelt sett, och som är relevant för innebandy. Jag kommer även att utgå ifrån de ramar som Svenska innebandyförbundet har, gällande åldersspannet, där de anser att specialisering inte bör ske förrän vid 15 års ålder. Jag kommer definiera tidig specialisering som barn och ungdomar som är 14 år eller yngre som väljer att endast spela innebandy intensivt året runt, vilket utesluter deltagande i andra idrotter.

1.2.2 Forskningsläge

Sedan mer än 3000 år har idrottare och tränare utvecklat och följt olika principer gällande träning. Dessa principer har utvecklats genom åren som ett resultat av forskning inom biologiska, pedagogiska och psykologiska vetenskaper. Mycket forskning visar idag att idrottare bör finna en balans mellan multilateral och specialiserad träning. I allmänhet bör träning som sker under den tidiga utvecklingen av en idrottare, fokusera på en multilateral utveckling som riktar sig mot de övergripande fysiska delarna. Med tiden då idrottaren utvecklas allt mer ökar den specialiserade träningen stadigt vilken fokuserar på de färdigheter som behövs inom idrotten. Det är viktigt att under uppväxtåren lägga en bra grund i form av varierad träning för att i senare perioder av idrottarens utveckling lägga mer fokus på specialiserad träning. Ifall utövaren fått en väl utvecklad grund kommer den multilateral träningsfasen att ha utvecklat en fysiologisk och psykologisk grund som krävs för att lyckas maximera sin prestationsförmåga senare i karriären (Bompa & Haff 2009, sid. 31-32).

Flertalet forskare delar idag synen på att ett mångfacetterat träningsprogram som fokuserar på en så bred utveckling som möjligt i unga åldrar, där den idrottsspecifika träningen trappas upp allt mer i ett senare skede är att föredra för barn och ungdomar (Balyi & Hamilton 2004; Bompa & Haff 2009, s. 31; Jayanthi et al. 2013). Forskning tar även upp vikten av våga offra kortsiktiga framgångar mot långsiktig förberedelse för att potentiellt utveckla duktiga elitidrottare (Balyi & Hamilton 2004). Jayanthi et al. (2013) tar även upp i sin studie att bland elitutövare inom basketboll och landhockey har det visats att ju fler idrotter som utövades under utvecklingsåren (0-12 år), desto mindre viktigt var det att skaffa idrottsspecifik praxis. De som hade utövat fler idrotter under utvecklingsåren hade utvecklat ett brett rörelsemönster som de sedan hade stor nytta av i sin idrottsliga karriär när de blev äldre. En annan studie menar även att bristen på en diversifierad idrottsbakgrund kan medföra att unga idrottare inte

utvecklar lämpliga neuromuskulära färdigheter som är nyttiga i ett skadeförebyggande syfte (Myer, Jayanthi, Difiori, Faigenbaum, Keifer, Logerstedt & Micheli 2015). Jayanthi et al. (2013) påpekar även att tidig diversifiering, följt av en senare specialisering kan i stor utsträckning leda till färre skador, längre deltagande och mer glädje vilket i sin tur ökar chanserna till att uppnå stora framgångar. Tidig specialisering bland unga utövare har blivit ett allt mer växande problem inom idrotten trots att det inte har visats sig i någon större utsträckning förbättra den långsiktiga prestationsförmågan. Inom de flesta sporter tyder forskning på att intensiv träning och tidig specialisering innan puberteten inte är nödvändig för att nå eliten. Att tidigt specialisera sig inom specifik idrott omfattar högre grad av skador och tidigare avhopp inom sin idrott (Jayanthi et al. 2013, s. 251; Smucny, Parikh & Pandya 2015). Exempelvis påvisar Smucny et al. (2015) att överbelastningsskador är den allra vanligaste orsaken till att barn och ungdomar mellan 6-18 år skadar sig inom idrotten. Studier visar även att barn som tidigt utövar en idrott intensivt oftare väljer att sluta med sin idrott i ett tidigt stadie på grund av bristande intresse (Myer et al. 2015). Smucny, Parikh och Pandya (2015) tar även upp i sin studie att det finns flera fysiska och emotionella konsekvenser när unga idrottsutövare lägger ner så stort engagemang i denna form. Det måste läggas mer vikt vid att få både barn och ungdomar samt föräldrar och tränare att förstå skillnaden mellan barn och vuxna gällande deras kroppar och fysiologi, särskilt under tillväxtspurten då skaderisken är hög. Kunskapen bland barn och vuxna inom detta är ofta väldigt låg vilket kan vara en faktor till att så många väljer att tidigt satsa på sin idrott (Smucny, Parikh & Pandya 2015; Torres 2015).

Christianson och Deutsch (2012) tar dock upp i sin studie att dagens forskning är för otillräcklig för att kunna lösa kontroversen om huruvida ungdomar skall specialisera sig i tidigt skede eller bredda sin idrottsutövning till flera idrotter. Många forskningsrapporter inom ämnet belyser risker med tidig specialisering, exempelvis riskerar ungdomar i stor utsträckning att bli utbrända från fysisk och emotionell stress (Christianson & Deutsch 2012; Jayanthi et al. 2013; Smucny, Parikh & Pandya 2015). Barn som även ses som unga talanger utsätts lätt för orealistiska förväntningar från föräldrar och tränare vilket kan bidra till negativa psykologiska konsekvenser. Bortfall och ätstörningar har även visats vara potentiella risker vid misslyckade satsningar vid tidig ålder (Christianson & Deutsch 2012). Det har visats sig att när barn tillbringar omkring 4-6 timmar per dag åt sin träning ökar stressen för dem, då de knappt har någon tid för andra fritidsaktiviteter, vilket leder till en högre utsträckning av avhopp och utbrändhet bland dessa idrottare jämfört med sina jämnåriga

(Rosenbaum 2010). Forskning på unga, som regelbundet deltog i tennisturneringar, har även funnit att tidig specialisering, som resulterade i ensidig och resultat fokuserad träning, i stor utsträckning kunde medföra i att ungdomar väljer att sluta med idrotten helt och hållet på grund av reducerad inre motivation (Gould, Udry, Tuffey & Loehr 1996).

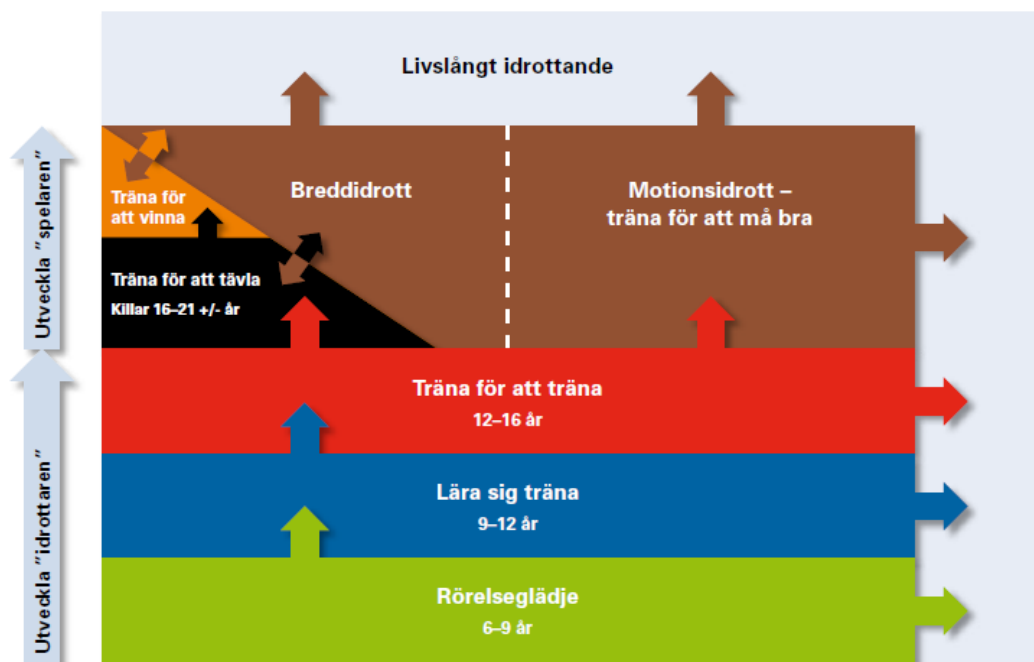
Avrundningsvis ser man att många är överens om att en viss grad av specialisering är nödvändigt för att lyckas uppnå en prestationsförmåga i nivå med eliten i de flesta sporter. Att mängden avsiktlig träning korrelerar positivt med nivån av prestation råder det allmänt enighet om. Detta går att koppla till Ericssons (1993) välkända teori om ”deliberate practise”, som bygger på att det krävs omkring 10 000 timmar av medveten träning för att uppnå en expertnivå inom ett visst område. Men att det skulle innebära att den intensiva träningen måste påbörjas redan i tidig ålder är omdebatterat, fast att många är eniga om att en specialisering inom ett område krävs för att nå en hög prestationsförmåga (Jayanthi et al. 2013). Ifall en idrottare utövar grenspecifika färdigheter med en ökad frekvens och varaktighet kommer personen bli allt mer skicklig, och dess kompetens inom sin idrott ökar, men att träna en idrott intensivt som utesluter andra sporter bör dock inte ske förrän någon gång i slutet av tonåren menar Jayanthi et al.(2013) för att optimera framgång och undvika skador.

1.2.3 Svenska innebandyförbundets utvecklingsmodell

Svenska innebandyförbundet har gett ut en utvecklingsmodell vid namn *Svensk Innebandys utvecklingsmodell (SIU)*, som innehåller rekommendationer för hur träning bland barn ungdomar överlag skall se ut, och som bygger på Svensk idrottsriktlinjer och värderingar. Modellen är skapad för att utveckla allsidiga motoriska färdigheter bland barn och ungdomar. Den bygger på att de skall få en så bred rörelserepertoar som möjligt, som ska ligga till grund för deras framtida prestationsförmåga (Persson & Bååth 2011).

SIU kan ses som ett verktyg för innebandyförningarna runt om i Sverige för att utveckla struktur och kvaliteten i träningen. Modellen tar hänsyn till gynnsamma perioder i barns och ungdomars utvecklingsålder, och lägger därefter upp hur träningen bör utformas. Den bygger i stor utsträckning på att i tidig ålder utveckla idrottarens grundmotoriska färdigheter för att sedan i takt med stigande ålder samt mognad, fokusera på att utveckla idrottsspecifika färdigheter. Modellen är uppdelad i sex olika stadier där de första tre ska sporra till en bred

idrottslig grundutbildning, därefter ska de nästkommande två koncentrera sig på att uppnå maximal prestation. Det sista stadiet i utvecklingsmodellen ska inspirera till ett livslångt idrottande. SIU-modellen och dess stadier bygger på den välkända kanadensiska utvecklingsmodellen *Long-Term Athlete Development (LTAD)*, som är en modell som redogör för hur atleter skall arbeta under specifika åldersspann och stadier (Persson & Bååth 2011). Första stadiet sträcker sig mellan 6-9 år, andra mellan 9-12 år, tredje mellan 12-16 år och det fjärde och sista stadiet mellan 16 -21 år och uppåt. Under de tre första nivåerna pratar de om att utveckla "idrottaren". Som bilden nedan visar så innebär grön nivå att fokus läggs på motoriska färdigheter, på blå nivå läggs fokus på grundläggande idrottsspecifika färdigheter och på röd nivå skall fokus vara på att skapa och befästa fysisk och mental kapacitet. Under den svarta och sista nivån skall innebandyspelaren "byggas". Här skall fokus läggas på att optimera innebandyspecifik prestationsförmåga. En idrottare som gått igenom de tre första nivåerna skall ges möjlighet till att skapa och utveckla kvaliteter som också krävs för att bli duktig och framgångsrik i en annan idrott (Persson & Bååth 2011).



Figur 1 - Bild på de fem olika utvecklingsstegen (Persson & Bååth 2011).

1.3 Syfte & frågeställningar

1.3.1 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur tränare på senior- respektive juniornivå inom svensk innebandy på elitnivå ser på tidig specialisering, (<14 år) samt se ifall ställningstagandet skiljer sig mellan junior- och seniortränarna.

1.3.2 Frågeställningar

- Hur ser tränare på tidig specialisering inom innebandyn?
- Skiljer sig ställningstagandet till tidig specialisering mellan tränare på junior- och seniornivå?

2 Metod

2.1 Metodval

Jag har undersökt hur tränare på elitnivå ställer sig till tidig specialisering, vilket blir en tolkning av hur ett visst antal personer resonerar kring detta fenomen. Den bäst lämpade metoden för att besvara mina frågeställningar blir en kvalitativ studie i form av intervjuer (Trost 2005, s 16). Jag har även samlat in och granskat vetenskapliga artiklar samt litteratur där jag plockat relevanta delar till arbetet. Inför intervjuerna utformades en semistandardiserad intervjuguide, där teman tagits fram som skulle beröras. (Patel, Davidsson 2011, s. 82). Frågorna ställdes inte nödvändigtvis i en exakt ordning utan ställdes i den ordning som passade bäst för varje enskild intervju. Det förekom även utrymme för att följdfrågor som ställdes vid behov. Detta öppnade för att intervjupersonerna kunde ge djupare svar på de frågor som ansågs som mer ”viktiga”.

2.1 Urval

Uppsatsen är avgränsad till att undersöka hur tränare på junior- respektive seniorelitnivå i Sverige ser på tidig specialisering inom innebandy. De tränare som ställt upp på en intervju är antingen tränare för ett senior- eller juniorlag som spelar i någon av de två högsta serierna i

seriesystemet. I studien är det totalt sex stycken deltagare, varav tre tränare är verksamma på juniornivå samt tre tränare är verksamma på seniornivå. All deltagare är män. Urvalet av deltagare gjordes utifrån bekvämlighetsprincipen som Holme (1997) redogör som ett val av personer/respondenter som för tillfället finns lättillgängliga för forskaren, vilket i detta fall då bygger på att jag kontaktade tränare i Stockholmsområdet i första hand. Valet av respondenter har även skett efter principen snöbollsurval, även kallat ”sampling”, då jag i samband med försök att finna intressanta respondenter blivit tipsat och fått hjälp med att komma i kontakt med intressanta deltagare (Hassmén & Hassmén 2008, sid. 109).

Valet att intervjua tränare verksamma i lag tillhörande de högre divisionerna bygger på att de många gånger betraktas besitta stor kännedom kring vad som krävs av en spelare för att spela på den nivån, samt att de har stor erfarenhet av tränaryrket. Tränare som är eller har varit aktiva på elitnivå besitter god kunskap inom sin sin idrott. Erfarna tränare har vanligtvis mött på många olika spelare i olika utvecklingsperioder, vilket bidragit till att de under tidens gång samlat viktig kunskap och erfarenhet som är av betydande för denna studie.

2.2 Tillvägagångssätt

För att komma i kontakt med intressanta respondenter till denna studie började jag leta efter kontaktuppgifter via internet, där jag i ett första skede började med att antingen ringa eller kontakta de som ansågs intressanta via e-post. Till dem som kunde tänka sig ställa upp på en intervju skickade jag även ut ett missiv där jag i mer detalj lyfte studiens syfte samt de fyra etiska aspekterna. Under tiden som jag försökte komma i kontakt med tänkbara respondenter sammanställde jag en intervjuguide som jag använde mig av vid intervjuerna. När intervjuguiden var sammanställd och intervjuerna inbokade såg jag även till att utföra en pilotstudie, med syftet att få input hur pass väl intervjuguiden var strukturerad och om frågorna var tillräckligt tydliga. Efter pilotintervjun gjordes mindre justeringar i intervjuguiden för att sedan ta mig ut och intervjua mina deltagare. Intervjuerna skedde till största del ute på plats innan eller efter träning, men även via telefon då ett fåtal av respondenterna föreslog att utföra intervjun via telefon, då det tillvägagångssättet var bäst lämpat för respondenterna i och med att de inte befann sig i Stockholmsområdet. Fyra av intervjuerna utfördes på plats, medan två av intervjuerna fick utföras över telefon.

2.3 Etiska överväganden

Inför denna studie finns det fyra etiska aspekter att ta hänsyn till i och med att jag skall använda mig av en kvalitativ metod i form av intervjuer. De fyra forskningsetiska kraven är samtyckeskravet, konfidentialitetskravet, informationskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2012). Inför varje intervju kommer personen i fråga få ett kort missiv där det beskrivs väl hur de etiska aspekterna kommer beaktas. I missivet kommer de bli informerade om studiens syfte, att det är frivilligt att delta och att de kommer vara helt anonyma samt att de när som helst har rätt till att avbryta sitt deltagande utan att behöva ange en förklaring. De kommer även informeras om att de uppgifter som kommer samlas in för forskningsändamålet inte kommer sparas på ett sätt som öppnar för att obehöriga skall kunna spåra respondenterna. Deltagarna kommer även bli informerade om att de alltid kommer kunna vända sig till författaren gällande frågor och funderingar angående studien (Vetenskapsrådet 2012).

2.4 Intervjuförförande

Inför varje intervju skickades det ut ett informationsbrev samt en intervjuguide till respondenterna där de inför intervjun kunde få en överblick över vilka frågor som skulle ställas. I informationsbrevet lyftes studiens syfte samt de etiska aspekter som skall efterföljas. När intervjuerna skulle genomföras, på plats eller över telefon, inleddes samtalen med att fråga ifall de läst igenom informationsbrevet samt intervjuguiden. Därefter upprepades studiens syfte samt försäkrades att deras medverkande kommer vara anonymt till fullo, att deras uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt, att de när som helst under intervjun har rätt till att avbryta sitt deltagande, samt att de har rätt till att inte svara på någon fråga om så önskas. Respondenterna råddes även till att kontakta mig efter genomförd intervju vid uppkommande frågor (Vetenskapsrådet 2012).

Vid genomförandet av intervjuerna utgick jag från en framarbetad semistrukturerad intervjuguide för att ha möjlighet till att fördjupa mig i specifika områden som uppkom. Bortsett från de framarbetade frågorna ställdes även följdfrågor vid tillfällena då syftet var att få djupare svar från respondenten. Varje intervju avslutades även med att få tillåtelse att få återkomma ifall det skulle behövas kompletteras med någon ytterligare fråga eller be

respondenten att utveckla ett svar ifall det tidigare skulle vara för vagt. Varje intervju varade mellan 25-35 minuter.

2.5 Transkribering och bearbetning

Vid inspelning av intervjuerna, som ägt rum ute vid skilda träningsanläggningar, har jag använt en mobiltelefon (Iphone 6, modell A1586 tillverkad i Kina), med inspelningsfunktionen ”röstmemo”. Vid telefonintervjuerna har jag använt mig av applikationen ”TapeACall”. Valet av att registrera intervjuerna med hjälp av en mobiltelefon bygger på att det ger frihet i att kunna koncentrera sig på ämnet samt på själva intervjun. Inspelningarna bidrar även till möjligheten att kunna spela upp valda delar av intervjun flertalet gånger, och genom att lyssna på orden, tonfallet, pauserna och dylikt underlättar det att kunna försäkra mig om att jag uppfattat det som sägs är korrekt (Kvale & Brinkmann 2014, sid. 218). Med hjälp av applikationerna har jag kunnat skicka över de olika ljudfilerna till datorn för att sedan kunna spela upp intervjuerna med ”Windows Media Player” i olika uppspelningshastigheter. Efter utförda intervjuer har jag ordagrant transkriberat det som sagts under hela intervjun. Transkriptionerna blev mellan 5-8 datorskrivna sidor med enkelt radavstånd per intervju, totalt 35 sidor. Efter att alla sex intervjuer var transkriberade har valda delar från respektive intervju tagits ut som kommer att användas i studien. Av de delar som setts som intressanta där respondenten gett vaga svar, har jag återkommit till en respondent för att be personen i fråga att utveckla sitt svar.

Intervjufrågorna delades i ett första skede upp i två huvudkategorier, bakgrundsfrågor och ämnesfördjupade frågor, innan intervjuerna realiserades. Efter att alla sex intervjuer var transkriberade påbörjades en innehållsanalys i form av en ordentlig litteraturgenomgång. Materialet reducerades med information som bedömdes som icke relevant för att endast behålla det väsentliga. Därefter fördelades det kvarstående materialet i ett andra skede upp i mindre och fler precisa kategorier utifrån vad som togs upp i intervjuerna, vilket gjorde det lättare att jämföra likheter och olikheter beträffande respondenternas svar (Hassmén & Hassmén 2008, sid. 327). Efter att detta steg var gjort formulerades det som sedan redovisas i resultatdelen.

2.6 Validitet och reliabilitet

Att skapa en god validitet i en kvalitativ studie innebär att man lyckas mäta det som är avsett att mäta (Hassmén & Hassmén 2008, sid. 122). I denna studie då jag använder mig av intervjuer är det av betydelse att jag utformar en intervjuguide där de frågor som används ger svar på mina frågeställningar. För att stärka att de frågor som används i intervjuguiden ger data som är representativ för studien, har en pilotstudie utförts. Vid framtagandet av intervjuguiden har jag läst tidigare studiers intervjuguides som berör samma område. Valet av att utforma en intervjuguide inför intervjuerna bygger på att det säkras att deltagaren inte skiftar fokus eller svävar iväg ifrån det centrala, vilken i sin tur stärker validiteten (Hassmén & Hassmén 2008, sid. 255). För att uppnå en god tillförlitlighet i svaren från respondenterna har även frågor upprepats där svaren varit diffusa eller där deltagaren svävat iväg under intervjun. Jag har även låtit mig kontakta respondenterna efter intervjun ifall jag känt mig osäker på ifall jag tolkat deras tankegångar rätt. Detta för att styrka att de tolkningar som gjorts skett på ett korrekt sätt samt styrka validiteten (Kvale & Brinkmann 2014, sid. 298).

För att uppnå en god reliabilitet i en kvalitativ studie brukar det talas om reproducerbarhet och överensstämmelse mellan forskare och deras tolkningar. Det är även av stor vikt att studien är väl genomförd. Trots att det inte skett några mätningar (kvantitativa) så har det ändå förekommit uttalanden (intervjuer), gester och dylikt som bedöms och tolkas och som kan jämföras forskare emellan (Hassmén & Hassmén 2008, sid. 135-136). En eventuell svaghet i denna studie är att det enbart är en person som utfört och tolkat det som yttrats i intervjuerna, hade det exempelvis varit en eller två till som sammanställt studien hade det kunnat stärka reliabiliteten ifall samtliga skulle ha tolkat data på samma sätt. Det insamlade materialet från intervjuerna har dock förevisat på en viss mätnad, vilket betyder att flertalet av deltagarna har i överlag gett liknande svar på frågorna. Det visar i sin tur en ökad tillförlitlighet då de redogör för liknande åsikter.

3. Resultat

Som tidigare nämnt har sex stycken tränare intervjuats varav tre är aktiva på seniornivå och tre stycken på juniornivå. Samtliga deltagare i studien är män.

Då respondenterna i studien kommer behandlas med anonymitet kommer därmed alla citat som tagits med att gå under betäckningarna T1, T2, T3, T4, T5 och T6. T1, T2 och T3 är

tränare på seniornivå och T4, T5 och T6 är tränare på juniornivå. En kort presentation av varje deltagare ges nedan:

Seniortränare

T1: 70-talist som är inne på sin 15:onde säsong som innebandytränare. Tränat herrlag i Svenska superligan (SSL) samt varit fotbollstränare. Har spelat fotboll på juniorelitnivå. Har formell tränarutbildning.

T2: Född på 70-talet och är nu inne på sitt 15 år som innebandytränare. I sitt dagliga yrke arbetar han med innebandy, utöver sitt tränaruppdrag. Själv spelat ishockey och innebandy på hög nivå som junior. Har formell tränarutbildning.

T3: 60-talist som varit aktiv tränare inom innebandyn i över 15 säsonger. Tränar idag ett lag i SSL för herrar. Varit aktiv i flertalet idrotter som ung, men inom huvudnumret, ishockeyn, uppnåddes division 1 som högst. Har formell tränarutbildning.

Juniortränare

T4: 60-talist som varit verksam inom innebandyn i över 25 år, har arbetat som innebandytränare i ca 20 år. Har själv spelat på hög nivå som ung i både fotboll och basket. Har formell tränarutbildning

T5: Född på 80-talet som spelat innebandy sen 10 års ålder. Har varit aktiv i både fotboll och handboll men det var inom innebandyn som han nådde störst framgång där han har spelat i SSL. Är numera tränare för ett juniorlag sedan tre år tillbaka. Ingen formell tränarutbildning.

T6: 70-talist som spelat fotboll, innebandy och ishockey som ung. Varit verksam innebandytränare i sju år. Tränar idag ett av landets främsta lag i sin årskull. Har formell tränarutbildning.

Deltagarnas egna definitioner av tidig specialisering skilde sig inte nämnvärt. Ingen av deltagarna tyckte sig kunna säga vilken ålder de ansåg vara tidig specialisering, samtliga deltagare var dock eniga om att tidig specialisering innebar fokus på en enskild idrott. Alla juniortränare lyfte att de ansåg att tidig specialisering innebar uteslutande av andra idrotter.

Den definition som respondenterna har fått utgå ifrån när de besvarat frågorna under intervjuerna är: Barn och ungdomar som är 14 år eller yngre, och som väljer att endast spela innebandy intensivt året runt, vilket utesluter deltagande i andra idrotter.

Av dessa sex deltagare var det endast en tränare som upplyste om att han hade egen erfarenhet av tidig specialisering, antingen som spelare eller tränare. T4 berättade att:
”Jag var ju en sväng i XX innebandyklubb och där körde de ju jävligt hårt med killarna, och då var det i stort sett omöjligt och köra något annat. Men det är nog det enda”.

Det var däremot fler av deltagarna som svarade ”ja” på frågan ifall de kände till någon som specialiserade sig i tidig ålder. Fyra av respondenterna kunde uppge olika fall på personer som bedrivit tidig specialisering. Det skilde dock lite på hur det hade gott för vederbörande personer. Tre exempel visade på att det hade lett till spel i högsta divisionen samt en tränare berättade att han kände till ett par killar som inte uppnådde samma framgång på grund av skador eller i form av tidiga avhopp.

3.2 Hur ser tränare på tidig specialisering inom innebandyn?

3.2.1 Är det nödvändigt?

Fem av sex deltagare var överens om att det inte borde begås en tidig specialisering förrän i 15-16 års ålder. En deltagare ansåg att det var okej vid 13-14 års ålder. De faktorer som deltagarna lyfte mest frekvent till varför de ansåg tidig specialisering inte speciellt gynnsamt var bland annat en större skadebenägenhet, intresset för idrotten blir sämre och en för ensidig träning. Risken med att tappa det allsidiga i och med tidig specialisering var en aspekt som alla deltagare lyfte. De menade att barn och ungdomar har mycket att vinna i att utöva fler idrotter när det gällde den motoriska utvecklingen. En deltagare var även inne på att utövandet av idrotter som exempelvis innebandy och fotboll kan bidra till att ens taktiska spel utvecklas, T6 berättade att:

”Jag tror även på att du kan ha nytta av det taktiska i både fotboll kontra innebandy. Du kan lära dig att läsa spelet på olika sätt. Jag tror också att du kan vinna grejer i allting, i små, små grejer liksom.”

Dock var det två som var mer kritiska mot tidig specialisering än de övriga. T4 poängterade exempelvis att det inte är rimligt alls, dels hänvisade han till att det finns studier, främst inom ishockeyn, som stärker detta samt att man tappar den allsidiga träningen. Han menade även på att det samtidigt ökar risken för att tröttna på sin idrott, det vill säga om man som ung endast utövar en idrott intensivt och inte möter på något annat blir det lätt att man tappar intresset. Han berättade:

”Om du inte får förändring inom ett visst antal år, då slutar man. Det måste tillföras någonting hela tiden, och om du då kör innebandy hela tiden, ser ut som en SSL-spelare redan från start, liksom du har allting, overaller och jackor... sen måste du ju tillföra något mer, du får för mycket på en gång”

Två deltagare, T5 och T1, menade att tidig specialisering inte alltid behöver vara förkastligt. T5 av dem poängterade att:

”Det skulle kunna vara så att det inte finns något intresse för någon annan idrott, att personen bara vill spela innebandy.”

T1 menade även på att:

”Allt baseras ju på individen, att vi människor är olika, för vissa passar det och för vissa passar det inte. Så länge det inte finns något tvång i det så tror jag att det finns vissa som mår bra av att drillas lite mer, eller träna lite mer eller fokusera lite mer på innebandyn om det är så, och vissa gör det inte. ”

Dock så poängterade han att specialisering i så fall skall utföras i en rimlig grad, det vill säga inte på en nivå så att innebandy är det enda som personen hinner med. Är det så att innebandy utövas i den mån att andra idrotter utesluts helt skall det inte ske förrän vid tidigast 13 års ålder. Att som klubb eller förening bedriva en kravställande verksamhet var han inte emot, förutsatt att det inte blir för mycket träning, och så länge barn och ungdomar känner att de hinner med annat vid sidan av. T1 menade på att:

”Det är viktigt att hitta en struktur som gör att man inte tränar för mycket, och framförallt ifall det är en kravställande verksamhet”

3.2.3 Prestationen

Att utöva flera idrotter såg samtliga sex deltagare kunde bidra positivt sett till prestationen, i det avseende att man får en mångfacetterad träningsbakgrund. T3 motiverade sitt svar på följande sett:

“Sett till prestationen tror jag inte ett skit på tidig specialisering /.../ Jag tror att vi blir för smala, jag tror inte vi får den bas som vi behöver för att klara av de utmaningar som kommer framöver i karriären”

En annan tränare menade på att träningsmängden har betydelse men när barnen befinner sig i åldersspannet 14 år eller yngre, har det ingen större betydelse ifall ett barn utövar innebandy och fotboll eller bara innebandy. Han såg snarare att personen som utövar fler idrotter året runt förmodligen tränar fler muskelgrupper vilket i sin tur medför i att personen blir bättre tränad i det avseendet. Något han menade är till stor nytta, främst beträffande skadeförebyggandet, då träningsmängden blir allt högre i takt med ökad ålder och nivå.

Ytterligare en deltagare var inne på att barn tjänar på att utöva fler idrotter. T5 berättade även att han utövade flertalet idrotter innan han la all krut på innebandyn. Han spelade både handboll, fotboll och innebandy samtidigt tills han var omkring 15 år, då valde han att sluta med handbollen. Sedan vid 17-18 års ålder slutade han med fotbollen på grund av tidsbrist. Deltagaren som själv spelat innebandy i Svenska superligan (högsta divisionen i Sverige) började vid 17-18 års ålder med att endast spela innebandy. Han ansåg att de övriga idrotterna som han utövade innan han endast fokuserade på innebandyn har varit av betydelse för sin innebandykarriär. T5 berättade att:

”Jag tycker att det finns mycket att hämta från andra idrotter. /.../ Framförallt tycker jag att det är väldigt skild träning och många olika filosofier i fysträning och generellt bara hur man utövar idrotter. /.../ Framförallt handbollen, där är det ju mycket fysik, det är fysiskt spel, det har jag absolut haft med mig i min innebandykarriär.”

T1 var inte fullt så skeptisk till tidig specialisering sett till prestationen. Han ansåg att en som lägger ner fler antal timmar i en idrott förbättrar sina färdigheter. Han poängterade dock att utöva en idrott väldigt mycket kan leda till att man till slut tröttnar, men att det självklart skiljer sig från individ till individ. T1 berättade att:

”Ja alltså rent tekniskt så blir man bättre på något man hållit på med mycket. Sen kan man ju kanske vända på det, tränar man något mycket kanske man tillslut tröttnar på det istället. Alltså det vet man ju inte, det är ju en individfråga, vissa tycker nog det är kanon medan vissa kanske tröttnar i tidig ålder liksom. Men rent grenspecifikt så tror jag det är en fördel.

3.2.4 Mentalt

Sett till ett mentalt perspektiv kunde samtliga deltagare se en oro i att barn i tidig ålder väljer att specialisera sig. Att som 14 år eller yngre behöva känna en stor press på sig att hela tiden lyckas prestera, påpekade fem deltagare som en stor riskfaktor till att man väljer att sluta. En deltagare menade även på att det i värsta fall kunde leda till att spelaren blir utbränd. Att detta kunde äventyra barnens motivation till idrotten kunde samtliga deltagare tänka sig.

T3 ställde sig klart negativt till tidig specialisering sett till det mentala. Han påpekade att det kunde påverka barnens självkänsla negativt. På frågan hur han trodde den mentala biten påverkar barn och ungdomar som specialiserar sig, uttryckte han sig:

”Jag tror den blir dålig. Vi odlar ingen självkänsla så att säga, vi ska jobba med självförtroendet, och då klarar man inte av några motgångar”

T5 berättade att han mött på en del unga killar som han fått en känsla av att de hakar upp sig på att prestera redan som ung, att en del tittar sig blint på ifall de lyckas slå sig in i stadslaget eller inte. De som inte lyckas komma med tror att det är kört redan då. Han berättade att:

”Jag tror att folk gärna tittar på, kom jag med i stadslaget? eller kom jag med i landslaget? Nej det gjorde jag inte, då är jag dålig typ. Det är sådan där känsla man kan få på ganska många, och tror att det är kört och tror att jag inte kan bli någonting.”

T5 menade på att han får en känsla att barn och ungdomar som fokuserat mer på en idrott tidigt får exempelvis en starkare känsla av behöva kvalificera sig till ett stadslag eller ett landslag. Att sådana små bitar blir viktigare för dem, och uppnås de inte tar dem motgångar hårdare. Han berättade även att han själv spelat på högsta nivån i Sverige men spelade aldrig i något stadslag eller juniorlandslag som ung.

En annan deltagare tyckte sig inte heller helt obekant med den känslan. Han poängterade även att det alltid finns de som tar motgångar hårdare, vissa som bryter ihop och lägger av,

samtidigt som det finns de som kan ta det väldigt bra. Han påstod av egen erfarenhet att det har varit de som ställt störst press på sig själva eller haft stora förväntningar på sig, som många gånger valt att lägga av tidigare.

T4 påpekade att utövandet av fler idrotter kan bidra positivt till motivationen då han känt många gånger att de killar han tränat, som även spelat fotboll samtidigt, är väldigt motiverade när de ska påbörja innebandysäsongen. Han ansåg att det var nyttigt att de får lite omväxling, och inte bara ”nöter” på samma typ av träning året om. Han såg det även som utvecklande att killarna tillhör fler grupper. Att få ta sig an olika roller i olika lag utvecklar även en som människa, man växer som människa, påpekade han.

3.2.5 Skaderisken

Vid tidig specialisering ansåg fem av deltagarna att det fanns en ökad risk för skador. Deltagarna menade på att barn eller ungdomar i den åldern många gånger inte är fullt utvecklade, att de fortfarande växer. Om man låter en pojke eller flicka som är <14 år utöva en enda idrott intensivt var de fem deltagare eniga om att risken för skador skulle kunna öka, kontra en som låter sig utöva flera idrotter. T6 förklarade att:

”Håller du på med bara en idrott så tränar du färre muskelgrupper så då tror jag att du drar på dig skador lättare. /.../ Jag tror på att hålla på med massa olika idrotter, sen även det spontana. Är du ute och gör massa spontanlekar så att säga, använder du så mycket andra muskelgrupper som du inte kommer åt fast att du försöker. Jag tror det är extremt viktigt att hålla på med allt möjligt.”

T5 trodde också på att barn och ungdomar har nytta av att syssla med flera idrotter då han menade på att det är gynnsamt rent motoriskt, samt kan förebygga en del skador. Dock menade han att mycket ligger i hur du lägger upp träningen, att det blir allt viktigare att det bedrivs en välplanerad fysträning vid sidan av. Han lyfte ändå ett varningens finger för att det lätt blir monoton träning.

”Det beror på hur man lägger träningen. Är man smart så kan man lägga upp en fysträning vid sidan av innebandyn, då tror jag att man kan lyckas bra. Men det kan ju lätt bli att man

bara maler på samma träningsform, och då tror jag absolut att det finns nyttjande i att kunna ha andra träningsformer att ta till också. Men som sagt jag tror grunden i den biten ligger i en välplanerad fysträning.”

T2 tyckte sig också se orosmoment, men menade också på att det är väldigt olika barn emellan sett till deras utveckling. Han berättade att:

”Det som är dåligt är att kroppen inte är färdigutvecklad och det kan bli felaktig träning på grund av det. Sen kan man inte säga att det här är rätt träning för den här åldern för alla växer så olika. /.../ Det handlar inte bara om träningsläran utan också näringsläran att man inte är tillräckligt mottaglig som ungdom att ta in och göra rätt beslut med både träning och näring. Självklart finns det ju yttersta fall, men som helhet ska det inte ske för tidigt för att dem är fortfarande barn.”

3.3 Skiljer sig ställningstagandet till tidig specialisering mellan tränare på junior- och seniornivå?

Det rådde ingen större skiljaktighet i respondenternas ställningstagande beträffande hur de ställde sig till om det är rimligt att barn specialiserar sig i tidig ålder eller inte. Åsikterna var i sin helhet mycket homogena i denna studie. Att som ung (<14 år) endast fokusera på en idrott, i detta fall innebandy, var inte någon väg som ansågs vara eftersträvansvärd eller optimal ur någon synpunkt för att lyckas nå eliten. Både tränarna på seniornivå respektive juniornivå gav likartade svar på varför de ansåg att det inte var nödvändigt. Det var endast en av deltagarna som inte ställde sig fullt lika kritiskt till tidig specialisering. T1 som är aktiv på seniornivå menade på att vissa individer kanske mår bra av, och även anser att det är bra att drillas lite hårdare i ung ålder samtidigt som det finns de som tröttnar och väljer att sluta istället. Att sätta en exakt ålder när man får göra en medveten satsning ansåg han vara fel då alla individer utvecklas olika, dock poängterade han att han var för det allsidiga, att uppmuntra barn till att utöva flera idrotter, mycket på grund av att han såg en stor vinning i det gällande den motoriska utvecklingen.

3.3.1 Prestation

Resonemanget angående framtida prestationer gällande tidig specialisering var likartat bland deltagarna. Varken junior- och seniortränarna såg någon större fördel med tidig specialisering. Alla deltagarna var överens om att bara utöva en idrott i sådan ung ålder inte behöver vara den mest optimala vägen att gå för att skörda framgångar längre fram i sin karriär. Det var endast en tränare från respektive nivå som påpekade att träningsmängden gör skillnad, men endast en av dem ansåg att tidig specialisering bidrar till bättre färdigheter. Tränaren från juniornivå menade att i en ålder vid <14 år är det inte av någon större betydelse att de endast spelar innebandy, utan snarare håller igång med någon form av idrott. Tränaren på seniornivå kunde se en fördel sett till tekniska färdigheter, men att det kan i sin tur medför ökad risk att spelaren lättare tröttnar. Samtliga deltagare från respektive nivå delade synen på att utövandet av flera idrotter var något som kunde korrelera positivt sett till spelarnas prestationer på innebandyplanen.

3.3.2 Mentalt

Sett till det mentala perspektivet var seniortränarna och juniortränarna eniga om att en tidig specialisering kan riskera att påverka barn och ungdomar negativt. Att lägga allt krut på en och samma idrott förmodade deltagarna kunde resultera i att större press sätts på utövarna. Två av seniortränarna och samtliga juniortränare trodde att barn och ungdomar som tidigt specialiserar sig sätts under större press att prestera. Deltagarna delade även synen på att utöva fler idrotter kunde vara en god motivationsfaktor. Att endast utöva en idrott året runt redan i en tidig ålder ansågs som en riskfaktor till en sinande motivation i takt med stigande ålder bland både senior- respektive juniortränarna. T6 sätter ord på dessa aspekter:

”Det blir för stort fokus på det du håller på med, du fokuserar för mycket på det du gör, det skall vara med glädje, lite mer spontant. Det ska inte vara så allvarligt hela tiden liksom i den åldern. Det är viktigt att hinna med annat också.”

3.3.3 Skaderisken

När det talades om ett fysiologiskt perspektiv var fem av sex deltagare samstämmiga, två från seniorsidan och tre från juniorsidan, då de såg en riskfaktor med tidig specialisering. Dessa fem respondenter menade alla att barn som är 14 år eller yngre många gånger inte har växt

färdigt, vilket kan öka risken för skador. De såg risken med att det kan bli en för ensidig träning. T2 sätter ord på deras likartade resonemang:

”Om man tänker fysiologiskt är många inte färdigt utvecklade och det kan bli felaktig träning på grund av det. Sen kan man inte säga vad som är rätt träning för en ålder för alla växer så olika. /.../ men som helhet skall specialisering inte ske förtidigt för dem är fortfarande barn.

4. Diskussion

Syftet med studien var att få en djupare inblick samt förståelse kring hur tränare inom innebandy ställer sig till tidig specialisering, samt ifall ställningstagandet skiljer sig mellan tränare på junior- och seniornivå. För att få svar på detta utfördes en kvalitativ studie i form av intervjuer. Sex stycken tränare på elitnivå intervjuades, varav tre är verksamma på juniornivå och tre på seniornivå. Av resultatet att döma sågs tidig specialisering inom innebandyn inte som något eftersträvansvärt. Samtliga sex deltagare såg hellre att barn och ungdomar utövar flertalet idrotter, istället för att endast inrikta sig på en enskild idrott i tidig ålder. Att redan som ung endast utöva en idrott med målet att nå eliten, ansåg deltagarna inte som något måste i något avseende. Det var dock en tränare som skiljde sig lite från övriga respondenter i och med att han ansåg att tidig specialisering var acceptabelt redan i 13 års ålder, medan de andra stöttade svenska innebandyförbundets riktlinjer som säger att tidig specialisering inte ska ske bedrivs förrän barn fyllt 15 år.

Det visade sig att ställningstagandet till tidig specialisering inte skilde sig i någon större utsträckning mellan tränare på senior- respektive juniornivå. Samtliga tränare ansåg att en mångfacetterad träningsbakgrund som viktigare än att specialisera sig tidigt för att bli en duktig innebandyspelare. Dock poängterade en seniortränare att det inte alltid behöver vara fel att drilla barn eller ungdomar tidigt, då alla utvecklas olika vilket gör att vissa kanske är mer mottagliga för mer intensiv träning i yngre ålder.

Sett till befintlig forskning pekar mycket på att det finns flertalet risker med att barn och ungdomar specialiserar sig i tidig ålder. Något som även studiens respondenter tycks vara eniga om. Deltagarna kunde se risker i form av skador, minskad motivation och för smalt rörelsemönster vilket även är sådant som befintlig forskning pekat på (se till exempel Gould, Udry, Tuffey & Loehr 1996; Christianson & Deutsch). Det går även att koppla till Jayanthi et

al. (2013) studie där de exempelvis påpekar att en tidig diversifiering följt av en specialisering senare i stor utsträckning kan leda till ett längre idrottsliv, mindre skador samt mer glädje. En av deltagarna lyfte en intressant aspekt gällande tidig diversifiering då han trodde sig kunna se att barn kan dra fördelar i att utöva flera idrotter då det även kan utveckla deras taktiska förmåga. Att både spela fotboll och innebandy trodde han kunde bidra till att barn kan ta till sig taktiska drag från båda idrotterna.

4.1 Prestation

Respondenterna såg alla positivt till att utöva flertalet idrotter som ung, då de ansåg att det kan bidra positivt sett till prestationen. Att ha en mångfacetterad träningsbakgrund såg alla en stor vinning i, vilket även delas av flertalet forskare (Balyi & Hamilton 2004; Bompa & Haff 2009, s. 31; Jayanthi et al. 2013). Exempelvis tar Jayanthi et al. (2013) i sin studie upp att barn som utövade flera idrotter under utvecklingsåren hade utvecklat ett brett rörelsemönster som de såg var av stor nytta i deras idrott som de sedan inriktade sig i när de blev äldre. Detta gav även T3 sina ord på då han menade att TS tenderar till att utövaren blir för smal, att man inte utvecklar en tillräckligt stor bas som krävs för framtida utmaningar.

En av deltagarna menade att tidig specialisering inte behövde vara förkastligt då han lyfte att det finns de som faktiskt mår bra av att drillas lite hårdare. Han poängterade även att de som drillas tidigt och tränar mer förmodligen utvecklar sina färdigheter snabbare i större utsträckning, att volymen träning korrelerar med prestationen. Ett påstående som får stöd av Wiersma (2000) som i sin studie tar upp att en idrottsman som utövar en färdighet regelbundet kan bli mer skicklig inom området än den som endast utövar det oregelbundet som kan vara fallet vid diversifiering. Han var även den enda respondenten som tyckte sig se en koppling till Ericssons (1993) teori gällande ”deliberate practise”, då han menade att det krävs mycket tid av träning för att bli en duktig innebandyspelare, och för att bli duktig inom sin idrott krävs det mycket grenspecifik träning. Respondenten såg även möjligheten i att lägga upp en träning som resulterar i att den inte blir allt för enformig eller monoton, utan det går även att utveckla ett brett rörelsemönster ändå. Han poängterade dock att träna intensivt redan som ung kunde öka risken för att motivationen avtar, något som kan sluta i att personen väljer att sluta tidigare. Ett påstående som får stöd av Christianson & Deutsch (2012) studie där de lyfter att tidigt bortfall är en stor riskfaktor vid satsningar som påbörjats i tidig ålder.

4.2 Mentalt

Sett till det mentala kunde samtliga deltagare erfara risker i form av sjunkande motivation och att en större press sätts på barn och ungdomarna. Dessa påståenden får stöd från Christianson & Deutsch (2012) studie där de lyfter att barn och ungdomar som tidigt specialiserar sig i större utsträckning, sätts under större press och blir utbrända än de som inte bedriver tidig specialisering. Deltagarna lyfte även att de såg en risk i att barn tappar motivationen och väljer att sluta med sin idrott när de i en så ung ålder endast fokuserar, som i detta fall, på innebandyn. Ett påstående som också kan stödjas med befintlig forskning (t.ex. Myer et al. 2015; Gould, Udry, Tuffey & Loehr 1996). Värt att notera är att det endast var en tränare som poängterade att han kunde uppfatta att hans adepter, som även utövar fotboll, var väl motiverade när innebandysäsongen drog igång. Likväl lyfte de övriga deltagarna att de tyckte sig tro att motivationen påverkas positivt till att utöva flera idrotter utan att kunna koppla till egna upplevelser. Wiersma kan stödja respondentens påstående då han tar upp i sin studie att en diversifiering kan bidra positivt till utövarens motivation. Han menar att i takt med en ökad träningsvolym och träningsfrekvens inom specifik idrott är det även vanligt att det börjar ställs högre krav på prestationen. Utövaren ställs inför större press vilket har medfört att unga atleter många gånger tar motgångar allt hårdare och därav slutar tidigare.

4.3 Skaderisken

Det visade sig att majoriteten deltagare tyckte sig se risker med tidig specialisering i form av skador, då barn och ungdomar inte alltid är fullt utvecklade. Att tidig specialisering riskerar att medföra en för smal neuromuskulär anpassning är något som både deltagarna lyfte samt även vad befintlig forskning tyder på (t.ex. Myer et al. 2015; Micheli 2015). Sett till ett skadeperspektiv var det dock endast en av deltagarna som lyfte egna exempel på utövare som han hade sett blivit skadade på grund av en intensiv grenspecifik träning, likväl uttalade övriga deltagare om att de såg dess faror utan att koppla det till egna erfarenheter. En av respondenterna lyfte en intressant aspekt då han tyckte sig se att en medveten fysträning vid sidan av den grenspecifika träningen kunna förebygga att en adept blir för ensidigt tränad, och på så sätt förhindra skador på grund av den aspekten. Han valde ändå att understryka att han hellre såg att barn utövar flera idrotter, då han såg risken i att endast fokusera på en idrott lätt leder till att man maler på med samma typ träning och då går miste om en bred neuromuskulär anpassning. Ett påstående som får stöd av existerande forskning (t.ex. Myer et

al 2015; Jayanthi et al 2013). Forskning tyder även på att styra in sig på en enskild idrott i tidig ålder kan komma att påverka barns motoriska färdigheter negativt. De menar på att deras mottaglighet gällande att lära in nya motoriska färdigheter är gynnsamt i unga åldrar vilket gör det väldigt fördelaktigt att utöva flera idrotter i den bemärkelsen. Att utöva flertalet idrotter kan då bidra till att ens rörelsemönster blir allt mer utvecklad vilket är till stor fördel till ens om atlet (Christianson & Deutsch 2012)

4.4 Styrkor och svagheter

Likt alla kvalitativa studier görs det en subjektiv tolkning på det material som inhämtats, vilket i detta fall kan ses som en svaghet då det endast är en person som tolkat och analyserat den rådata som inhämtats från intervjuerna. För att minimera problematik som kan förekomma vid tolkningar har jag vid intervjutillfällena upprepat frågor och bett respondenterna utveckla sina svar på frågor som varit för vaga. Detta för att stärka tillförlitligheten i studien. Deltagarnas svar visade sig även på en viss mättnad vilket i sin tur också stärker tillförlitligheten i svaren.

I och med att detta är ett självständigt arbete har det inte funnits obegränsat med tid vilket innebär att antalet deltagare inte har kunnat vara speciellt många. För att inte samla på sig ett för stort och för svårhanterligt material bygger studien på sex respondenters tankar och resonemang till tidig specialisering. Detta gör att man inte får försumma att resultatet specifikt bygger på vad just dessa sex tränare har för syn och ställningstaganden till tidig specialisering. Utifrån denna aspekt går det att diskutera ifall en kvantitativ studie i form av enkäter hade varit ett bättre alternativ då det hade varit ansenligt mer hanterbart att använda sig av betydligt fler deltagare då det blir mindre tidskrävande. Det hade dock resulterat i att det hade blivit betydligt svårare att få en fördjupad förståelse till deras inställning med hjälp av enkäter. En aspekt som är värd att lyfta gällande hur resultatet kan ha påverkats är att alla deltagare själva var aktiva inom flertalet idrotter under sina barn- och ungdomsår. Ingen av deltagarna hade själva bedrivit en tidig specialisering i sin egen idrottskarriär. Hade personerna i fråga haft egen erfarenhet av tidig specialisering som utövare, skall det inte bortses från att deras tankegångar hade kunnat vara annorlunda. Nu visade det sig dock att de flesta deltagarna kände till egna exempel där tidig specialisering bedrivits som både lett till goda och mindre framgångsrika prestationer. Något som kan ha legat till grund för deras resonemang och tankegångar. Studiens respondenter visade sig dock inte ge något stöd åt

Malinas (2010) studie, där det hävdas att allt fler tränare förespråkar tidig specialisering. En tänkbar orsak till detta kan vara att idrotten fortfarande ses som en relativt ung idrott, och att den fortfarande är, som några deltagare menade på, relativt förskonad från tidig specialisering. Att deltagarnas samstämmighet var så pass påtaglig kring tidig specialisering tror jag även kan vara ett resultat av att fem av sex deltagare hade i princip samma tränarutbildning, då samtliga av dessa gått lika många steg av innebandyförbundets tränarutbildningar.

Studiens deltagare anser jag är mycket relevanta för arbetets syfte, då samtliga respondenter själva spelat innebandy under sina barn och ungdomsår samt tränat lag inom innebandyn i flertalet år. Alla utom en hade även formell tränarutbildning som de gått hos Svenska innebandyförbundet. Respondenten som inte hade en formell tränarutbildning hade dock själv varit aktiv på högsta nivån i seriespel för herrar inom svensk innebandy, vilket jag såg vara av betydande för studien.

Som forskning tyder på är tidig specialisering ett tämligen diffust begrepp. Att det förekommer en viss förvirring över vad som egentligen utgör tidig specialisering var inget undantagsfall bland studiens respondenter, då ingen av dem hade en egen klar definition av begreppet. Det som dock alla tyckte sig menas med tidig specialisering var att det var fokus på en enskild idrott. Att begreppet är otydligt påvisades när deltagarna skulle ange vilken ålder som de ansåg som tidig, då ingen av deltagarna tyckte sig kunna säga en exakt ålder. Det visades sig dock att fem av deltagarna tyckte att Svenska innebandyförbundets ramar för när tidig specialisering tidigast bör bedrivas var bra. Endast en av tränarna ansåg att det var okej att bedriva tidig specialisering redan i 13 års ålder.

Att det råder en så pass oklarhet kring begreppet i dagsläget tror jag kan resultera i att flertalet tränare inom olika idrotter faktiskt har svårt att ta ställning till det. Skulle det formuleras en entydig definition av begreppet, tror jag det skulle underlätta för forskning inom området. Det hade blivit lättare att kunna lyfta dess för- och nackdelar och kunna väga dem mot varandra och på så sätt få verksamma tränare och ledare inom idrottsvärlden att lättare ta ställning till begreppet och förstå dess effekter. Dock verkar det finns en problematik med att kunna formulera en entydig definition i den bemärkelsen att lagidrotter skiljer sig i relativt stor utsträckning gentemot individidrotter som exempelvis, tennis, gymnastik, konståkning etc. Detta på grund av att atleter inom individidrotter oftast når sin peak tidigare i karriären än vad

exempelvis fotboll- eller innebandyspelare gör. Detta gör att det blir komplicerat att tydliggöra en klar definition som råder över all typ av idrott.

4.5 Slutsats

Att specialisera sig i tidig ålder var inte något som varken tränare på senior- eller juniornivå ansåg som nödvändigt för att lyckas bli en framgångsrik innebandyspelare. Att som ung utöva flera idrotter sågs snarare som en fördel bland respondenterna. Alla respondenter såg risker i att endast utöva en idrott intensivt i ett tidigt skede. De orosmoment som togs upp var en ökad skadebenägenhet, sinande motivation samt ett smalare rörelsemönster. Några av respondenterna såg också en risk i att utövaren sätts inför en större press sett till prestationen, vilket kan påverka mottagligheten av motgångar blir sämre. En av deltagarna var dock inte fullt så kritisk till tidig specialisering men poängterade ändå att han var för det allsidiga.

Det var ingen skillnad i ställningstagandet kring tidig specialisering mellan junior- och seniortränarna. Samtliga deltagare hade ett likartat resonemang till varför de ansåg tidig specialisering inte som något fördelaktigt. Det var dock vissa som ställde sig mer kritiska än andra, men att det skulle vara en skillnad mellan tränare på junior och senior nivå går inte att visa i denna studie.

4.6 Framtida studier

Denna studie har gett en inblick i hur tränare inom svensk innebandy, på både junior- respektive seniornivå, resonerar och ställer sig till tidig specialisering. Vid fortsatta studier med lite större tidsutrymme skulle det vara lämpligt att undersöka hur det ser ut bland spelarna i SSL idag med tidig specialisering. Det hade varit intressant att få en bild av i vilken utsträckning det har bedrivits bland spelarna själva, samt få ta del av hur de upplevt tidig specialisering bland dem som utövat det. Det skulle även vara intressant att se vad som skiljer resonemangen åt bland de som bedrivit tidig specialisering kontra de som inte gått den vägen.

Då denna studie endast riktat sig mot tränare bland pojk- och herrlag skulle det även vara av intresse att se hur det ser ut på flick- och damsidan samt se ifall det skiljer sig något bland könen.

Käll- och litteraturförteckning

Broberg, I (2004). *Perspektiv på sport management*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Bompa, T. O. & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. 5th ed. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Christianson P. & Deutsch J. (2012). Making a Case for Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Journal of Youth Sports*, vol. 6 (2), s. 3-6.

Ericsson, K.A., Krampe R.T. & Tesch-Romer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, vol. 100 (3), s. 262-406.

Fahlström, P G. (2011). *Att finna och att utveckla talang- en studie om specialidrottsförbundets talangverksamhet*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemne, M. & Linné, S. (2015). *Vägarna till landslaget: om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Ferguson, B. & Stern, P.J. (2014). A case of early sports specialization in an adolescent athlete. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, vol. 58 (4), s. 377-383.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J.E. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, vol. 10 (4), s. 322-340.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & LaBalla, C. (2013). Sport Specialization in Young Athletes Evidence-Based Recommendations. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, vol. 5 (3), s. 251-257.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Malina, R.M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, vol. 9 (6), s. 364-371.

Myer, D.G., Jayanthi, N., Difiori, J.P., Faigenbaum, A.D., Keifer, A.W., Logerstedt, D., Micheli, L.J. (2015). Sport Specialization, Part 1: Does Early Sport Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, vol. 7 (5), s. 437-442.

Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4. [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Persson, E. & Bååth, J. (2011). *Svensk innebandys utvecklingsmodell*. Solna: Svenska innebandyförbundet.

Rosenbaum, D A. (2010). The Early Specialization of Youth in Sports. *Athletic Training & Sports Care*, vol. 2 (6), s. 255-257.

Smucny, M. Parikh, S N. & Pandya N K. (2015). Consequences of Single Sport Specialization the Pediatric and Adolescent Athlete. *The orthopedic clinics of North America*, vol. 46 (2), s. 249-258.

Trost, J (2005). *Kvalitativa intervjuer*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Torres. C.R. (2015). Better Early Than Late? A Philosophical Exploration of Early Sport Specialization. *Kinesiology Review*, vol 4, s. 304-316.

Vetenskapsrådet (2012). *Forskningsetiska principer, inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2015-09-27].

Wagnsson, S. & Patriksson, G. (2007). Specialisering i barn- och ungdomsidrotten. *Svensk*

idrottsforskning, 16 (1), s. 6-9.

Wiersma. L.D. (2000). Risks and Benefits of Youth Sport Specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, vol. 12 (1), s. 13-22.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte: Syftet med denna uppsats är att undersöka hur tränare på senior- respektive juniornivå inom svensk innebandy på elitnivå ser på tidig specialisering (<14 år).

Frågeställningar:

- Hur ser tränare på tidig specialisering inom innebandyn?
- Skiljer sig ställningstagandet till tidig specialisering mellan tränare på junior och senior nivå?

Vilka sökord har du använt?

Specialization, early, consequences, single sport, innebandy, development, athlete, young, intervju, intervjuer, theory, deliberate practise, utvecklingsmodell, innebandyförbundet, talangutveckling,

Var har du sökt?

Ebsco, GIH:s bibliotekskatalog, PubMed, Diva, Google

Sökningar som gav relevant resultat

Ebsco:

Early specialization, consequences of single sport, development of young athletes, deliberate practise, early specialization in sports,

Diva:

Innebandy

Kommentarer

Att finna relevant information gällande tidig specialisering har inte varit svårt, då det funnits flertalet artiklar i, exempelvis, databasen Ebsco som berör ämnet. Det har dock varit svårt att finna en klar definition på begreppet. Det var inte ovanligt att definitionen skiljde sig i olika vetenskapliga artiklar. Att finna information gällande tidig specialisering specifikt inom innebandyn har varit betydligt svårare, då det verkar som att det inte finns nå studier överhuvudtaget som skrivits kring området.

Bilaga 2

Missiv

Hej!

Jag heter Stefan Larsson och studerar till idrotts- och specialidrottslärare på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Jag arbetar nu med min C-uppsats som berör ämnet tidig specialisering inom innebandy.

Jag har tänkt utföra en intervjustudie bland tränare på junior- och seniornivå i Stockholmsområdet. Undersökningen handlar om hur ni som tränare ser på tidig specialisering.

Vi har varit i kontakt tidigare gällande intresseförfrågan till att delta i min intervjustudie. Jag är väldigt glad och tacksam till att du visat intresse för att ställa upp då ditt deltagande kommer vara av stor betydelse för min studie.

I och med att jag valt att använda mig av intervjuer så har jag fyra etiska aspekter att ta hänsyn till. Du kommer att vara helt anonym i studien, i och med att det är frivilligt att delta kommer du även kunna när som helst avbryta ert deltagande utan att behöva ange en förklaring. De uppgifter som samlas in (det som sägs under intervjun) kommer endast att användas för studiens ändamål samt att det ej kommer sparas på ett sätt som öppnar för att andra skall kunna spåra ert deltagande. Ni har även rätt att när som helst under studiens gång vända er till mig för frågor och funderingar.

Tack på förhand!

Stefan Larsson

Tel: 073-7781812

Mail: Stefan.larsson1919@gmail.com

Bilaga 3

Intervjuguide

Förekommande följdfrågor

- Kan du utveckla det?
- Varför?
- Hur?
- Kan du ge ett exempel?
- På vilket sätt?

Bakgrundsfrågor:

1. Hur gammal är du?
2. Vilka idrotter har du själv varit verksam inom?
3. Hur länge har du varit verksam inom innebandyn?
4. Vilken nivå har du idrottat på?
5. Vilken är din högsta utbildningsnivå, både inom akademiska världen och inom idrottens tränarutbildning?
6. Hur länge har du jobbat som tränare?

Stora intervjun:

1. Hur definierar du begreppet tidig specialisering?

2. Lyfter studiens definition

- *Jag kommer definiera tidig specialisering som barn och ungdomar som är 14 år eller yngre, och som väljer att endast spela innebandy intensivt året runt, vilket kräver uteslutande av övriga idrotter.*
- *Det är denna definition som ni som respondent skall utgå ifrån när ni sedan besvarar de övriga frågorna.*

3. Har du själv någon erfarenhet av tidig specialisering?

- som spelare?
- som tränare?

- 4. Anser du att det är rimligt med tidig specialisering inom innebandyn?**
- i så fall i vilka situationer?
 - Om nej, varför?
- 5. Vad anser du om tidig specialisering och dess effekter? Motivera.**
- Sett till prestationen?
 - Sett till ett mentalt perspektiv?
 - Fysiologiskt?
- 6. Har din uppfattning av tidig specialisering skiljts sig något under din idrotts/tränarkarriär**
- 7. Hur skulle du ställa dig till om du hade en en son eller dotter i 10-14 års ålder, som ses som väldigt duktig i innebandy, som uppmuntras utifrån till att redan nu specialisera sig, hur skulle du ställa dig till det?**
- Sett till prestationen?
 - Sett till ett mentalt perspektiv?
 - Fysiologiskt?
- 8. Upplever du att det bedrivs tidig specialisering inom innebandyn bland barn och ungdomar idag?**
- 9. Känner du till någon som spelar på hög nivå idag som specialiserade sig i tidig ålder?**
- 10. Hur tror du det ser ut bland spelare i SSL idag?**
- 12. Avslutningsvis, är det någonting du känner att du skulle vilja lyfta eller tillägga ytterligare?**

Då får jag avsluta med att tacka så mycket för din tid!