



Effekter av tidig specialisering

- Forskare och tränares synpunkter om tidig specialisering för pojkar inom lagbollspelsidrott

Max Enström & Kim Hellqvist
LS4A

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 96: 2015
Ämneslärarprogrammet med inriktning specialidrott 2012-2017
Handledare: Mikael Mattsson
Examinator: Pia Lundqvist Wanneberg

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka vad etablerade tränare och forskare anser om tidig specialisering inom den manliga idrotten, specifikt lagbollspel, och vad de anser om dess positiva och negativa effekter.

Frågeställning

- Vad anser tränare och forskare om tidig specialisering för pojkar inom lagidrotter, specifikt bollsporter, och vilka positiva respektive negativa effekter, både fysiska och psykiska, anser de att det finns?

Metod

Kvalitativa intervjuer var den metod som användes. Intervjuerna gjordes efter en semi-strukturerad intervjuguide. I denna studie intervjuades totalt åtta deltagare, varav fyra tränare och fyra forskare. Data bearbetades utifrån en hermeneutisk tolkning, vilket innebär att vi jämfört och tolkat intervjuerna i ett försök att komma fram till slutsatser med hjälp av fraser som intervjupersonerna använder sig av.

Resultat

Alla deltagare var eniga om att tidig specialisering, som den bedrivs idag, är negativ för barn, bland annat eftersom det innebär stor skaderisk. Tre av deltagarna uttalade sig dock positivt om tidig specialisering, under förutsättning att ungdomstränarna har kunskapen att bedriva allsidig träning utöver den idrottspecifika träningen.

Slutsats

Våra resultat visar att erfarna tränare och forskare anser att tidig specialisering som den bedrivs nu, där kunskapen bland ungdomstränarna inte anses tillräcklig, är övervägande negativt. Dels för att det finns en stor skaderisk och dessutom en risk för utbrändhet och tappad motivation. Vidare anses att om kunskapen hos tränarna ökar så att träningen kan bedrivas allsidigt så att skador inte uppstår och så att motivationen inte faller på grund av för hög träningsdos så ses inget fel i att bedriv fokuserad idrottsträning redan i ung ålder.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning.....	2
1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund.....	1
1.2 Definition av tidig specialisering.....	2
1.3 Nackdelar med tidig specialisering.....	3
1.4 Fördelar med tidig specialisering.....	5
1.5 Forskningsläge.....	6
2. Syfte.....	7
2.1 Frågeställning.....	7
3. Metod.....	7
3.1 Urvalsprocess.....	8
3.2 Deltagare.....	8
3.3 Intervjuerna.....	10
3.4 Databearbetning.....	12
3.5 Giltighet och trovärdighet.....	12
3.6 Etiska övervägande.....	13
4. Resultat.....	14
4.1 Vad anser tränare och forskare om tidig specialisering för pojkar inom lagidrotter, specifikt bollsporter, och vilka positiva och negativa fysiska effekter anser de att det finns?.....	14
4.2 Vilka positiva och negativa mentala/psykologiska effekter finns det enligt tränare och forskare vid tidig specialisering?.....	20
5. Diskussion.....	21
5.1 Metoddiskussion.....	23
5.1.1 Deltagarna.....	23
5.1.2 Definitionen.....	23
5.3 Nackdelar med tidig specialisering.....	24
5.4 Fördelar med tidig specialisering.....	27
5.5 Slutsats.....	28
5.6 Vidare forskning.....	29
Käll- och litteraturförteckning.....	30

Figur och tabellförteckning

Figur 1 – Förenklad figur av Cotés vägar inom idrotten och dess konsekvenser och utkom..... 1

Bilaga 1 – Litteratursökning

Bilaga 2 – Informationsbrev

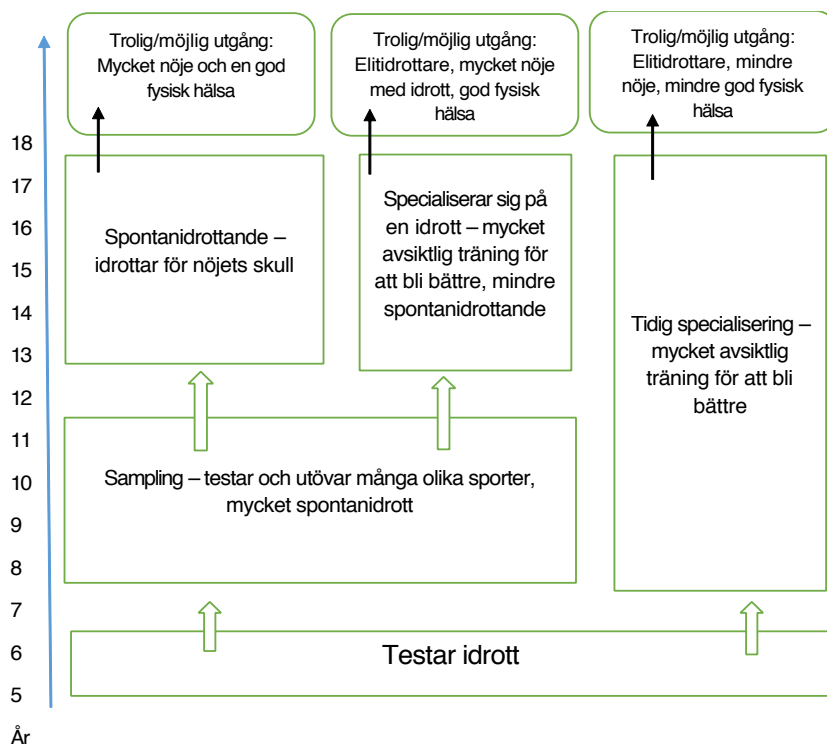
Bilaga 3 – Intervjuguide

1. Inledning

Många barn och ungdomar som idrottar drömmer om att nå högsta elitnivå inom sin idrott, att bli så bra som möjligt, och kanske så småningom kunna livnära sig på sitt idrottande. Det finns föräldrar som har höga krav och vill se sitt barn lyckas i sitt idrottande. Detta gör att barn specialiserar sig tidigt på en viss idrott i strävan efter att bli så bra som möjligt. Men hur påverkas barn av tidig specialisering? Och är det onödigt eller rent av nödvändigt att specialisera sig tidigt inom en idrott för att nå eliten?

1.1 Bakgrund

Två vitt skilda vägar till att bli elitidrottare är ”sampling” och tidig specialisering. Sampling innebär att man som barn testat och tränat många olika idrotter för att senare bestämma sig för en idrott som man vill satsa på. Motsatsen kan kallas för tidig specialisering, vilket innebär att man redan i ung ålder tränar systematiskt och målinriktat för att nå eliten inom en specifik idrott (Fahlström, Gerreval, Glemne & Linnér 2015, s. 30).



Figur1 – Förenklad figur av Cotés vägar inom idrotten och dess konsekvenser (Coté, Baker & Abernethy 2007, s. 197)

Det finns i dagens forskning ingen konsensus kring tidig specialisering. Vissa experter och forskare menar att tidig specialisering är nödvändigt för att kunna bli riktigt skicklig i en idrott, och därför är essentiellt för att nå den absoluta eliten inom den valda idrotten. (Wagnsson & Patriksson 2007, s. 6; Jayanthi et al 2013, s.251). Andra menar att tidig specialisering inte alls är nödvändigt, utan att det snarare är ett undantag att de som specialiserar sig tidigt blir framgångsrika i sin idrott på seniornivå (Wiersma 2000, s. 15). En anledning till att unga atleter väljer att specialisera sig tidigt kan vara historier om framgångsrika idrottare som tränat mycket i unga år, och att man som ung atlet försöker efterlikna sina förebilder. En annan anledning till att tidig specialisering blir allt vanligare är att föräldrar har en väldigt stor inverkan på sitt barn. De tror att tidig specialisering är nödvändig för att lyckas inom idrotten (Malina 2010, s. 365). Det är lätt att få uppfattningen att tidig specialisering är nödvändig för att lyckas då man hör historier om framgångsrika idrottare som tidigt valde att satsa helhjärtat på sin idrott, men sällan hör man historierna om idrottare som blev skadade, utbrända eller helt enkelt inte lyckades nå eliten trots tidig specialisering (Smith 2015, s. 221).

1.2 Definition av tidig specialisering

Definitionen av tidig specialisering inom idrott är inte självklar, och det finns ingen konsensus. I en artikel diskuterar Hastie (2015) olika varianter på definitionen ”tidig specialisering”. Hill och Simons (1989) definierar tidig specialisering så enkelt som att man utövar endast en sport året runt, oberoende av träningsvolym. Baker, Cogley, och Fraser-Thomas (2009) menar att tidig specialisering omfattar fyra specifika parametrar. Dessa är att tidigt börja med idrotten, tidigt specialisera sig inom endast en idrott, tidigt fokusera och träna högintensivt i denna sport, och att tidigt börja tävlingsidrotta (Hastie 2015, s.292). I en artikel i *Svensk idrottsforskning* anges en definition av specialisering som innebär att föreningsidrottande barn och ungdomar tränar och tävlar minst 10 timmar i veckan i minst en idrottsgren. För att det ska kallas tidigt avses barn som är yngre än 13 år (Wagnsson & Patriksson 2007, s. 7). Riksidrottsförbundets (RF:s) definition av specialisering innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin. Specialisering behöver alltså enligt RF varken betyda intensiv eller ensidig träning, utan endast att man helt inriktar sig på en idrottsgren eller disciplin (Fahlström, Gerreval, Glemne & Linnér 2015, s.11).

Flera forskare definierar tidig specialisering som att atleter vid ung ålder tränar en enda sport intensivt, systematiskt och målinriktat året runt med fokus på resultat och förhoppning om att så småningom nå eliten (Bompa & Haff 2009, s. 31; Malina 2010, s. 364; Torres 2015, s. 305). Det finns dock oklarheter kring denna definition, som bland annat Jayanthi et al (2013) diskuterar, till exempel angående hur stor volym och hur intensivt man ska träna för att det ska kallas specialisering. Ytterligare en oklarhet är ålder, vid vilken ålder ska en atlet börja för att det ska kallas tidig?

I detta arbete har vi valt att definiera tidig specialisering utifrån fokusaspekten, det vill säga att det ska vara full satsning på en idrott med fokus på att nå eliten. Denna definition baseras bland annat på Bompa och Haff (2009), Malina (2010) och Torres (2015). Satsningen ska göras tidigare än 13 år ålder för att det ska definieras som tidig, vilket är samma som i Wagnsson och Patrikssons artikel (2007). En annan anledning till att vi valt en ålder innan 13 år är för att de flesta killar kommer in i puberteten efter 12 årsåldern, då kan det bli en stor skillnad i den fysiska mognaden (Bompa & Haff, 2009, s. 40).

Vår definition av tidig specialisering är alltså: tidig specialisering innebär att atleter i ung ålder (tidigare än 13-årsåldern) tränar en enda sport intensivt, systematiskt och målinriktat året runt med fokus på resultat och förhoppning att så småningom bli seniorelit inom idrotten. Vi utgår i huvudsak från fokusaspekten, det vill säga att ungdomen fokuserar och lägger ned sin tid enbart på en idrott, istället för en volymaspekt. Det måste dock fortfarande finnas ett inslag av, för idrotten, hög volym. Denna definition är den vi använt i kontakten med informanterna. Detta för att dessa ska utgå från samma definition.

1.3 Nackdelar med tidig specialisering

Forskningsläget kring tidig specialisering och dess nackdelar är omfattande, och inkluderar både fysiska och psykiska effekter. Baker (2009) nämner i sin studie att tidig specialisering leder till mindre njutning av att idrotta och en känsla av misslyckande om man inte kan uppfylla sina mål. Det finns ett fokus på att vinna och vara bäst som gör att utövarna känner en stor press från omgivningen och sig själva på att lyckas efter att ha investerat så mycket tid

på idrotten. Detta kan leda till dåligt självförtroende och dålig självkänsla. Ytterligare några negativa utfall är utbrändhet, hämmad social utveckling och ätstörningar. I ett fysiologiskt perspektiv nämner Baker (2009) att de negativa effekterna av tidig specialisering främst är överbelastningsskador och överträning (Baker 2009, s.79-80).

En del forskare menar att tidig specialisering kan innebära alltför ensidig träning, vilket gör att du belastar vissa muskelgrupper mer och att det i sin tur kan leda till specifika skador, framför allt belastningsskador (Christianson & Deutsch 2012). Den största faktorn till att ungdomar lider av belastningsskador är deras träningsupplägg och alltför stor belastning. Träning på gränsen till ens förmåga, plötsliga ökningarna i intensitet, duration och frekvens, eller stor andel aktivitet i tävlingsmiljö gör risken för belastningsskador större. En riskfaktor med tävlingsmiljö kan vara pressen de känner i dessa miljöer, vilket gör att barnen inte uppmärksammar skadesymptom de kanske skulle känna av i en icke tävlingsinriktad miljö. Ungdomarnas entusiasm kombinerat med de vuxnas attityd till idrotten - att se träning och tävling på ett allvarligt sätt, är en stor bidragande orsak till belastningsskador (Smoll & Smith 1996). Ytterligare en effekt av att specialisera sig tidigt är att barnen riskerar att få en dålig grundträning. Detta kan leda till att de inte har byggt upp kroppen till en nivå som behövs för att klara av den ökade träningsbelastningen när de blir äldre, och vidare att de inte har de fysiska förutsättningar som krävs för att kunna elitsatsa när eller om det blir aktuellt (Östberg & Östberg 2014, s. 128).

Om man specialiserar sig tidigt riskerar många funktionella motoriska färdigheter att bli lidande. Anledningen är att dessa motoriska färdigheter som kan vara nödvändiga för att nå eliten som vuxen är lättare att lära in när man är ung och desto svårare att lära in när man är äldre (Christianson & Deutsch 2012, s. 3-5). Mostafaviar, Best och Myer (2013) drar det ännu längre och menar att det är essentiellt att ungdomar inte specialiserar sig tidigt för att de ska utveckla nödvändiga motoriska färdigheterna. Balyi (2013) föreslår att barn bör specialisera sig senare. Han menar att barn utvecklar ett bättre rörelsemönster och beslutsförmåga, och dessutom är mindre benägna att bli utbrända om de tränar varierat. Att utöva fler idrotter gör att du blir mer atletisk varierad, vilket utövaren antagligen kommer att ha nytta av senare i sitt idrottsliga liv. Tidig specialisering innebär alltså inte med säkerhet de långsiktiga effekter som

atleterna önskar sig. Snarare har det visats att det är atleter med en mångsidig idrottsbakgrund som senare i livet lyckas i sin idrott (Wiersma 2000, s. 15).

I en studie jämfördes tyska elitidrottare i olika olympiska grenar med idrottare på nationell nivå. Enligt den studien kunde man fastslå att en hög träningsvolym med tidig grenspecifik träning inte var kopplad till större framgång på seniornivå. Det visade sig snarare att de som hade nått världseliten hade specialiserat sig senare och först vid 15-18 årsåldern hade en högre total träningsvolym än de som inte nådde världseliten i den specifika idrotten. Vidare hade de som var på en nationell elitnivå en högre träningsvolym i den specifika idrotten vid 10-15 årsåldern än vad världseliten hade (Vayens, Güllich, Warr & Philippaerts 2009, s. 1367-1380).

1.4 Fördelar med tidig specialisering

En positiv effekt av tidig specialisering kan bland annat vara att du får en tidigare kunskap om idrotten och tidigt övar in permanenta färdigheter som är viktiga för idrottarens utveckling (Christianson & Deutsch 2012, s. 3-5). Som barn har man lättare att lära in nya rörelser och nya motoriska färdigheter, därför menar Moesch et al (2013) att det rent hypotetiskt är nödvändigt för barn att utöva en given idrott i ett tidigt stadie för att senare kunna nå eliten inom idrotten (Moesch, Hauge, Wikman & Elbe 2013, s. 86). Den största fördelen är som sagt att ungdomarna skaffar sig en tidig färdighet och kunskap av de motoriska färdigheterna och automatiserade rörelsemönster inom den specifika idrotten, som är absolut nödvändiga för att nå eliten inom den valda sporten. En atlet som övar och tränar en specifik eller flera specifika färdigheter med ökad frekvens och duration, förutsatt att det görs metodiskt och med en tydlig plan, kan komma att vara mer kunnig inom den/dessa färdighet(er) än någon som inte har specialiserat sig och/eller tränar oregelbundet (Wiersma 2000, s. 14).

Glenn Östh från Svenska olympiska kommittén har uttalat sig positivt om tidig specialisering. Han menar att det krävs 10 000 timmars träning för att kunna ta medalj på OS, och att det då krävs en tidig specialisering för att komma upp i dessa träningstimmar. Han menar även att om man säger nej till träning säger man nej till medaljer (Blomqvist 2010). Detta ligger i linje

med Ericsson et al (1993) som har skrivit om att det behövs 5-15 000 timmar för att uppnå expertisnivå inom en färdighet. Glenn Östh pratar även om att det går att få en allsidig träning även med tidig specialisering. Han är övertygad om att det krävs en tidig specialisering för att lyckas i stora internationella mästerskap (Gustavsson 2007).

Det finns positiva exempel på tidig specialisering i ett äldre åldersspann än det vi använder oss av i vår definition. Det finns till exempel en tydligkoppling mellan att delta i ishockeyturneringen TV-pucken (upp till 15 år), där man blivit uttagen och representerar sitt landskap, och att senare spela i det svenska landslaget (Wigsten 2014, s.20). I TV-pucken har även många av våra allra största ishockeyprofiler spelat, till exempel Peter Forsberg, Daniel och Henrik Sedin och Niklas Lidström (Otterhall & Nordström 2015).

Studier från Sovjetunionen visar att atleter som specialiserade sig tidigt snabbt blev bättre i sin idrott, men nådde sedan en peak vid 16 års ålder, och de som specialiserade sig senare hade både en senare och högre peak (Wiersma 2000, s. 15).

1.5 Forskningsläge

Även om forskningen kring tidig specialisering är under stark frammarsch finns det fortfarande stora kunskapsluckor. En av de största är om tidig specialisering är essentiell för att nå eliten och bli riktigt framgångsrik inom dagens idrott. Just detta är en stor del av ämnet, då det är den absolut största anledningen till att barn börjar specialisera sig tidigt, eller rent av pressas av föräldrar till detta.

En annan kunskapslucka är att det finns relativt mycket forskning om vad som är negativt med tidig specialisering, medan det inte finns lika mycket angående positiva effekter av tidig specialisering. Befintlig forskning är alltså snedvriden. Det kan antingen bero på att forskare inte valt den ansatsen eller på att det helt enkelt är svårt att få fram något positivt.

Ytterligare en kunskapslucka är att det inte finns så mycket forskning angående tidig specialisering inom lagbollsporter. Studierna som görs är oftast fokuserade på ”closed skill”-

idrotter, som gymnastik och konståkning, där man har en tidigare peak och där väldigt unga idrottare kan prestera bra mot de allra bästa seniorerna. Då är det mer rimligt att barn börjar utöva idrotten med hög volym i tidig ålder.

Denna uppsats kommer att fokusera på tidig specialisering inom lagidrotter, specifikt bollsporter med kampmoment, det vill säga bland annat fotboll, handboll, basket, ishockey, innebandy och bandy. Dessa sporter kallas även målspele sporter. Sporterna definieras av att de går ut på att erövra motståndarens territorium, och att spelarna rör sig fritt på planen samt att kamp- och kontaktmoment ingår ofta med både med och motspelare (Bolling 1996, s. 9).

2. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vad etablerade tränare och forskare anser om tidig specialisering för pojkar inom idrotten, specifikt lagbollspel, och dess positiva och negativa effekter.

2.1 Frågeställning

- Vad anser tränare och forskare om tidig specialisering för pojkar inom lagidrotter, specifikt bollsporter, och vilka positiva respektive negativa effekter, både fysiska och psykiska, anser de att det finns?

3. Metod

Kvalitativa intervjuer var den metod som användes. Intervjuerna genomfördes med stöd av en semi-strukturerad intervjuguide. Data bearbetades efter en hermeneutisk tolkning där vi tolkat och jämfört intervjuerna, och försökt komma fram till slutsatser med hjälp av utvalda fraser från intervjuerna.

Intervjuerna spelades in som röstmemon på antingen en Iphone 5, en Ipad 2 eller en Samsung S6.

3.1 Urvalsprocess

Studien är avgränsad till att undersöka vad erfarna tränare och forskare anser om tidig specialisering ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv. Studien är även avgränsad till att endast fokuserar på män/pojkar inom bollspelsidrotterna. Urvalet genomfördes utifrån bekvämlighetsprincipen som Hassmen och Hassmen (2008 s. 109) beskriver som att det är ett val av människor som finns lättillgängliga för forskarna. Detta kan även beskrivas som tillgänglighetsurval, vilket i detta fall som vi nämnt tidigare innebär att vi inkluderade de som var närmast med den kunskap om ämnet som anses tillräcklig för att kunna besvara syftet och frågeställningen, och samtidigt var villiga att ställa upp på att bli intervjuade (Hassmén & Hassmén 2008, s. 108). Vi listade ett tjugotal tränare och forskare, som sedan kontaktades. Dessutom förekom det även ett visst mått av snöbollsprincipen, då vi i samband med att försöka hitta deltagare blev tipsade om fler deltagare som var lämpliga för studien (Hassmén & Hassmén 2008, s. 109).

Urvalet av deltagare skedde på premissen att de inkluderade tränarna och forskarna tillhör eller har tillhört toppskiktet i Sverige inom sitt område. Av de intervjuade var sju män och en kvinna. Anledningen till att det blev majoriteten män och endast en kvinna var att vi ville ha tränare inom herridrotten som var etablerade, och hade haft både junior- och seniorlag, inom sin sport på en hög nivå. I dagsläget finns det ett betydligt mindre antal kvinnor som har haft denna sorts anställning eller position. Vad det gäller forskarna, utgick vi från bekvämlighets och tillgänglighetsprincipen, och detta sammantaget ledde till att det blev en kraftig majoritet män.

3.2 Deltagare

Deltagarna i studien är etablerade tränare inom elitidrott, specifikt lagidrotter med bollspel. Vi har alltså valt att inrikta oss på tränare som har varit aktiva inom den manliga idrotten och tränat på elitnivå antingen inom Sverige och/eller internationellt. Detta för att de har en kännedom om vad som krävs för att komma upp till elitnivå, men de har även upplevt och har exempel på både sampling och tidig specialisering. De forskare vi valt ut för studien har studerat och varit aktiva inom området tidig specialisering och dess effekter, och även uttalat sig publikt om ämnet.

Tränare 1 är en man på 51 år. Han har spelat på elitnivå inom handboll, varit med i landslaget både i EM, VM och OS. Verksam tränare och förbundskapten på högsta nivån, och har coachat i ca 11 år. Har den högsta tränarutbildningen inom handbollen, och även en separat fystränarutbildning.

Tränare 2 är en man på 67 år. Han har spelat fotboll i Sverige upp till juniornivå. Har i närmare 50 år varit verksam som tränare både på klubbnivå inom Sverige men även på landslagsnivå som förbundskapten. Är utbildad idrottslärare och har även den högsta tränarutbildningen inom fotbollen.

Tränare 3 är en man på 56 år. Han har varit verksam inom fotboll sedan han var 10-11 år, först som spelare upp till 26 års ålder, och senare även som tränare, först för klubbens herrlag. Har coachat i svenska högstaligan inom fotboll, juniorlandslag och även ungdomslag. Hans högsta utbildningsnivå är magisterexamen. Inom fotbollen har han utbildningsnivån som krävs för att vara förbundstränare och för att få coacha internationellt.

Tränare 4 är en man på 56 år. Han har varit aktiv inom ishockey i näst högsta serien, och har varit tränare i 40 år. Han är utbildad civilekonom, och har genomfört ishockeyns alla stegutbildningar, samt genomfört elittränarutbildningen.

Forskare 1 är en man på 59 år. Han har varit tränare i närmare 40 år både på ungdomsnivå och på seniorelitnivå inom svensk fotboll, och har även varit ansvarig för en av Sveriges stora ungdomsklubbers talangutveckling. Är utbildad idrottslärare och även rektorsutbildad, samt har högsta utbildningsnivån inom Svenska fotbollsförbundet. Han forskar inom talangutveckling för fotboll och hur den går till och vad som krävs för att upptäcka och även skapa talanger.

Forskare 2 är en man på 63 år. Han har varit verksam inom idrotten i ca 29 år, och själv aktiv inom flera olika idrotter som fotboll, tennis, ishockey och badminton. Hans högsta merit som aktiv är badmintonspelare i elitserien. Har varit tränare i allt från nybörjarnivå upp till förbundskapten. Han har gått specialidrottslärlinjen och även studerat pedagogik utomlands.

Han har forskat inom just tidig specialisering i ca 10 år, och skrivit sin doktorsavhandling inom pedagogik om både coacher och talangutveckling.

Forskare 3 är en kvinna på 56 år. Hon har varit verksam inom idrotten sedan början av 60-talet. Var själv atlet inom bland annat bandy i början och har sedan arbetat som tränare för både ungdomar och äldre spelare. Hon är utbildad lärare inom idrott och hälsa samt engelska, och hon skrev sin doktorsavhandling om ledare och barnidrott. Dessutom har hon suttit både i Bandyförbundets styrelsekommitté och i Riksidrottsförbundets styrelse i 6 år.

Forskare 4 är en man på 70 år. Han har varit aktiv inom idrotten sedan 10-11 årsåldern och har själv idrottat upp till juniornivå. Han är docent och överläkare inom ortopedi, och har varit läkare för en av Sveriges största fotbollsklubbar och även varit landslagsläkare för två olika herrlandslag i fotboll.

Deltagarna kommer nämnas som forskare eller tränare i studien samt en siffra (se personbeskrivningar ovan).

3.3 Intervjuerna

Totalt intervjuades fyra tränare och fyra forskare med tydlig koppling till olika bollspelsidrotter. Vi kontaktade de tränare och forskare som vi ansåg uppfylla kriterierna, dvs. att de har kommit i kontakt med och har kunskap om ämnet tidig specialisering inom lagidrotter. De önskade deltagarna i studien kontaktades först via mail eller telefon där författarna förklarade vilka de var och i vilket syfte de ringde. Om personen de kontaktade tackade ja till att vara med i studien, skickades det ut ett informationsbrev till dem via mail och även intervjuguiden som skulle användas så att deltagarna skulle kunna läsa igenom den i förväg för att kunna förbereda sig för att ge så giltiga svar som möjligt och på så sätt höja validiteten. Efter både samtal och mailkontakt sattes ett datum för varje deltagare där intervjun skedde antingen via telefon eller i person beroende på vart i landet personen befann sig, ifall det fanns möjlighet till att intervjun kunde genomföras ansikte mot ansikte skedde detta.

Deltagarna informerades innan intervjun både muntligt och skriftligt om de fyra etiska forskningskraven (Kvale & Brinkmann 2009, s. 92). De fick även ta del av ett informationsbrev där vi skrev om studiens syfte och frågeställningar, samt de etiska frågorna ännu en gång. Deltagarna som intervjuades hade inte haft någon kontakt alls med författarna innan. Av den anledningen valde vi att den av författarna som varit i kontakt med intervjupersonen även genomförde intervjun. Detta för att det kan finnas en trygghet i att de tidigare haft kontakt och på så sätt kan intervjupersonen öppna upp sig mer och säga vad den verkligen känner och tycker i ämnet.

Vi har i denna studie använt oss av en halvstrukturerad intervjuguide. Det innebär att vi har haft en grov mall att utgå ifrån, som tar upp de övergripande områden/frågor som ska tas upp och behandlas under intervjun, även om områdena/frågorna i intervjun inte nödvändigtvis genomförs i en viss ordning. I intervjuguiden har vi även lagt in och förklarat vår definition av tidig specialisering. Detta för att skapa en större validitet genom att säkerställa att de intervjuade svarar utifrån samma begrepp och definition (Hassmén & Hassmén 2008, s. 155f.) Strukturen valde vi för att det ger oss både fasta och öppna svar vilka även ger utrymme till följdfrågor under intervjuns gång utifrån deltagarnas svar (Hassmén & Hassmén 2008). Intervjuguiden delades upp i två delar. Vi använde oss av mer bestämda frågor i början av intervjun och mer öppna frågor senare i intervjun. I den första delen ställdes bakgrundsfrågor som ”Hur gammal är du?”, ”Vilken är din högsta utbildningsnivå, både inom akademiska världen och inom idrottens egna utbildningar?” och ”Hur länge har du coachat/forskat?”. Dessa ställde vi för att få fram information och även för att deltagaren skulle känna sig trygga och öppna upp sig angående ämnet. I den andra delen av intervjuguiden ställde vi de mer öppna frågorna som är till för att besvara studiens frågeställningar, och uppnå studiens syfte. Inom ramen för de frågor som ställdes här ges deltagaren möjlighet att ge mer utförliga svar. En anledning till att använda en intervjuguide är att den är strukturerad och formulerad för att underlätta analysen av intervjuerna för att få fram ett så bra och trovärdigt resultat som möjligt (Hassmén & Hassmén 2008, s. 261).

3.4 Databearbetning

Efter varje genomförd intervju har författarna valt att transkribera intervjun ordagrant. Efter att ha transkriberat alla åtta intervjuer har författarna tolkat data och utifrån det har valda delar ur intervjun som anses besvara eller belysa frågeställningarna valts ut. Om respondenten har gett svar som ses som otillräckliga eller svårtolkade har författarna kontaktat dem igen för att be personen att utveckla sitt svar.

Innehållstolkningen genomfördes genom att författarna först delade upp materialet mellan det som ansågs väsentligt och det icke relevanta. För att denna uppdelning ska bli godtagbar är det viktigt att författarna har god kunskap i ämnet. Därefter formulerades och strukturerades resultatet i det som redovisas nedan.

3.5 Giltighet och trovärdighet

Styrkan med intervju som metod ligger i att samtalet liknar en helt vardaglig situation, och om den som leder intervjun styr respondenterna så lite som möjligt, är det en bra väg för att få fram hög grad av autenticitet. De ramar som sattes upp för samtalet var dels intervjuguiden som intervjuaren utgick ifrån, dels inställningen att intervjuerna så mycket som möjligt skulle likna vardagligasamtal och därmed att intervjuaren får försöka ”locka ut” relevant information (Holme, et. al, 1996, s. 99: Laursen 1979). Inspiration till intervjuguiden hämtades utav liknande studier både vad det gäller bakgrundsfrågor men även till stora intervjudelen för att göra intervjuguiden så giltig och trovärdig som möjligt. En av dessa studier är *”Vägen till innebandylandslaget”* av Mirielle Lindgren (2009) där hon undersöker vilken väg till landslaget innebandyspelare tar. Hon tar upp både specialisering och bakgrundsfrågor, till exempel vilka idrotter de hållit på med. En annan studie som har varit inspiration till intervjuguiden är *”Barn och ungdomars upplevelser av en idrottsskada och dess förlopp”* av Charlotte Hallquist och Maria Hermelin (2011) ifrån Karolinska Institutet där de forskar om idrottsskador. Där tar de kort upp situationen med tidig specialisering samt de konsekvenserna det kan medföra. Från deras studie har vi hämtat inspiration kring bakgrundsfrågor men även för frågor om skador/överbelastning.

Vidare har handledaren varit till hjälp för att ta fram och godkänna de frågor som togs med i intervjuguiden. Enligt Holme (1996) hjälper regelbunden konstruktiv kritik och noggrann bearbetning av allt material till intervjuguiden att stärka giltigheten och även trovärdigheten (Holme, et. al, 1996, s. 163). Dessutom kontaktades intervjupersonerna igen i de fall där svaren i intervjuerna var otydliga så att de fick möjlighet att klargöra sina uttalanden, vilket gör att författarnas tolkningar blir så korrekta som möjligt.

På grund av tidsbrist genomfördes ingen pilotstudie för detta arbete, vilket annars hade höjt studiens validitet och reliabilitet.

För att kunna uppnå en god reproducerbarhet är det av yttersta vikt att studien är väl genomförd. I kvalitativa studier är det positivt om uttalanden i intervjuerna tolkas och jämföras forskare emellan (Hassmén & Hassmén 2008, sid. 135-136). Resultatet i denna studie har tolkats av två enskilda individer. Detta kan vara både en styrka men även en svaghet beroende på hur man ser det. En styrka kan vara att studiens reliabilitet stärks ifall författarna har tolkat intervjuerna på samma sätt, men det finns också en risk att dessa två individer har olika uppfattning om resultatet och om det då inte pratats igenom kan resultatets reliabilitet sänkas. I denna studie har dock resultatet diskuterats mellan de två författarna för att få ett så trovärdigt resultat som möjligt. Dessutom fick deltagarna i studien möjlighet att konfirmera data och på så sätt ytterligare stärka reliabiliteten. Deltagarna fick alltså möjligheten att läsa igenom transkriberingen och godkänna eller ändra data i efterhand.

3.6 Etiska övervägande

I denna studie har vi undersökt tidig specialisering inom framförallt lagidrott, och hur det påverkar barn och ungdomar. Det finns vissa etiska ställningstaganden vi är tvungna att ta hänsyn till vad det gäller både forskningen och i genomförandet av intervjuerna. Ett av dessa är anonymiteten, vilket innebär att vi inte kan lämna ut några uppgifter om de personer vi intervjuar om de inte godkänner detta. Vi ska även ta hänsyn till att de kan avbryta intervjun när de vill och att den är helt frivillig att genomföra (Vetenskapsrådet 2002).

I samband med intervjuerna blev deltagarna informerade om att vi spelade in intervjun, efter deras godkännande, och att den kommer att raderas och förstöra i efterhand. De blev även informerade om att all data som samlades in i denna studie endast är för oss i forskningssyfte, och att de behandlas anonymt om de så vill i studien (Thomas, Nelson & Silverman 2011, s. 90).

Det är viktigt att de forskningsetiska principer som vi tagit upp ovan informeras till dem vi ska intervjua, så att de får kunskap och information om att de kan avbryta denna studie när de vill och att de får en inblick om hur studien kommer att gå till samt att de individer inte kommer att nämnas vid namn eller att man som utomstående ska kunna identifiera dessa individer (Kvale & Brinkmann 2009, s. 92).

4. Resultat

I resultatet refereras tränarna och forskarna enligt hur det nämndes i metoddelen. Resultatet består framför allt av citat och fraser som tränarna har yttrat som svar på frågorna och som har relevans för frågeställningarna. Vi tolkat och bearbetat intervjuerna flera gånger om för att få fram ett så trovärdigt och bra resultat som möjligt. I första delen kommer de fysiska aspekterna att tas upp och därefter de mentala/psykologiska.

4.1 Vad anser tränare och forskare om tidig specialisering för pojkar inom lagidrotter, specifikt bollsporter, och vilka positiva och negativa fysiska effekter anser de att det finns?

Tränare 1 är precis som alla andra negativt till tidig specialisering. Han anser att det inom handbollen finns för lite kunskap och han anser att fokus läggs på fel saker. Även tränare 3 är inne på samma spår, han menar på att det finns för lite kunskap bland ungdomsledarna.

Den är tidig och för tydlig om man säger så. Och framförallt min upplevelse ifrån handbollen det finns då för lite kunskap i hur man ska träna i ungdomsåren även om det då

finns en specialisering i tidig ålder lägger man fokus på fel saker i fel ålder och där är då min erfarenhet att när jag var tränare i ”namngiven klubb” och fick upp många unga spelare så var de ju absolut inte förberedda rent fysiskt att hålla på med elit idrott och sen var det ju ganska duktiga rent handbollsmässigt men det finns ju stora hål i framförallt grundfysiken som man fick börja på väldigt låg nivå på väldigt många av spelarna.

Tränare 1 diskuterar även kring ungdomarnas grundfysik och hur det påverkar deras karriärlängd. Han anser att en orsak till att skador uppkommer kan vara att man inom ungdomsidrotten ”fuskar” med grundfysiken.

Sen har jag även blivit påverkad ifrån SOK där deras fystränare nämnde för mig att ifrån en rapport de gjort på flera hundra elitidrottare för 15 år sen där den sa att alla idrottare var jättebra tränade för sin idrott men saknade den här grundfysiken vilket man kan kolla på att man blir kortare skadad och man har en kortare karriär på grund av att man är mycket mera skadad och de är väl min grundtanke att det är för mycket quick fix och det finns en massan genvägar till att nå toppen och den är väl lite skrämmande för mig.

Tränare 2 diskuterar kring överbelastningsskador och den fysiska mognaden. Han säger att det finns en risk med tidig specialisering eftersom vissa rörelser uteblir från olika idrotter.

Det är ju en risk eftersom det blir ju vissa rörelser som blir utmärkta ifrån de olika idrotterna. Vi pratar om spannet om 6-12 år och idag vet vi ju att man börjar redan i 4 årsåldern och där utvecklas man ju både fysiskt men även psykiskt och man växer olika delarna i kroppen och de ska ta form och så vidare så jag tror att det blir väldigt lätt någon form av överansträngning eller överbelastningsskador i den total utvecklingen utifrån min begränsade kunskap och även min erfarenhet.

Tränare 3 resonerar även han kring ensidig träning, men att det nog ändå kan vara nödvändigt att träna mycket om du ska bli riktigt bra.

Massa andra exempel som visar på att ensidig träning inte ger effekt utan att träna mycket dom här 10000 timmarna som SOK pratar om för att komma upp i för att bli duktig dom håller nog. Men de håller nog inte att hålla på med bara en idrott, utan du får så många fler sätt att träna din kropp om du i unga år håller på med fler idrotter.

Tränare 3 nämner liksom även tränare 2 att det finns en stor skadebenägenhet om man utövar endast en idrott, i och med att det kan bli för ensidig träning.

Jag tycker att jag har läst och kommer ihåg rätt från forskning så visar forskningen att ensidig träning ger skador benägenhet. Och att hålla på med en idrott blir mer ensidigt än att hålla på med fler. Och så att det finns mycket som tyder även där på att tidig specialisering inte vinner.

Tränare 3 talar dock om att det ibland inte behöver vara negativt med tidig specialisering så länge man tränar på rätt sätt. Han talar även om allsidig träning eller styrketräning som ett komplement för att lyckas så bra som möjligt inom sin idrott.

Och det är klart tränar du bara basket och inte kompletterar med rätt typ av styrketräning och andra saker som behövs ja då blir du rätt säkert utsatt för och har större risk för knäskador. Så att du behöver komplettera, men det behöver ju i och för sig inte betyda att det är andra idrotter du skulle ju kunna hålla på med basket jättemycket men men beredd att med vad du tar in i träningen så kanske det också är.

Tränare 4 nämner att det är motoriskt svårt att lära sig hockey och därför rekommenderar han inte tidig specialisering. Han tar upp den motoriska bas som krävs, och även nackdelarna som kan uppstå om man inte har den breda motoriska basen, som i sin tur kan leda till att man blir mer utsatt för olika typer av skador.

Och det gör att det är väldigt motoriskt avancerat att lära sig ishockey. Och då behöver man ha en bred motorisk bas att stå på. Och börjar man specialisera sig på ishockey för tidigt så får man inte det här motoriska basen och dessutom så blir man mycket mycket mer utsatt för olika typer av skador.

och

Men i lagsporter som består utav många olika moment så tror jag att det är en extrem nackdel att specialisera sig tidigt. Även i konkurrenssituationer.

Han fortsätter med ett specifikt exempel:

Så därför rekommenderar vi en specialisering om man nu ska bli elit från 14 15 årsåldern. Och när vi tittar på våra, vi har ju gjort en del undersökningar när vi tittar på dom svenska ishockeyspelarna som har tagit sig längst i karriären, och det är såna namn som Mats Sundin, Peter Forsberg, Niclas Lidström t.ex. Så specialiserade sig ingen av dom förens dem var 15 år. Mats Sundin t.ex. höll på med 5 sporter upp till 15 16 årsåldern. Han

spelade ju ishockey men han spelade också fotboll, bandy, tennis och golf kontinuerligt och var ganska duktig på allt och höll på med allt. Han anser själv att en av anledningarna till att han kom långt i ishockey var att han alltid tyckte det var roligt med ishockey för att det blev inte ensidigt utan han höll på med mycket annat.

Tränare 4 pratar om obalans i kroppen och att kroppen är van vid ett rörelsemönster

Det är klart att i långa loppet så är det inte bra, det är obalans i kroppen när man utvecklar vissa kroppsdelar.

Tränare 4 diskuterar liksom tränare 2 och 3 kring skaderisken med att specialisera sig tidigt, och att man behöver en bred träningsbakgrund från ung ålder.

Så att den här tidig specialisering det gör att det blir bräckligare idrottsmän senare och senare i livet när man har slutat idrotta så kommer man inte må riktigt bra. Så jag tror att en stor skaderisk i att specialisera sig för tidigt, man behöver ha en otroligt bred träning i tidig ålder och det är därför man inte ska hålla på med tidig specialisering.

Och avslutningsvis säger han:

Och en elitidrottsman som går sönder det är då funkar det inte. Det bygger på att man ska vara hel och frisk hela tiden.

Forskare 1 pratar negativt om tidig specialisering utifrån att utveckla ungdomsatleter inom fotbollen. Han pratar om fotbollstekniken som tränas istället för allsidigheten som han tycker är viktigt. Han talar även om den påverkan underlaget har på ungdomarna och hur det kan bidra till att utvecklandet utav unga atleter stannar upp.

Jag tror ju att utifrån atleter är det ju negativt, man utvecklar det från en allsidig träning och det är inte det jag menar, tittar på man på tränarna idag är det bara fotboll så att det är klart att de inte tränar hur allsidigt som helst utan det är väldigt inriktat på fotbollstekniken på fotbollsspecifika övningar och dessutom på samma underlag hela tiden. Jag tror att utifrån att utveckla idrottsatleter är det negativt med specialisering.

Forskare 1 anser att tidig specialisering är negativt eftersom det leder bort ungdomar från det atletiska.

Så jag tror också att det är en risk där att man tidigt specialiserar att man blir för ensidig och man tappar det atletiska. Pratar man med alla elittränare och det som tar fram talanger

säger de att de som är de bästa atleterna även blir de bästa elitidrottarna och om vi specialiserar de för tidigt är det risk att vi anpassar dom bort från den atletiska inriktningen.

Forskare 2 har en negativ inställning till tidig specialisering men menar på att i vissa avseenden kan det vara positivt men inte alltid och inte i alla idrotter. Han pratar om att det kan finnas en fördel med tidig specialisering inom så kallade "Early specialization sports" där konståkning, bordtennis, gymnastik och simhopp ingår.

Så är de men med det sagt då om du menar specialisering med er definition där det är med elitsatsning, så är forskningen nästan entydigt, det har ingen som alls fördel, det finns ingen poäng att göra det. Förutom i vissa idrotter som t.ex, gymnastik, konståkning, bordtennis säger en del och då finns det är ungrare, Bailee honom har ni säkert stött på som säger och pratar om active development model. Han är ju ingen forskare men han hävdar ju att det finns något som heter early specialization sport och det är ju de jag räknade in och även simhopp. Där kan det vara en fördel att satsa tidigt. Men det finns ju undan tag. Som Jörgen Persson han kan ju spela OS-pingis semifinal som 40 åring måste man specialisera sig när man är 10 år då? Det kan man ju fråga om man har en 30 årig elit karriär framför sig. Även Therese Alshammar som är OS simmare som nybliven mamma och över 30 år där kanske man inte heller behöver specialisera sig.

Forskare 2 pratar om de negativa effekterna som tidig specialisering har på en större nivå, på klubbblagsnivå och nationell nivå när det gäller uttagning där det kommer att handla om det fysiska:

Men det finns enormt mycket forskning på lagidrotter på killar som visar att ju tidigare man specialiserar sig desto mer väljer man ju bara de som är tidigt utvecklade.

Men Forskare 2 kan även se en fördel med tidig specialisering. Han diskuterar det ur ett prestationsmässigt perspektiv - av att faktiskt bli nämnd och att om man som ung fotbollsspelare är med på till exempel Halmstadslaget så då får man extra ögon på sig, vilket i sin tur kan leda till att man får lättare att få chansen i landslaget.

Det är intressant med de sporterna (lagbollsport), om man tittar på den jag var inne i kan man se det på två sätt. Vi kan se det ifrån ett prestationsmässigt perspektiv så är det ingen fördel att satsa bara på fotboll. Där emot kan det finnas en fördel rent strategiskt att man kommer med observationsgrupper, med i landslag, med i halmstadslaget för fotboll, man får vara med i distrikts lag och sånt där vilket gör att man har ett försteg hela tiden för folk har hela tiden ögonen på en och har en chans att visa upp sig tillskillnad från de som inte kom till Halmstadslaget.

Forskare 2 är också inne på samma sak som tränare 3 angående korrekt och allsidig träning.

Säg att du skulle vara fotbollstränare i Lidingö fotboll säger vi. Och du har en bred utbildning ja då kan du ge allt till barnen inte bara fotboll. Du kan lära dem löpskolning, köra hinderbana, träna allmän motorik, och mera.

Forskare 3 är negativt inställd till tidig specialisering och pratar om motoriska färdigheter och att hon tycker att det är synd att ungdomarna när de är i ung ålder inte får chansen att lära sig flera idrotter när de är som mest motoriskt mottagliga för det.

Så generellt sett så tror jag dels att tidigare specialisering kan leda till, lätt leda till att det blir överbelastningsskador. Dessutom så tror jag att det kan leda till att man får problem med motivation, dessutom tror jag att är det synd att under unga år när man är så motoriskt mottaglig inte får chansen att lära sig fler idrotter. Men det måste då vägas mot om man ska få chansen att utvecklas och bli riktigt bra så behöver man man behöver vara fysiskt aktiv. Men jag tror inte att man behöver vara det i en och samma idrott.

Forskare 3 pratar mycket om ett hälsoperspektiv och ett livslångt perspektiv och att det finns flera idrottsläkare som har slagit larm om skador som man aldrig sett hos barn tidigare.

Det är svårt att generalisera för tidig specialisering kan som sagt vara allsidigt upplagd, men det är ändå så att det finns flera idrottsläkare som har slagit larm och pekar på att man har hittat skador hos barn som man inte har sett tidigare. Början till förslitningsskador och sånt där, stressfrakturer och den typen och det kan ju både bero på att man faktiskt tränar barn alldeles för, man utsätter barn för för hård och intensiv träning i unga år innan skelett och leder är färdigutvecklade. Men det kan också bero på att barns eller parat med att barns allmänna kondition och styrkeutveckling kanske är sämre än tidigare generationers för att man sitter väldigt mycket liksom framför skärmar och i skolan. Och sen så går man och kör jättehårt. Men förr kanske man fick rätt mycket allsidig träning bara vara ute och leka.

Forskare 4 nämner att tidig specialisering är negativt, och hur samhället och synen på tidig specialisering har förändrats över en generation.

Det är ju också något att ha människan som försöks djur, att man specialiserar sig nu som man inte gjorde när jag ung. Det är något som har förändrats över en generation egentligen. Jag tränade inte lika mycket som dom idag när jag var 13-14 år.

Forskare 4 som är utbildad ortoped pratar även om skadorna som kan ske på kroppen när man gör tidig specialisering i åldrarna 6-12 år.

Ja asså i den åldern du säger 6-12 år växer man ju och tillväxtzoner är påverkbara av belastningen. Om man ensidigt belastar så anpassar sig kroppen till det och då får man ett rörelseomfång, ett utseende som motsvara den belastningen man lägger på. Det är negativt.

4.2 Vilka positiva och negativa mentala/psykologiska effekter finns det enligt tränare och forskare vid tidig specialisering?

Tränare 1 tar upp pressen som ungdomarna kan uppleva av att vara framgångsrik i tidig ålder.

Jag tror att det kan bli lite för stor press att man måste lyckas vid en för tidig ålder, just det här med att det blir för stort fokus på en sak. Så att generellt så tror jag att det har en liten minuseffekt i dom kategorierna på ungdomar.

Tränare 1 pratar även om det sociala samspelet och att idrotten inte bara ska utveckla spelare utan även ungdomar och människor som ska fungera i samhället.

Den sociala delen, det är en sak att vi måste utveckla spelare i fotboll men vi ska framförallt utveckla människor som ska klara sig i samhället och det ansvaret måste idrotten ta.

Tränare 2 tror väldigt mycket på leken inom idrotten. Han tar även upp om mental trötthet, och att det är viktigt med allsidig träning för att inte tappa motivationen. Detta nämner även tränare 3 och forskare 3.

Ja som jag sa tidigare så tror jag väldigt mycket på leken inom idrotten, barnet ska själva få upptäcka och tränaren ska vara social. Jag ser mycket hos fotbollsspelare som är senior men även junior där jag kan känna en mental trötthet, det tror jag har blivit väldigt ensidigt, enformigt det tror jag är kopplat till tidigare specialisering. Det är mer såna upplevelser jag har och varför jag tror på den allsidiga träningen som jag sa.

Tränare 3 nämner kompisars betydelse för att hålla på med idrotten.

Dels så har du ju det här med kompisar som jag var inne på. Det har ju med psykologi och mentalitet och att vilja. För kompisar är viktigt för att vilja. Och dra sig bort från din kamratgrupp så tror jag att det finns risk att du slutar.

Han tar även upp ett exempel:

Om man inte är med sina kompisar utan blir tvungen att åka för att träna i Djurgården en och en halv timmes bilväg eller en timmes bilväg bort fem dagar i veckan när du är 10år gammal, du kommer att sluta med stor risk ganska tidigt. Det är för jobbigt, du behöver vara med dina kompisar.

Tränare 3 kan dock se positiva effekter, han talar om att det ur ett psykologiskt perspektiv kan vara en häftig känsla att som barn vara utvald och få spela med kända klubbar.

Man kan få en sorts tillhörighet, oj vi spelar i Djurgården eller AIK och det är en sorts häftig känsla att vi är någon sorts utvalda.

Forskare 2 funderar över varför ungdomar lockas till att hålla på med endast en idrott.

Jag tror att det finns den här rädslan av att ockupera barnet från andra idrotter. Och det får man leva med för det är ju ungdomarnas liv man kan ju inte bestämma vad de ska göra.

Forskare 3 pratar om motivationen till idrotten och att den är viktigt både för prestationen men även för längtan av att hålla på med idrotten.

Men jag tror i långa loppet att just att ha kvar motivation och att motivationen betyder väldigt mycket för prestationen också och att. och

Men om man håller på varje dag då tror jag inte att man känner samma längtan.

5. Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka vad etablerade tränare och forskare anser om tidig specialisering för pojkar inom idrotten, specifikt lagbollspel, och vilka positiva och negativa effekter de anser finns. Detta undersöktes genom kvalitativa intervjuer med totalt åtta personer, varav fyra tränare och fyra forskare. Alla åtta intervjupersoner var generellt negativt inställda till tidig specialisering. De menade att tidig specialisering innebär alltför ensidigt idrottande, som riskerar att leda till skador, utbrändhet och bristande motivation. Dock kunde tre av de intervjuade finna positiva aspekter med att specialisera sig tidigt. Det kunde till exempel innebära att man kommer med i så kallade distriktslag och ”blir utvald” som en

tränare valde att kalla det. Det kan leda till att man får ögonen på sig från talangscouter och därmed får chanser man annars inte skulle ha fått.

Efter att ha analyserat resultatet från intervjuerna och jämfört det med tidigare forskning anser vi att tidig specialisering i sig inte behöver vara nackdel, under förutsättning att man bedriver en allsidig träning inom den valda idrotten. För att detta ska kunna uppnås ligger mycket ansvar på ledarna i ungdomsidrotten. Tyvärr finns det som det ser ut idag otillräcklig kunskap hos ungdomsledare, vilket gör att barn som specialiserar sig idag tyvärr inte har någon fördel av det, eftersom träningen blir alltför ensidig. Ensidig träning innebär, som vi har varit inne på tidigare, ökad risk för skador och försämrad motivation.

En annan viktig faktor för att bli riktigt bra på något är antalet träningstimmar. Vare sig det gäller idrott eller något annat måste du träna på det för att bli bättre, och det pratas om att det krävs i storleksordningen 10000 timmar för att uppnå expertisnivå. Vi är precis som forskningen säger övertygade om att det finns en korrelation mellan övning och kunskap. Ju fler träningstimmar med god kvalitet som du lägger ner på något desto bättre blir du, men det betyder inte att du ska bedriva alla dessa träningstimmar på en och samma sak. Genomför du samma övningar hela tiden kommer du antagligen att tröttna eller skada dig. Därför bör stor vikt läggas vid allsidig träning, oavsett om du väljer att specialisera dig eller hålla på med fler sporter. För att nå seniorelit inom en idrott behöver du specialisera dig, men frågan är bara när den specialiseringen ska göras? Att du i många idrotter behöver börja träna i en tidig ålder (tidig exponering) för att sen kunna bli elit inom idrotten är också givet. Du kan troligtvis inte börja i en bollsport vid 14-årsåldern och tro att du ska kunna nå seniorelit, utom möjligen om du har utövat andra bollsporter tidigare. En stor anledning till det är att det är som barn man har lättast att lära in motoriska färdigheter och nya rörelsemönster. Den träning du missar där går inte att ta igen. Men det betyder inte att du behöver specialisera dig inom en idrott. Men väljer du att specialisera dig, så är det viktigt att du, som vi har varit inne på tidigare, får den allsidiga träningen som är nödvändig för att utveckla motoriska färdigheter och rörelsemönster.

5.1 Metoddiskussion

Det som i detta avsnitt definieras som trovärdighet är att hitta rätt information utifrån studiens syfte. (Patel & Davidsson, 1994, s. 85, 86) För att öka validiteten har vi förutom att vi genomfört studien och intervjuerna på ett lämpligt sätt har vårt arbete även blivit kritiskt granskat av en extern person (vår handledare), och dessutom har vi baserat intervjuguide och hämtat information från två tidigare studier. Men det som sänker validiteten och reliabiliteten i metodvalet är att det på grund av tidsbrist inte gjorts någon pilotintervju, samt att vi inte utgått från en färdig och validerad intervjuguide.

5.1.1 Deltagarna

Vi anser att deltagarna är giltiga för denna studie. Samtliga deltagare besitter stor kunskap inom området och har dessutom egna erfarenheter. Ytterligare en anledning till att deltagarna är giltiga för denna studie är att samtliga någon gång varit eller i dagsläget är verksamma inom bollspelsidrott. Det som skulle kunna vara problematiskt för studien är att deltagarna har många olika åsikter om begreppet tidig specialisering. Men eftersom vi har en tydlig definition av tidig specialisering som alla deltagare utgick ifrån höjs standardiseringen och validiteten. Dessutom stärks studien ytterligare av att flera deltagare stärkte varandras påståenden, och lade till nya infallsvinklar. Många av deltagarna är äldre, vilket eventuellt kan påverka resultatet kring psykiska och mentala effekter av tidig specialisering i det avseendet att den frågan inte hade någon framträdande roll i deras utbildning.

5.1.2 Definitionen

Vår definition av tidig specialisering är: tidig specialisering innebär att atleter i en ung ålder (tidigare än 13-årsåldern) tränar en enda sport intensivt, systematiskt och målinriktat året runt med fokus på resultat och förhoppning att så småningom bli seniorelit inom idrotten. Vi utgår i huvudsak från fokusaspekten, det vill säga att ungdomen fokuserar och lägger ned sin tid enbart på en idrott, istället för en volymaspekt. Det måste dock fortfarande finnas ett inslag av, för idrotten, hög volym.

Det finns både för- och nackdelar med vår definition. Som vi varit inne på tidigare så skiljer sig definitionerna åt från olika forskare. En aspekt som delvis är svårdefinierad är åldern.

Vi anser att grunden i specialisering är att man utövar endast en idrott. Där får vi medhåll från många andra forskare (Hill & Simons 1989; Baker, Cobley, & Fraser-Thomas 2009; Bompa & Haff 2009; Malina 2010; RF 2013; Torres 2015). Däremot menar till exempel Wagnsson och Patriksson att specialisering innebär att man som barn ska utöva minst en idrottsgren. Således skiljer sig deras definition från vår, men med stöd av de flesta forskare inom området valde vi att utgå ifrån en så kallad fokusaspekt, där fokus ska ligga på att endast träna en idrott.

Ytterligare en oklarhet kring specialiseringen är hur stor volym och hur intensivt man ska träna för att det ska kallas för specialisering. Vi har i vår definition av specialisering valt att inrikta oss mot en elitverksamhet. Vilket innebär att man ska träna sin idrott intensivt, systematiskt och målinriktat året runt med fokus på resultat och att så småningom bli elitsenior inom den valda idrotten. Detta skiljer sig mot RF:s definition, som istället utgår ifrån att specialisering inte nödvändigtvis behöver betyda att du tränar intensivt eller att man överhuvudtaget satsar på att bli elit inom sin idrott (RF 2013). Vår definition styrks dock av flertalet forskare (Baker, Cobley, och Fraser-Thomas 2009; Bompa & Haff 2009; Malina 2010; Torres 2015) som menar på att träningen ska bedrivas intensivt, systematiskt och målinriktat i sin definition av tidig specialisering.

Även om det finns olika inställningar och förslag på definitioner är det för vår studie viktigast att vi beslutat oss för en specifik definition och varit tydliga med den i kommunikationen med studiedeltagarna, samt även kunna filtrera resultaten från de studier vi läst utifrån vår definition.

5.3 Nackdelar med tidig specialisering

De tränare och forskare som vi har intervjuat i denna studie hade överlag en negativ inställning till tidig specialisering. Detta grundar sig på att de ansåg att det finns många nackdelar med tidig specialisering. I det fallet sammanfaller studiedeltagarnas åsikter med

den forskning och de studier som vi har tagit del av i ämnet. En negativ effekt av tidig specialisering som samtliga deltagare i denna studie nämner är risken för olika typer av skador, framför allt överbelastningsskador. Anledningen tros vara en alltför ensidig träning i unga år, vilket även styrks av forskningen (Smoll & Smith 1996; Baker 2009; Christianson & Deutsch 2012). Men egentligen behöver det inte vara den tidiga specialiseringen som är den direkta orsaken till skadorna. Du kan specialisera dig tidigt utan att råka ut för skador eller överbelastning, och för att minimera skaderisken handlar det snarare om att variera träningen och träna rätt. Detta lyfter forskare 2 och tränare 3, som även säger att okunskapen hos tränare på ungdomssidan kan vara orsaken till att man skadar sig, inte den tidiga specialiseringen. Tränare 1 säger att idrottare idag är jättebra tränade för just sin sport, men att de saknar grundfysiken för att öka träningsmängden som krävs för en elitidrottare. Bristen på grundfysiska förutsättningar och varierad träning leder till ökad risk för fler skador och kortare karriärer, enligt tränare 1. Det stämmer överens med det Östberg och Östberg (2014) diskuterar, nämligen att tidig specialisering gör att barnen får en dålig grundfysik, vilket gör att de inte kommer tåla att elitsatsa senare när det blir aktuellt. Men flera anser alltså att det skulle gå att undvika skador med en varierad träning även vid specialisering.

Att variera träningen kan även bidra till en ökad motivation, vilket är ytterligare en faktor som många deltagare nämner som en negativ effekt av tidig specialisering, nämligen trytande motivation. Forskare 3 säger att motivationen är väldigt viktig för prestationen, och menar att om man specialiserar sig för tidigt kanske man inte känner samma längtan att träna. Baker (2009) nämner i sin studie att tidig specialisering kan göra att man känner stor press från omgivningen, det är mycket fokus på resultat och det leder till en mindre njutning av att idrotta. Tränare 3 nämner kompisar som en viktig faktor i barns idrottande, och att få vara med kompisarna är en bidragande orsak till en god motivation. Om specialiseringen skulle innebära att man flyttas bort från sin kamratgrupp så kan det leda till att man så småningom tappar lusten och väljer att sluta med idrotten. Att barn känner glädje för idrottandet och ser idrottandet mer som en lek tror även många av deltagarna i studien är väldigt viktigt för fortsatt utveckling och idrottande. Motsatsen till det är en för stor press kopplat till idrotten, och bland annat tränare 1 nämner att det finns en risk att barn som specialiserar sig tidigare känner en större press.

En viktig del i idrottandet, oavsett vilken nivå du idrottar på och var i karriären du befinner dig, är de motoriska färdigheterna. Många av deltagarna i studien nämner tidig specialisering som något som kan hämma inläringen av de funktionella motoriska färdigheterna. Detta kan leda till att du senare i livet inte kommer känna någon glädje i ditt idrottande. Forskare 3 säger att det är synd om barnen som inte får möjlighet att lära sig flera idrotter i unga år under de perioder när man är som mest mottaglig för inläring av nya motoriska färdigheter. Detta stämmer överens med Christianson och Deutsch (2012) studie som visar att man med tidig specialisering riskerar att många funktionella motoriska färdigheter blir lidande eller eftersatta. Dessa motoriska färdigheter är lättare att lära in när man är ung, och det kan göra det problematiskt senare i livet om man inte lär in dem från början. Balyi (2013) nämner i sin studie att om du utövar flera idrotter får du ett bättre rörelsemönster och du blir du mer atletisk komplett, vilket du kommer ha nytta av senare i livet. Detta skulle också kunna kopplas till grundfysiken, och att om du tränar mer varierat så aktiverar du fler muskler, blir mer atletisk och får en bättre grundfysik. Detta gör som vi var inne på tidigare att du kommer klara av påfrestningarna som elitsatsning innebär när det verkligen gäller. Tränare 4 menar att du i ishockey, och säkert många andra sporter, behöver en bred motorisk bas att stå på. Specialiserar du dig för tidigt får du inte den motoriska basen. Han nämner exemplet Mats Sundin som höll på med fem sporter fram tills han var 15-16 år. Mats Sundin ansåg själv att en anledning till att han kom så långt i ishockey var att han höll på med flera idrotter, detta gjorde också att han aldrig tröttnade på ishockeyn. I resultatet har många andra av deltagarna tagit upp exempel på elitidrottsmän som har nått den absoluta eliten i sin sport, men som i unga år höll på med flera sporter och inte började specialisera sig förrän de var i 15-16 årsåldern.

Även om Mats Sundin och övriga är anekdotiska exempel så styrker de, tillsammans med forskningen, att det av flera anledningar är en fördel att hålla på med flera idrotter. Du får en bred motorisk bas, som du har nytta av inte bara i ditt idrottande som aktivt elitsatsande, utan även senare i ditt idrottsliga/fysiskt aktiva liv. Du blir mer atletisk, får ett bättre rörelsemönster och får en bättre grundfysik om du kombinerar flera olika idrotter, vilket gör att du kommer tåla hårdare träning och kunna ligga på den träningsvolym som krävs för att bli elit inom din idrott. Dessutom kommer du antagligen att känna mer glädje för att idrotta och

förknippa idrottandet som något kul. Det gör också att det blir lättare att behålla en god motivation och det är mindre risk att man tröttnar på sin idrott.

5.4 Fördelar med tidig specialisering

Anledningen till att allt fler väljer att specialisera sig tidigt är för att det krävs otroligt mycket träning för att uppnå expertisnivå inom ett område. Glenn Öst från SOK menar att det är nödvändigt med tidig specialisering för att komma upp i de timmar som Ericsson et al (1993) har sagt krävs för att uppnå elitnivå, nämligen ungefär 10000 träningstimmar. Även om det så klart finns stora variationer i hur många timmar som krävs för en specifik individ så är de flesta överens om att det krävs en stor träningsinsats över ganska många år för att nå hela vägen upp till seniorelit. Glenn Öst är, precis som flera av de vi intervjuat, inne på att man kan få en allsidig träning trots att man väljer att specialisera sig. Moesch et al (2013) menar att det rent hypotetiskt är nödvändigt med tidig specialisering för att kunna bli elit inom den valda idrotten eftersom man som barn har lättare att lära in nya rörelser och motoriska färdigheter då (Moesch, Hauge, Wikman & Elbe 2013). Detta diskuterar även Christianson och Deutsch (2012) i sin artikel. De menar på att tidig specialisering ger möjlighet till tidig inläring, samt ökad kunskap och färdigheter inom idrotten, vilket är till fördel för den unga idrottsatletens utveckling. Ingen av de vi intervjuat nämner detta som en fördel inom lagbollspel, och det är möjligt att det är mer uttalat och relevant i idrotter med mer extrema krav på motoriska färdigheter, till exempel gymnastik, konstakning och simhopp. Ett problem är att det samtliga (Glenn Öst, Moesch et al, och Christianson och Deutsch) pratar om inte är tidig specialisering utifrån vår definition, utan tidig exponering. Som vi nämnt tidigare är det ingen som på allvar tror att man kan bli världselit inom lagbollspel om man inte börjar förrän man är 15 år, men däremot finns det många exempel, till exempel Mats Sundin på att det är fullt möjligt att börja med idrotten tidigt, men specialisera sig sent.

En positiv aspekt på tidig specialisering som däremot gäller enligt vår definition är snarare strategisk. Forskare 2 som uttalat sig positivt angående tidig specialisering i denna studie menar att det finns en fördel rent strategiskt i att specialisera sig tidigt om du kommer med i distriktslag, Halmstadlägret i fotboll, TV-pucken i ishockey, och sådana observationslag. Det

gör att man får ett försprång eftersom folk hela tiden har ögonen på dig och du får en chans att visa upp dig i till exempel distrikts- och pojklandslag, till skillnad från dem som inte är med i observationslagen. Detta går att relatera till den artikel i Expressen där det framkommer att många av de största profilerna inom ishockey, som spelat både landslag och NHL, även var med i TV-pucken i sina ungdomsår (Otterhall och Nordström 2015). Det ska dock noteras att Mats Sundin som togs upp som exempel med bred idrottsbakgrund var tongivande i det vinnande laget i TV-pucken i sin årskull. Även tränare 3 nämner att det som barn kan vara en häftig känsla att bli ”utvalda” och uttagna till kända lag som AIK och Djurgården, och att det kan bli en sorts tillhörighet.

De andra deltagarna som uttalat sig positivt om tidig specialisering menar att det absolut krävs mycket träning, och att man visst kan specialisera sig, alltså helt inrikta sig på en idrott. Men bara man har en varierad träning och att man får alla delar av träningen inte bara det tekniska, utan även komplettera med exempelvis löpskolning, köra hinderbana, motorisk träning, rörelseträning och så vidare. Wiersma (2012) menar att en atlet som utövar en eller flera färdigheter metodiskt och med en tydlig plan kan komma att vara mer kunnig inom dess färdigheter än någon som inte har specialiserat sig och tränar oregelbundet.

5.5 Slutsats

Resultatet i den här studien visar vid första anblick tydligt att tidig specialisering inte är en fördel för unga idrottsatleter. Deltagarnas resonemang kring tidig specialisering går hand i hand med tidigare forskning, nämligen att tidig specialisering som det ser ut just nu inte är en fördel. Detta anses till stor del bero på att tränarnas kunskap oftast är idrottsspecifik och otillräcklig för att kunna bedriva en allsidig och varierad träning. Om däremot kunskapen finns hos ungdomstränare för hur man bedriver en allsidig träning där du tränar metodiskt och varierande så kan det snarare vara en fördel att specialisera sig tidigare.

5.6 Vidare forskning

Förslag på vidare forskning kan vara att göra en liknande större undersökning, alternativt jämföra med situationen för flickor där det är vanligare att framgångsrika ungdomar spelar i flera lag samtidigt, inklusive damlaget. Ett annat förslag är att man undersöker, i en större enkätundersökning, varför ungdomstränare är så villiga att bedriva ensidig specialiserad träning när all forskning pekar på att ensidig träning bidrar till skador, och försöka förstå varför de inte vidgar sina kunskaper och skaffar kunskap om flera olika idrotter för att kunna ta fördelar ifrån dem och på så sätt kunna bedriva allsidig träning.

Käll- och litteraturförteckning

Anderson, D. & Mayo, M. (2015). Record Title: A Skill Acquisition Perspective on Early Specialization in Sport. *Kinesiology Review*, 4(3), ss. 231-241.

Baker, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), ss. 79-80.

Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Blomqvist, A. (2010). *Ge barnen chansen i olika idrotter*. <http://www.svt.se/sport/artikel/ge-barn-chansen-i-olika-idrotter/> [2015-12-10].

Bolling, B. (1996). *Bollspelsdidaktik*, Stockholm: Idrottshögskolan.

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* 6(2), ss. 3-5.

Coté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology 3rd edition*. (3), s.197.

Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 100(3), ss. 363–406.

Fahlström, P.G., Gerreval P., Glemne, M. & Linnér, S. (2015). Många vägar till landslaget. *Svensk idrottsforskning*, 24(3), ss. 11-30.

Gustavsson, S. (2007). Tidig start krävs för OS medalj. *Dagen Nyheter*, 13 december.

Hallquist, C. & Hermelin, M. (2011). *Barn och ungdomars upplevelser av en idrottsskada och dess förlopp - Från skadetillfälle till eventuell återgång i idrott*. Examensarbete 15hp för kandidatexamen i sjukgymnastik grundnivå 2 VT 2011 vid Karolinska Institutet i Stockholm. 2011:1. Stockholm: Karolinska Institutet.

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

Hastie, P. (2015). Early Sport Specialization from a Pedagogical Perspective. *Kinesiology Review*. (4) s. 292.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. (2., [rev. och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

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

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lindgren, M. (2009). *Vägen till innebandylandslaget - En intervjustudie med sex manliga innebandyspelare om deras utveckling till landslagsspelare*. Sociologi C med inriktning mot socialpsykologi VT 2009 på Umeås universitet i Umeå, 2011:1. Umeå: Umeås Universitet.

Malina, R. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks, *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), ss. 364-366.

Moesch, K., Trier Hauge, M.L, Wikman, J. M. & Elbe, A-M. (2013). Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined, *Talent Development and Excellence*. 5(2) s. 86.

Mostafaviar, A.M., Best, T.M. & Myer, G.D. (2013). Early sport specialization, does it lead to long-term problems, *British Journal of Sports Medicine*. 47(17), s. 1060.

Otterhell, E. & Nordström, G. (2010). Klassiska Tv-pucken – 56 år av sköna lirare. *Expressen*, 31 oktober.

Patel, R. & Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and Evaluation Methods*. (3. ed.) London: SAGE.

Smith, M. (2015). Early Sport Specialization: A Historical Perspective. *Kinesiology Review*, 4(3), ss. 221-227.

Smith, R.E. & Smoll, F. L. (red.) (1996). *Children and youth in sport: a biopsychosocial perspective*. Madison: Brown & Benchmark.

Thomas, J.R., Nelson J.K. & Silverman, S.J. (2015). *Research Methods in Physical Activity*. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Torres, C. (2015). Better Early Than Late? A Philosophical Exploration of Early Sport Specialization. *Kinesiology Review*, 4(3), s. 305.

Vayens, R., Güllich, A., Warr C.R. & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), s. 1367-1380.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer, inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2016-01-14].

Wagnsson, S. & Patriksson, G. (2007). Specialisering i barn- och ungdomsidrotten. *Svensk Idrottsforskning*, 16(1), ss. 6-9.

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

Wigsten, M. (2014). Vad händer efter tv-pucken? En statistisk resa genom ett årtionde av TV-pucksfinaler. *Svenska ishockeyförbundet*, ss. 17-19.

Östberg, K. & Östberg, T. (2014). *Barnidrott – ingen lek*. Västerås: Idrottsförlaget.

Bilaga 1

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka vad etablerade tränare och forskare anser om tidig specialisering för pojkar inom idrotten, specifikt lagbollspel, och dess positiva och negativa effekter.

- *Vad anser tränare och forskare om tidig specialisering för pojkar inom lagidrotter, specifikt bollsporter, och vilka positiva respektive negativa effekter, både fysiska och psykiska, anser de att det finns?*

Vilka sökord har du använt?

Specialization, Early Specialization. . Early exposure. Singel sport specialization, positive. Sport specialization and consequences. Sport specialization. Specialization late. Sports. – allsidighet, Specialisering, tidig specialisering, tidig specialisering RF, tidig specialisering SOK, Specialization and sampling, sport sampling, ensidighet, en idrott, one sport athlete.

Var har du sökt?

Sport Discus, Discovery, Pub Med, Diva, Google Scholar.

Sökningar som gav relevant resultat

Exempel:

Sport Discus: Specialization, Early, late, sports, Early exposure, Specialization late
Discovery: Specialization, Early. Early exposure, Specialization late, Tidig specialisering SOK, tidig specialisering RF, sport sampling, specialization and sampling.

Kommentarer

Ganska lätt att hitta negativa saker om tidig specialisering, desto svårare att hitta positiva.

Bilaga 2 Informationsbrev

Informationsbrev inför kommande intervju

Du som läser detta får det här informationsbrevet för att du har gått med på att bli intervjuad inför vår C-uppsats. Syftet med denna studie är att ta reda på vad etablerade forskare och tränare anser om tidig specialisering inom ungdomsidrotten och dess positiva och negativa effekter. Syftet med denna intervju är då att få din åsikt om detta ämne och din kunskap om det.

Intervjun kommer att pågå i högst 60-70 minuter beroende på vad det är som sägs och hur mycket du som intervju person vill säga. Intervjun kommer att ske enskilt med oss båda två och den kommer endast att användas till studie och kommer därefter att raderas. Du som blir intervjuad kommer vara helt anonym. Deltagandet i denna undersökning är helt frivillig och du som intervjuad kan avbryta den när du vill.

Har ni några invändningar eller några frågor, säg gärna till snarast.

Mvh Max Enström och Kim Hellqvist

Bilaga 3 Intervjuguide

Intervjuguide

Bakgrundsfrågor:

1. Hur gammal är du?
 2. Hur länge har du varit verksam inom idrotten?
 3. Vilka idrotter har du själv varit verksam inom?
 4. Idrottat på vilken nivå?
 5. Vilken är din högsta utbildningsnivå, både inom akademiska världen och inom idrottens egna utbildningar?
 6. Vad fick dig att börja coacha/forska?
 7. Hur länge har du coachat/forskat?
 8. Hur definierar du begreppet tidig specialisering?
 - a. Studiens/vår definition: Tidig specialisering innebär att atleter i en ung ålder (6-12 år, innan pubertet) tränar en enda sport intensivt, systematiskt och målinriktat året runt med fokus på resultat och förhoppning att så småningom bli seniorelit inom idrotten. Vi utgår i huvudsak från fokusaspekten, det vill säga att ungdomen fokuserar och lägger ned sin tid enbart på en idrott, istället för en volymaspekt. Det måste dock fortfarande finnas ett inslag av, för idrotten, hög volym. Vi definierar inte en ungdom som tränar 2 gånger i veckan en idrott som tidig specialisering eftersom det inte räknas som elitverksamhet.
1. Stora intervjun: Tidig specialisering är uppmärksammat ämne i och med att den enligt forskningen är så att barn allt tidigare specialiserar sig på en idrott och bedriver elit(liknande) träning.
- a. Vad anser du generellt om tidig specialisering inom pojk och herridrotten och dess effekter? Motivera och ge möjligtvis ett specifikt exempel.
 - b. Hur mycket upplever du att det bedrivs tidig specialisering där barn (pojkar) väljer en sport att träna året runt med elitinriktning (inkl. hög volym och intensitet) idag? Har du själv någon erfarenhet av tidig specialisering inom

ungdomsidrotten (Pojkar) som tränare/forskare? Har du något specifikt exempel?

- c. Vad anser du om tidig specialisering utifrån ett hälsoperspektiv? Specifikt exempel?
 - d. Vad anser du om tidig specialisering utifrån ett fysiologiskt/kroppsutvecklingsperspektiv? Specifikt exempel?
 - e. Vad anser du om tidig specialisering utifrån ett skaderiskperspektiv? Specifikt exempel?
 - f. Vad anser du om tidig specialisering utifrån ett psykologiskt/mentalt perspektiv? Specifikt exempel?
 - g. Vad anser du om tidig specialisering utifrån tidigare kunskap/färdigheterna man får inom idrotten om man specialiserar sig tidigt? Specifikt exempel?
2. Sammanfattningsvis anser du att det är rimligt att barn (Pojkar) specialiserar sig i tidig ålder?
- a. Och i så fall, i vilka situationer? Ge ett specifikt exempel.
 - b. Om inte, i så fall varför inte? Ge ett specifikt exempel.