SPORT & SPRÅK

Åsa Sandell
Gammal proffsboxare och journalist som kilar stadigt med STARK.

FÖR NÅGRA VECKOR sedan var jag moderator på ”Change the game” i Umeå. En heldag med experter och idrottsstjärnor på temat ”Alla barn ska tycka att det är kul att idrotta” och ”så många som möjligt ska idrotta så länge som möjligt.” Att det liksom inte finns någon motsättning mellan bredd och elit.

Låter det klyschigt? Önsketänkande flum och floskler hos de som inte fattat att man redan i unga år måste ”satsa”, ”Offra sig”, ”odla talangerna”? I alla fall om man ska bli bäst. På näthinnan en Björn Borg som bollar timma ut och timma in mot garageporten. Hårdhudade tränare som böjer och bänder små gymnaster i fjärran länder.

Jag måste erkänna att jag själv lämnade Umeå med några avlivade myter i bagaget. Nej, det är inte skadligt för barn att styrketräna, tvärtom. Men då snackar vi inte skivstänger och tunga kettlebells, utan lätta vikter, många repetitioner, använda sin egen kroppsvikt. ”Ungar gillar det, och WHO rekommenderar styrketräning för barn tre gånger i veckan”, enligt idrottsläkaren Michail Tonkonogi.

Alla var förvisso överens om att man måste lära sig färdigheterna som barn (slå, kasta, skjuta, hoppa…), men det är ingen idé att elitträna före puberteten. Som Christer Malm vid idrottshögskolan uttryckte det: ”Visst kan en tolvåring lägga en massa tid på att nöta in det perfekta golfslaget. Men efter puberteten, när hen är 32 centimeter längre, är förutsättningarna helt andra.”

Forskarna och ledarna som talade i Umeå var rörande överens: Ensidig träning är dåligt, allsidig, mångsidig träning är bäst, det är ingen idé att satsa förrän i sextonårsåldern, ta fasta på variation och lust och stirra dig inte blind på resultat.

Jag frågar en av våra bästa skidåkare genom tiderna, Per Elofsson: ”du har väl alltid varit bäst?” Han skakar leende på huvudet bakom podiet på Gammlia idrottscenter i Umeå. ”Jag var ganska kass före puberteten. Det var först senare som jag blev bra.”

Jag tittar på min tvååring och funderar på hur jag själv resonerar. Nej, inte tänker jag mig att hon ska bli elitidrottare. Men jag vill gärna att hon ska idrotta, i någon form, i någon utsträckning. Så länge som möjligt. För att det är bra. Roligt. Hälsosamt. Utvecklande för både kropp och knopp.

Men trots att jag i teorin är emot selektering och begränsningar inser jag att mina tankar automatiskt vandrar in i specialiseringsträsket. Eller såhär: Att hon rent fysiskt (lite större, lite längre än genomsnittet) passar bäst för handboll, eller kanske ska hon börja spelat basket om några år? Simning är ju så tråkigt… Och gymnastik lär inte passa henne.

Idrottsläkaren Michail Tonkonogi, som kommer från forna Sovjetunionen och pratar svenska med tydlig brytning, jämför idrottsfärdigheter med språkinlärning. ”En sjuåring lär sig prata hur lätt som helst, i vuxen ålder är det näst intill omöjligt att rent fysiskt få läppar och tunga att tala ett nytt språk väl.”

Det är en klockren liknelse. Sport och språk! Lära för livet och kunna uttrycka sig på så många sätt som möjligt. Att ge barnet ett slags kroppens grammatik och presentera ett spretigt och frodigt ordförråd att leka med. Sedan, när hon är 16 eller 36 eller rentav 56 år gammal, kan hon välja hur och vad hon vill prata om, vad och om hon vill idrotta. För att hon har en hel verktygslåda att tillgå.

Frisim och frivolt kanske?

PSSST! Här kan man lyssna på föredrag och intervjuer från Change the game www.changethegameumea.se