

Lagkamerater for folkehelsa

Idrettsaktiv ungdom har større sjanse for å bli aktive voksne enn ungdommer som faller fra idretten. (Aftenposten 13.11.12)

Fysisk aktivitet i voksen alder har stor betydning for folkehelsa. Fotball er den største idretten i Norge. Det som skjer i ungdomsfotball har konsekvenser, både for folkehelsa og den enkeltes livslange helse.

Elitefotball har sterke talspersoner som snakker høyt om hvordan fotballen bør organiseres for å få fram landslagsspillere og eliteseriespillere. De snakker om talentsatsing, tidlig utvelgelse og om å gi de beste et godt tilbud. Det snakkes om viktigheten av å etablere akademier, samtidig som barneidrettsmodellen og breddeperspektivet kritiseres. Det kan høres ut som om bredde og topp er motspillere. Er det slik, eller kan det hende at bredde og topp er på samme lag?

Du kan bli god uten å dra til en tippeligaklubb i ung alder. I Troms og Finnmark finnes det i praksis to framgangsmåter for talentsatsing innen herrefotball: I Tromsø Idrettslag (TIL) velges talentfulle spillere ut fra småguttealder (12 år). De fleste fra egen klubb, og noen fra andre klubber. Den andre måten ivaretas av mindre by- og distriktsklubber. Uten å føre bevis gjennom nøyaktig statistikk kan det påstås at det er minst like utviklende for en ung, talentfull spiller å være lenge i egen klubb som å være en del av toppklubbenes barne- og ungdomslag.

Ruben Yttergård Jensen, Remi Johansen, Magnus Andersen og Ruben Kristiansen er eksempler på unge, nordnorske spillere, som jevnlig bidrar i tippeligakamper for TIL uten å ha vært del av TILs talentsatsing. Det er færre eksempler på spillere som har etablert seg ved å "gå gradene" i TIL.

Det er ikke mulig å forutsi hvem av en gruppe 12-åring som blir eliteseriespiller. Hadde det vært mulig å forutsi framtidens elitespillere, ville vi sett tydeligere resultater av tidlig utvelgelse for lenge siden. I høyden kan man sannsynlighetsvurdere hvem som har små sjanser, og hvem som har noe større muligheter for å bli god som voksen.

Det som skiller smågutte- og guttespillere med gode prestasjoner og meget gode prestasjoner i en gitt alder er fysikk. Det som er mest trenbart av alt, og som vil jevne seg ut med årene. En 12-13 åring med stempelet "talent" har god fysisk kapasitet, gode tekniske ferdigheter og godt utviklet fotballforståelse. Kanskje er treningsiver og holdninger vurdert.

Talentutvelgelse med utgangspunkt i en 12-årings fysikk og ferdigheter betyr snevre utvelgelseskriterier. Andre kriterier kan være: Treningsiver, treningsglede, treningsintelligens, allsidighet og basisferdigheter, indre motivasjon, gjennomføringsevne, støtte i familien, nære venner i idrettsmiljøet. Utøvere som når langt har stor indre motivasjon, evne til å sette mål og gjøre arbeid og prioriteringer som trengs for å nå målene.

Utøverens sosiale betingelser har også betydning: Det er viktig å ha støttende, men ikke pressende foreldre. Det betyr mye å ha venner i et lag eller en treningsgruppe. Dessuten er det avgjørende å unngå langvarige skader.

Talentutvelgelse betyr tidlig spesialisering. I treningshistorien til toppidrettsutøvere er allsidighet en gjenganger. De har drevet med flere idretter fram til 14 -16 års alder, gjerne med mange timer egenstyrt og variert aktivitet. Minst 10 000 treningstimer er en forutsetning for å bli virkelig god, uansett hva man vil bli god til. Så mange treningstimer gjør det viktig å trene variert, blant annet for å unngå belastningsskader og for å beholde motivasjon og treningslyst. Tidlig spesialisering hindrer allsidighet og egenstyrt aktivitet fordi tiden ikke strekker til for begge deler.

Gode spillere som blir i sine moderklubber lenge gir muligheter for å ivareta bredde. To 15-åringer som tar overgang til en eliteklubb betyr kanskje nedleggelse av juniorlaget, med 10 inaktive ungdommer som konsekvens. Det var dessuten en annen 15-åring i den klubben. En liten tekniker som kunne blitt veldig god som voksen, men han sluttet fordi laget ble lagt ned. Siden har han ikke vært særlig fysisk aktiv og har lagt på seg mange kilo. Hans beste kompis, 15-åringen som dro til eliteklubbens talentprogram, holdt på i 2-3 år. Da sluttet også han. Han orket ikke at alle ettermiddager og helger var opptatt, og han savnet bestekompien sin som han aldri hadde tid til å møte på løkka eller i skibakken lenger.

Det er en myte at man må være supergod i ung alder for å nå langt i fotball, men slike myter hindrer mange unge med drømmer å nå sitt potensial. Når noen velges ut som talent, defineres andre som ikke- talent. Den som får stempelet "ikke-talent" i ung alder må være like sta som Ruben Kristiansen for å bevise at myten ikke stemmer. Landslagsspiller Tom Høgli er et annet eksempel på at det er mulig å slå igjennom i godt voksen alder.

Det tredje, og viktigste eksempelet er Ola Normann. Han som unngår hjerte-karsykdommer, kreft og diabetes fordi han ble glad i fysisk aktivitet da han var ung og spilte fotball sammen med kameratene sine. Da la han grunnlaget for gode aktivitetsvaner som voksen.

Bredde er en ressurs og en forutsetning, både for toppidretten og for folkehelsa.