



Den härliga men svåra konsten att vara idrottsförälder

Matsalen i Boo Gårds skola är välfylld. Ett jämnt antal kvinnor och män har kommit dit för att ta del av kvällens föreläsning. Majoriteten är där i egenskap av fotbollsföräldrar men det finns även ett antal tränare på plats. Ikväll ska de lyssna till Magnus Winters föreläsning "Den härliga men svåra konsten att vara idrottsförälder".

– Fokus i den här föreläsningen ligger på perspektivet att vara fotbollsförälder och vad man kan göra för att utveckla sin kunskap om sitt barns idrottande, så att man kan ta kloka beslut för sitt barns idrottande. När ens barn kommer in i en idrottsmiljö kan det gå väldigt fort med många beslut som ska fattas. Trivs mitt barn? Känner mitt barn att det utvecklas? Är den här idrottens normer och kultur bra för mitt barn?



Magnus Winter är 52 år och utbildad idrottspsykologisk rådgivare. I grunden är han pedagog och hans yrkeskarriär började som gymnasielärare. Sedermera bytte han bana och hamnade i företagsvärlden där han har arbetat som managementkonsult i 15 år. Men en längtan tillbaka till att arbeta med att stötta unga idrottare inom olika områden fick honom att vidga sitt perspektiv och utbilda sig till idrottspsykologisk rådgivare. Han började styra sitt fokus mot fler uppdrag inom idrotten.



Magnus föreläsning präglas av ämnen som alltmer tas upp inom idrottsvärlden och blir allt vanligare inom elitidrotten. Under OS-sändningarna från PyeongChang var mentala förberedelser och frågeställningar hos de svenska idrottarna ett vanligt förekommande ämne i Discoverys studio. När herrlandslaget i fotboll stod för en smått otrolig prestation under VM-kvalet fick landslagets idrottspsykologiska rådgivare Daniel Ekvall en hel del uppmärksamhet kring de frågor han jobbar med för att förbättra spelarnas fotbollsaktioner och göra varandra bättre. Den här typen av exempel på modernt arbete med idrottspsykologi inom elitidrotten är enligt Magnus Winter en av anledningarna till ett växande intresse som finns för idrottspsykologi idag.



– I takt med att idrottare, föräldrar, föreningar och tränare förstår att en utav nycklarna utöver att vara väldigt duktig fysiskt, tekniskt och taktiskt i sin idrott, också är att utveckla sina mentala färdigheter för att förbättra sina prestationer, så ökar intresset för idrottspsykologi naturligt. Självklart ökar också intresset när vissa idrotter går i bräschen för att betona vikten av idrottspsykologiska färdigheter som en del i hur man tränar för att bli bättre.

– Idrottspsykologin är i förhållande till andra vetenskapliga discipliner förhållandevis ung. Men från millennieskiftet har idrottspsykologin fått en självklar plats i forskning, idrott och samhälle och växer världen över. Detta sker i takt med att det blivit mer accepterat och ansetts normalt att även arbeta med sina psykologiska färdigheter. Tidigare har det varit mer stigmatiserat. Att jobba tillsammans med en psykolog har tidigare associerats med mental svaghet eller psykiatriska diagnoser. Det gäller inte bara inom idrotten utan i samhället i stort. Här finns det fortfarande mycket att göra för att normalisera idrottspsykologiskt stöd i likhet med att man jobbar med fysträning.

Låt oss gå in mer på själva föreläsningen. Du problematiserar bland annat talangbegreppet - varför ska man komma hit och lyssna på dina tankar och teorier kring det?

– Jag säger inte att jag har rätt eller att det finns ett enda sätt att utveckla talanger på för den delen. Jag ifrågasätter ett alltför starkt fokus på att hitta unga talanger i tidig ålder. Forskningen är helt överens om att det är mycket svårt för att inte säga omöjligt att kunna förutsäga vilka av våra idrottande barn och ungdomar som har förutsättningar att bli framtidens världsmästare. Den informationen tycker jag är viktigt att alla har. För idag har vi ganska bra koll på att tidig specialisering och selektering inte är den enda vägen till att bli elitidrottare, utan tvärtom har majoriteten av våra landslagsidrottare en bakgrund i breddidrotten där specialisering sker först från 15–16 års ålder eller senare. Det finns andra modeller en förening kan bygga sin verksamhet på och för att också utveckla talanger. Metoder som tillåter att fler barn får vara med och delta och som leder till att fler kan vara med så länge som möjligt. Kan vi erbjuda våra barn och ungdomar idrottsmiljöer som tillfredsställer grundläggande behov som: kompetens, autonomi, tillhörighet – då ger vi dem större förutsättningar till att nå längre, må bättre samt att bära med sig sitt idrottsintresse resten av livet.

Orden kompetens, autonomi och tillhörighet återkommer flera gånger under kvällen. Med barn och ungdomars välmående i fokus tar Magnus upp ämnen som prestation, psykisk hälsa, låg motivation, stress, ångest, skräck, överträning och självförtroende. Har fotbollsmiljön barnen befinner sig i applicerat ett holistiskt synsätt när man arbetar med unga spelare? För ett barn är väl mer än bara en fotbollsspelare, även när det befinner på fotbollsträningen? Magnus förklarar ingående hur beteenden, tankar och känslor samspelar hos barn och ungdomar samt hur fotbollsmiljön bör anpassa sig efter detta. Även frågor kring hur man kan förändra sitt beteende som förälder till ett fotbollsspelande barn lyfts upp. Till varje ämne beskriver Magnus noggrant sina teorier med hjälp av bilder i bakgrunden som på ett pedagogiskt sätt tydliggör vad han talar om. Ovanpå det presenteras tips och målade övningar som tar ned teorierna på en mer konkret och praktisk nivå.



Du refererar genomgående till forskning. Vilken typ av forskning/forskare är det som är mest närvarande i föreläsningen?

– Idrottspsykologi är en systerdisciplin till psykologin. Det idrottspsykologin gör är att den applicerar vetenskapliga verktyg och teorier in i idrottens värld. Utmaningen för oss idrottspsykologiska rådgivare är att göra forskningen och vetenskapen så praktisk och tillämpbar som möjligt. Det finns många teoretiska modeller för vad som är bra och mindre bra. Det kan vara svårt för en tränare, en förälder eller en förening att veta “vad betyder det för oss i praktiken?”. Där har vi idrottspsykologiska rådgivare en viktig roll att försöka hjälpa till med att transponera om den kunskapen till praktik.

– Jag tycker att det är viktigt att vara evidensbaserad. Jag tror på att forskningen i kombination med den praktiska erfarenheten som vi får från fältet kan föra oss framåt vad gäller ny kunskap om vad vi kan tillämpa i idrottsmiljön. Jag är ständigt ute efter att ta reda på nya fakta och läsa mig till nya kunskaper. Mitt mål är att varje vecka ha läst ett visst antal forskningsartiklar inom mitt fält för att hänga med. Det är viktigt för mig.

Formen på föreläsningen är bitvis väldigt interaktiv. Man bjuds in till att delta på olika sätt (som vi kom överens om att inte avslöja). Vad är tanken med det?

– Jag är ju pedagog och har undervisat gymnasieelever i historia, religion och samhällskunskap och är medveten om att vi människor har förmågan att vara koncentrerade i kortare stunder. Händer det inget slutar man lyssna efter en viss tid. Det här jag håller på med i den här föreläsningen är förmedlingspedagogik under en och en halv timme. och då är de verktyg jag använder under föreläsningen ett sätt att skapa en form av interaktivitet och få samtliga i salen att känna sig delaktiga. Det är en pedagogisk idé för att få människor att tänka efter. Det gör att du bättre kommer komma ihåg frågorna som tas upp. Tanken med den här föreläsningen är att den ska vara ett försök till att få föräldrarna att känna sig inspirerande och bland annat fundera på: “Vad gör jag? “Vad har jag för självinsikt om mitt beteende? Vad skulle jag kunna förändra för att utveckla mitt idrottsföräldraskap?”

En kväll som denna stöter du rimligtvis inte på något större motstånd. Men det antar jag att du får göra ibland. Hur bemöter du kritik och de invändningar du får ta emot?

– Först vill jag säga att jag ser positivt på att man reflekterar och ifrågasätter, man ska ju inte svälja utan att tugga. Den vanligaste invändningen jag brukar få handlar väldigt mycket om det kring talangutveckling och tidig specialisering. Det är väl det vanligaste och som många föräldrar kanske går och bär på och själva har erfarenheter av. De minns hur roligt det var att göra det där målet eller glädjen i att bli utnämnd till matchens lirare. Vi är ju alla fostrade i att försöka nå resultat och det är ju självklart inget fel med det. Det som nu håller på att växa fram inom Svenska Fotbollsforbundet är idéer där man börjar kika på hur vi skapar en sund och utvecklande fotbollsmiljö där barnen får känna att de är värdefulla. Stockholms Fotbollförbund har bland annat beslutat att vänta med tabeller tills man är 13 år, vilket har mötts av stort motstånd hos vissa. Men samtidigt har andra förstått poängen i det. Det jag försöker förmedla är att det inte handlar om att ta bort tävlingsmomentet. Som en kollega till mig brukar säga: “Släpper du ut några barn på en fotbollsplan med en boll så kommer alla barnen att försöka vinna”. Men man behöver inte fokusera på resultat extra mycket för



dem när de sedan kommer in i en organiserad idrottsmiljö. Då skapar vi en ensidig inriktning som vi grundlägger hos barnen. Den får de med sig senare i livet och kan skapa en problematik som jag tar upp i föreläsningen.

Om man ser till ditt arbete med Boo FF. Hur pass insatt är du i föreningens arbete kring de här frågorna som du talar om?

– Boo FF har briefat mig i samband med att de ville anlita mig och vill arbeta med de frågorna som tas upp under kvällen. Jag har fått ta del av vad klubben tycker är viktigt, hur den vill utveckla sin verksamhet och den här delen är viktig att ta in i verksamheten som en naturlig beståndsdel. Det har enbart varit en positiv inställning och attityd till detta från föreningens sida.

Det finns ytterligare ett tillfälle att komma och lyssna på din föreläsning. Varför ska man ta den möjligheten?

– Är man intresserad av att utmana sig själv i sitt sätt att tänka runt ens barns utveckling kopplat till ett idrottsammanhang och funderar på hur man kan utveckla sitt idrottsföräldraskap – då tycker jag att den här föreläsningen borde vara intressant. Den ger ingångar i hur olika typer av teorier kan hjälpa oss se över saker som vi kanske inte är bra på. Saker som vi kan utveckla hos oss själva. Nyckelorden där är att skapa en mer självbestämmande idrottsmiljö där den inre motivationen byggs upp hos barnen, kopplat till en bra balans mellan att vara resultat- och uppgiftsorienterad. Hur kan jag hjälpa mitt barn till att känna att idrott är någonting det utövar för sin egen skull, för att barnet självt tycker det är viktigt och framför allt har kul i idrotten?

Vad vill du att de som var här ikväll tar med sig när de lämnar?

– En nyfikenhet kring de frågor som jag ställt. Man ska inte ta med sig ett dåligt samvete och känna att man är en dålig förälder. Utan tvärtom, att man känner ett mod och en lust att ta detta vidare.

Är du intresserad av att gå på Magnus föreläsning?

Datomet för den sista föreläsningen är:

Torsdag 12/4 kl. 18.30

Föreläsningen äger rum i Boo Gårds skolas matsal.

[Anmälan sker vi länk på hemsidan.](#)

Vill du läsa mer om Magnus och hans arbete kan du besöka hemsidan

www.magnuswinter.se

Text: Christian Sahlgren