

Nordens första populärvetenskapliga tidning för elitidrott!

IDROTT & KUNSKAP

NR 5 2025 PRIS: 85 SEK

***Människan kommer först -
Damkronornas Ulf Lundberg
om sin ledarfilosofi***

***Mikrodosering med testosteron
utmaning inom antidoping***

Tema Ledarskap:

Två spår för att bli ELITTRÄNARE

I del 2 av vår artikelserie "Idrottens forskarkanon" porträtterar vi Lars-Magnus Engström, som tyvärr inte finns med oss längre. Att han är den svenska idrottspedagogikens fader skulle nog få protestera mot. Men själv skulle han säkert han värjt sig mot en sådan utmärkelse.



NR 5-2025

ADRESS:

Idrott & Kunskap
c/o Carlsson/Thunberg
Fregattvägen 15, 181 37 Lidingö
idrottochkunskap.se

CHEFREDAKTÖR:

Christian Carlsson
070-422 25 50
christian.carlsson@idrottochkunskap.se

ANSVARIG UTGIVARE:

Christian Carlsson

ART DIRECTOR:

Lars Eriksson, Larsart
lars.eriksson@idrottochkunskap.se
Maria Thunberg
prenumeration@idrottochkunskap.se

MEDARBETARE:

Kutte Jönsson, krönikör
Johan Plate, spanare
Åke Andrén-Sandberg, skribent
Axel Nordborg och Leon Strömberg, skribenter
Michael Andersén, skribent

PRENUMERATIONSÄRENDEN:

prenumeration@idrottochkunskap.se

ADMINISTRATION:

Maria Thunberg
prenumeration@idrottochkunskap.se

ANNONSINFORMATION:

070-422 25 50
christian.carlsson@idrottochkunskap.se

TRYCK:

Pipeline Nordic AB

FOTO OM EJ ANNAT ANGES:

Bildbyrå, Hässleholm.



**Nästa nummer
kommer i slutet av
december.**



SKID- ALPINISM

8

Snart är det OS-debut för skidalpinism på det olympiska

programmet. I en vetenskaplig studie har åkarnas fysiologiska belastning analyserats.

LEDARSKAP

28

Det finns i huvudsak två spår till att bli elittränare i någon

idrott – ett snabbspår och ett traditionellt spår. För den som inte har spelat i SHL eller NHL inom ishockeyn gäller det traditionella spåret. Damkronornas förbundskapten berättar om sin väg till tränartoppen inför den stundande OS-turneringen i Milano/Cortina.

MEDICIN

34

I dopingsammanhang associeras testosteron främst med

muskeluppbyggnad. Mindre känt är att mikrodosering av testosteron används i återhämtningssyfte i bland annat cykel och friidrott. I&K har träffat Jenny Schulze på Anti-doping Sverige som är expert på ämnet



Vissa människor har en utstrålning som lever vidare långt efter att de lämnat jordelivet. Lars-Magnus Engström är utan tvivel i den skaran
Sidan 50



ANTI-DOPING

44 Tycker du att vi lever i ett övervakningssamhälle? Vilken tur då att du inte är elitidrottare för där kan man verkligen säga att storebror ser dig dygnet runt. Professor Åke Andrén-Sandberg förklarar på detaljnivå vad den så kallade vistelserapporteringen innebär i praktiken.

I&K:S FORSKAR-KANON

50 Traditionellt har det forskats väldigt lite på idrottande kvinnor jämfört med män. En som sett till att jämna ut den balansen är professor Angelica Lindén Hirshberg som bland mycket annat forskat om testosteronnivåer hos idrottskvinnor. Detta är del 2 i vår artikelserie Idrottens forskarkanon.

IDROTTS-POLITIK

58 Beräkningar gör gällande att drygt 70 procent av världens alla länder är autokratier. Inte så konstigt då kanske att många stora mästerskap hamnar i länder där demokratin lyser med sin frånvaro. Michael Andersen, magister i statsvetenskap och tidigare chef för Team Danmark, har läst boken Autocracy inc. av författaren Anne Applebaum.

IDROTTS-FILOSOFI

60 I vår ska det kontroversiella The Enhanced Games avgöras – är det åtminstone tänkt. En lekstuga för de allra rikaste, ideologiskt kopplat till en nyliberal idésfär, konstaterar idrottsfilosof Kutte Jönsson.



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES



Riksidrottsuniversitet

Klicka och
läs mer

**LÄS EN
MASTER!**

Vill du arbeta med, forska
eller fördjupa dig inom området
fysisk aktivitet, livsstil och hälsa?
Då ska du söka till GIH. Vår master
har tre inriktningar:

- fysisk aktivitet, livsstil och hälsa
- idrottsprestation och träning
- hållbar idrotts- och
hälsoutveckling

Elitidrott med ett mänskligt ansikte

Auktoritära vindar blåser över världen. Hårda ledare med skoningslös retorik firar framgångar. Men, är det bara jag eller börjar vi nu skönja de första tendenserna till en motreaktion? Här hemma har åtminstone det oförsonliga samtalsklimatet mellan våra politiska ledare börjat diskuteras. Kan vi tolka det som ett första tecken på att en omsvängning är på gång? Att allt fler börjar tröttna på ett cyniskt och ogint ledarskap? Vi får väl se när valåret drar i gång.

Men kanske kan våra politiska ledare hämta inspiration från framgångsrika idrottsledare. I det här numret gör vi en djupdykning i ledarskap och på sidorna 28-33 hittar ni en intervju med Damkronornas förbundskapten Ulf Lundberg. Där berättar han - bland mycket annat - om när han fick ett råd från Anders Forsberg, legendarisk före detta förbundskapten för Tre Kronor. Forsberg ville skicka med några välmående ord då Ulf skulle ta ut instruktörer till några träningsläger.

- Se nu för fasen till att ta in bra människor - så kan vi sedan hjälpa dem att bli bra tränare, sa Forsberg.

Grundvärderingarna och den inre kompassen är nummer ett i ledarskapet menar Ulf Lundberg. Den idrottsspecifika kompetensen rankar han som nummer två. Den inbördes ordningen går förstås alltid att diskutera men att båda kompetenserna är fundamentala skriver nog de flesta under på. Ibland kan ett delat ledarskap vara lösningen för att få till ett komplett ledarteam sett till olika egenskaper. Lars-Tommy var ju länge ett framgångsrikt ledarskap för det svenska fotbollslandslaget där Lars

Lagerbäck var den slipade taktikern medan Tommy Söderbergs spets mer låg i gruppdynamiken och en speciell förmåga att skapa stämning - även om båda av dem förstas hade mer än en sträng på sin ledarlyra. I årets stora Allsvenska sensation Mjällby återfinns en liknande ledarkombination. Om ni åter kan förlåta en förenkling så hade vi där i den gamle rektorn Anders Thorstensson en genomsympatisk ledare som lyckades skapa en i den moderna elitfotbollen smått unik lagsammanhållning i laget från Listerlandet. De flesta fotbollsinitierade är dock överens om att bragden sannolikt inte varit möjlig utan den sylvasse taktikern Marius Aksum som adderade en skicklighet i uppbyggnadsspelet som - ihop med "krigarmentaliteten" och lagets imponerande fysik - blev en oslagbar kombination. Så i stället för antingen eller - försök skapa både och. Till protokollet ska även föras det vetenskapliga bidraget i form av att Aksum doktorerat i perception på fotbollsplanen. Inga kunde scanna av sin omgivning som Mjällbyspelarna.

En annan spaning från årets Allsvenska är att det finns en tydlig röd tråd mellan lagen som kom topp tre. Nämligen den att samtliga har tränare med en omvitnat humanistisk ledarstil. Att Hammarbys Kim Hellberg - utöver att ha utvecklat en imponerande spelmodell - även är en genuint varm människa är uppenbart för alla som följer den allsvenska fotbollen. Detsamma kan sägas om GAIS Fredrik "Härligt" Holmberg.

I GAIS och Mjällbys fall har ett flertal spelare från lägre divisioner givits förtroende och byggt upp till nivåer ingen

trodde var möjligt. I Hammarbys fall gavs kärlek till flera ratade och tidigare utfrysade spelare som svarade med att blomma ut och dominera serien. Det, mina damer och herrar, är ledarskap i ordets rätta bemärkelse.

Avslutningsvis vill jag skicka med ett MÅSTE till alla som är intresserade av idrottens ledarskap. Det handlar om den norska dokumentären "Svettas blod" från NRK där man får följa en grupp landslagsbrottares öden och äventyr under den stenhårde och kontroversielle tränaren Fritz Aanes som anser att brottnings-Norge bara ska hålla käft då han talar. Utan att spöila för mycket så står till slut en av truppens stjärnor inte ut med Aanes ledarstil och en tränare med mjukar förtecknen dyker upp och det uppstår en väldigt intressant dramaturgi med en oväntad utgång. NRK har här skapat ett litet mästerverk som borde vara ett obligatoriskt inslag på alla tränarutbildningar.

Ger garanterat oändligt mycket mer än att se avsnitt 127 av Gåsmamman. ■



Christian Carlsson 070-422 25 50
christian.carlsson@idrottochkunskap.se

AV 6118 IDROTTSUTÖVARE visade sig 44,7 procent ha låg energitillgänglighet (LEA). Resultatet framkommer i en metaanalys "Low energy availability and relative energy deficiency in sport" publicerad i tidskriften Sports Medicine. LEA inträffar då energiförbrukningen överstiger kaloriintaget. I metaanalysen ingick totalt 46 studier. Noterbart är också att förekomsten av LEA var något högre bland män (49,4 procent) jämfört med kvinnor (44,2 procent). Forskarna slår i studien dessutom fast att en räckvidd av kvaliteter försämras hos idrottare med LEA jämfört med de som befinner sig i energibalans. Bland dessa märks till exempel: löphastigheten, träningsrespons, koncentration, explosivitet och agility. När det gäller sambandet mellan LEA och skaderisk så uppvisar studierna motstridiga resultat konstaterar forskarna. Med det sagt så visar majoriteten av studierna på ett samband mellan LEA och skeletthälsa och en ökad risk för stressfrakturer. ■



Detta är en annons

Under hösten har Leon och Axel rest runt och föreläst om sitt arbete för tränare med ambitionen att bli elittränare.

Se artikel på sidorna 16-27



Vill ni boka en föreläsning?
Hör gärna av er till Leon och Axel via LinkedIn.

[Leon Strömberg LinkedIn](#)

[Axel Nordborg LinkedIn](#)

App-time!

Nu kan du även läsa Idrott&Kunskap i din mobil. Ladda ner vår app och börja läs på bussen, spårvagnen eller när helst det passar dig. Ett annat alternativ är att sätta i hörlurarna och lyssna på artiklarna då du är ute och tar en promenad. För tillfället finns appen endast för dig med android men inom kort kommer den även erbjudas för iPhone.



Skidalpinism:

Kroppssammansättning avgörande faktor

I FEBRUARI DEBUTERAR en ny idrott på OS-programmet i Milano – skidalpinism. En spektakulär sport där Sverige har ett medalj hopp den regerande världsmästaren Tove Alexandersson. En ny vetenskaplig studie beskriver skidalpinismens fysiska och medicinska utmaningar. Det finns goda skäl att knäppa på tv:n för att se idrottshistoria skrivas då skidalpinism gör entré som OS-sport under OS i Milano. För de storslagna scenerierna där kameror kommer panorera över alplandskapet, förstås. Men också för att bevittna spännande idrottstävlingar som sätter extremt vältränade idrottskroppar på fysiska och mentala kraftprov. I en vetenskaplig artikel – "Ski mountaineering: perspectives on a novel sport to be introduced at the 2026 winter Olympic games" – publicerad i tidskriften "Front Physiology", presenteras intressanta fakta om sportens elitutövare.

Här är några axplock:

- I skidalpinism finns både distanstävlingar (10-20 kilometer), sprinttävlingar (tävlingarna tar några minuter) och stafett. Vid OS i Milano ingår sprint och mixed-stafett.
- Deltagarna tar sig upp för en backe med stighudar på skidorna. Uppe på toppen tas hudarna av och det blir utförsåkning ner för backen,

- Studier på elitåkare visar att de i genomsnitt har 93 procent av maximal hjärtfrekvens under klättringen upp. Motsvarande siffra utför är 85 procent.
- Eliten inom skidalpinism, har ett genomsnitt på VO2 max-värde (maximal syreupptagningsförmåga) på 71,2 ml/lit/min. i testvärden. Över 70 är standard i uthållighetsidrotter där värden uppåt 90 uppmätts i idrotter som längdskidåkning, cykel och långdistanslöpning.
- Ett flertal av tävlingarna avgörs på 3000–4000 meters höjd. Beräkningar har visat att den maximala syreupptagningsförmågan minskar med sex procent per tusen meters höjddökning. Skillnaden i anpassning till den höga höjden kan skilja sig mycket åt mellan individer.
- Kroppssammansättningen är en avgörande prestationsfaktor. Studier har visat ett samband mellan fettmassa och procent kroppsfett och åktider. Detta är främst utslagsgivande i det vertikala arbetet.
- Forskning visar att de höga träningsvolymerna i skidalpinism – i kombination med lägre kroppsvikter och andel kroppsfett samt exponering av kyla – innebär förhöjda infektionsrisker för de aktiva. ■





Dopningsmisstänkta får ombud

FRÅN OCH MED våren 2026 inrättas en ny ombudsfunktion för idrottare som misstänks för doping. Regeringen ger Riksidrottsförbundet och Antidoping Sverige 500 000 kronor för att inrätta den nya funktionen

– En nationell ombudsfunktion blir ett viktigt led i att förstärka rättssäkerheten för idrottsutövare som utreds för doping inom idrotten, bidra till en tydligare tillämpning av internationella regelverk och ytterligare stärka Sveriges roll som föregångsland i kampen mot dopning, säger social- och idrottsminister Jakob Forssmed i ett pressmeddelande från Socialdepartementet. ■



Jakob Forssmed, social- och idrottsminister.

I december OS-kvalar orienteringsduon Tove Alexandersson och Jerker Lysell om en plats i mixedstafett. Förutsättningarna bedöms vara goda att vi får en svensk representation i skidalpining i Milano.



Jerker Lysell.

Tove Alexandersson

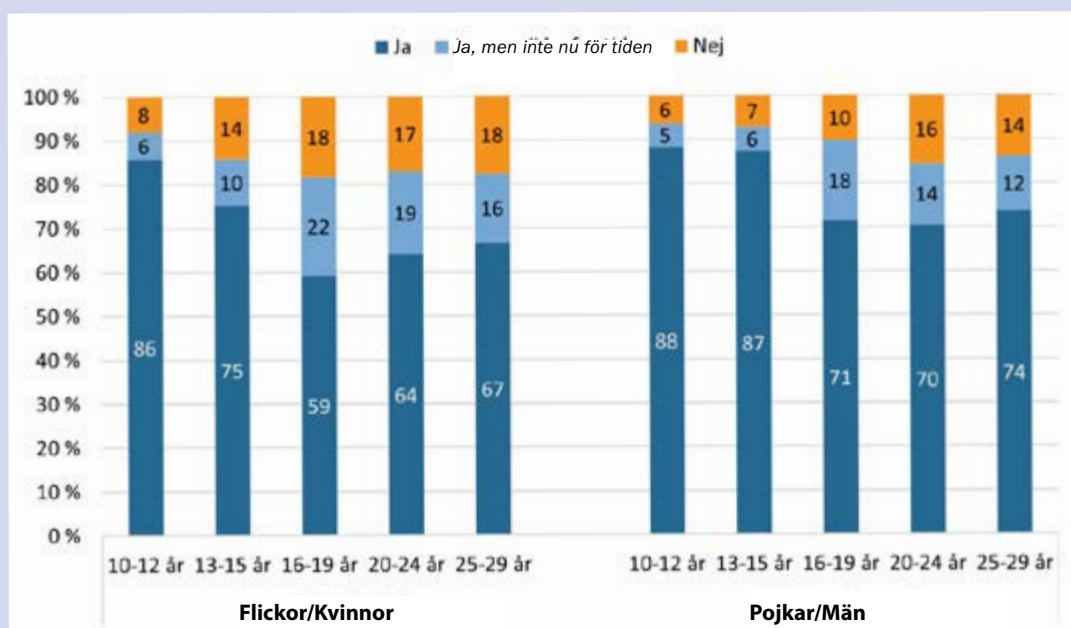
Danmark: Drop out bland unga tjejer

UNGA TJEJER IDROTTAR mindre än killar. Motiven till att idrotta skiljer sig också åt mellan könen visar en ny studie från danska Idrottens Analysinstitut. Resultaten, som bygger på svar från 2024, visar att skillnaderna i idrottsutövning mellan könen är marginella i de allra yngsta åldrarna. Men från 13-15-årsåldern – och ytterligare accentuerat i gruppen 16-19 år – så blir det tydligt att de unga tjejernas deltagande är klart lägre än killarnas, förklarar Cecilie Rohde Andersen som tillsammans med chefsanalytikern Maja Pilgaard och junioranalytikern Anton Hvidberg Munch genomfört studien.

Ett annat anmärkningsvärt fynd är att den tid de unga tjejerna lägger på idrott sjunker drastiskt i åldrarna 16-19 år – medan den är i topp för killar i samma ålder.

– Vi ser där en skillnad på nästan tre timmar i veckan mellan unga killar och tjejer i den åldersgruppen. Det kan finnas många orsaker till det, en kan möjligtvis vara att de intresserar sig för olika typer av aktiviteter.

Fotboll, visar studien, är den mest populära idrotten bland killar. En idrott där ett träningspass brukar pågå mellan 1,5-2 timmar och där det ofta är match på helgerna. Av studien framgår också att unga tjejer redan i tidiga år i högre utsträckning väljer bort idrott i föreningsform för att i stället träna på egen hand eller i kommersiell regi. ■



LÄS MER HÄR:



Hockeymålvakten Sara
pluggade hälsovägledning.
Läs mer på ltu.se/become-you

Satsa på elitidrott och studier vid Luleå tekniska universitet.

Här behöver du inte välja, du kan göra både och!
Vi är ett elitidrottsvänligt lärosäte där du kan kombinera
din elitsatsning med en utbildning som öppnar dörrar för
framtiden. Välj bland många fristående kurser och över
80 program – till exempel civilingenjör, civilekonom, lärare,
fysioterapeut eller psykolog.

Som student och elitidrottare hos oss får du:

- Möjlighet att kombinera studier med idrott på högsta nivå
- Stöd från engagerade lärare och tränare
- Tillgång till unika vinterförhållanden i världsklass

Vi välkomnar alla idrottare från Riksidrottsförbundet (RF)!

Dröm stort. Träna hårt. Plugga smart.

**UTVECKLA
NORRBOTTEN**
EN DEL AV REGION NORRBOTTEN



Elitidrottsvänligt lärosäte

LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET

Hälsotemperatur på elitidrottare

AV ALLA PRESTATIONSPARAMETRAR finns det en som övertrumfar resten – idrottsutövarens hälsa. Med för många sjuk- och skadedagar i kalendern blir det svårt – för att inte säga omöjligt – att prestera på toppen av den egna förmågan. Men vilka är då de största utmaningarna när det kommer till toppidrottarens hälsa och hur ser lösningarna ut? Frågor som dessa var i fokus under den internationella konferensen "Optimising performance of the elite athlete". Syftet med konferensen – som samlade ett stort antal idrottsforskare, men även tränare och aktiva, var att försöka etablera konsensus kring ett antal frågor kring utövares hälsa och prestation. Här är några av slutsatserna från gruppen:

- Näringsstrategier behöver betona behovet av skräddarsydd periodisering av energi och makronutrientier.
- Risken med låg energitillgänglighet (LEA) behöver uppmärksammas.

- Försiktighet ska iakttas vid bruk av kosttillskott.
- Monitoreringen av menstruationscykeln och den hormonella statusen hos idrottande kvinnor behöver förbättras. Det finns alltför många kunskapsluckor när det gäller sambandet mellan hormonpåverkan och skaderisk.
- Förebyggande av skador utgör alltför ofta en utmaning där överbelastning av senor och hälsenerupturer har en signifikant påverkan på ett stort antal utövares karriärer.
- Ny sportteknologi, däribland så kallade "wearable sensors" och multi-omicanalyser är lovande när det gäller att kunna individualisera träning och kost – men behöver vidare validering i en elitkontext. ■

Källa: Jens Bangsbo och medarbetare i Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport.



Annonsera på Annonstorget!

***6 införanden för
2 000 kronor styck***

Mått 94x124 mm (BxH) stående

***3 införanden för
2 500 kronor styck***

Mått 94x124 mm (BxH) stående

Boka på
prenumeration@idrottochkunskap.se
eller ring 070-422 25 50

***Billigare än så här
blir det inte!***

124 mm

94 mm

Hallå där,

JENNY SCHULZE, AVDELNINGSCHEF för dopingkontroller på Antidoping Sverige. Ni har nu varit en fristående aktör sedan 2021 då ni slutligen separerade från Riksidrottsförbundet (RF). Hur ser du på den "skilsmässan" i dag, har det inneburit mest för- eller nackdelar?

– Definitivt fördelar, en antidoping-organisation ska ju vara fristående från den man kontrollerar.

I&K: Till slut var ni de enda i hela Europa som inte var fristående...

– Ja, nästan i hela Europa. Sedan var vi ju operationellt oberoende som var kravet den gången, men det syntes ju inte utifrån eftersom vi var en avdelning under RF. Det var så vi presenterades utåt. Det är bara att fråga sig själv, hur skulle man ha uppfattat en sådan konstruktion om det varit i Ryssland?

I&K: Vilka mer konkreta problem i vardagen fanns egentligen med det tidigare upplägget?

– Det kunde till exempel handla om att man träffade förbundsanställda då man stod och skrev ut jättekänsliga dokument i skrivaren. Risker finns ju alltid i sådana situationer att någon helt enkelt tar fel papper av misstag. Så till 99 procent tycker jag att det är positivt med att vi numera är en oberoende aktör.

I&K: Den där sista procenten då, vad förlorade ni på att flytta ut hit till Hammarby sjöstad?

– Det var ju väldigt trevligt och många duktiga anställda där. Ville man prata med någon i ett förbund så fanns det ju många representanter där. Men vi tycker att vi fortfarande har ett bra samarbete med RF, fast på andra och bättre villkor.

I&K: Men det blev kanske lättare tidigare med informella kontakter, eller?

– Ja, man fikade ju till exempel ihop ibland. Fast samtidigt har vi kommit i gång bra nu och har regelbundna möten med förbunden. När jag började på RF 2016 hade diskussionen om att bli en fristående

organisation redan kommit ganska långt. Jag tyckte även på den tiden att det var väldigt knasigt att vi inte var helt självständiga.

I&K: Många kan säkert undra varför inte den här flytten genomfördes långt tidigare? Varför avvek Sverige från övriga Europa i den här frågan?

– Jag tror att det delvis berodde på att organisationen alltid sett ut så. Sedan var ju de pengar vi fick från regeringen öronmärkta och det kostar mer att vara en fristående organisation. Förut kunde vi dela på vissa kostnader vilket innebär att det har blivit dyrare för oss nu. Det kan säkert ha varit så att idrottsrörelsen var rädda för att de ökade kostnaderna för en omorganisation skulle tas från deras pott.

I&K: Men det visade sig senare att ni fick ett tillskott från regeringen för detta.

– Exakt. Nu är jag inte så insatt i de ekonomiska frågorna men jag tror inte att idrotten fått mindre pengar på grund av detta.

I&K: Så regeringen ville också genomföra den här omorganisationen?

– Ja, men framför allt trädde WADA:s nya kod i kraft 2021 och då var det ett krav på oberoende från deras sida. Diskussionerna hade pågått sedan 2011 men i december 2020 blev det "kniven mot strupen". Annars hade vi blivit betraktade som "Non compliant" av WADA.

I&K: Lite elakt uttryckt en omvändelse under galgen med andra ord...

– Ja lite så, men som sagt hade diskussionerna pågått ända sedan 2011. Men när den nya koden kom uppstod en tidspress. Det fanns också mycket diskussioner om hur organisationen skulle se ut. Nu är vi ett aktiebolag. I Norge har dom en stiftelse. Men reglerna för en stiftelse ser lite annorlunda ut i Sverige så det visade sig att vi inte kunde bli en stiftelse. Då skulle regeringen ha behövt skjuta till uppåt tio gånger vår nuvarande budget. Därför behövde vi först bilda en stiftelse – som sen

startade ett AB. Av det skälet har vi i dag två styrelser, vilket är ett unikt upplägg i de här sammanhangen

– Det kan faktiskt vara det bästa upplägget i världen för vi är nu verkligen totalt oberoende. Däremot är en nackdel med att ha ett AB att vi måste ta ut moms vilket gör det dyrare för de som anlitar oss.

I&K: Hur har reaktionerna från WADA och övriga idrottsvärlden varit på att Antidoping Sverige numera är en fristående organisation?

– Jättebra! Det finns ju väldigt många internationella grupper på antidopingområdet. Där kunde vi tidigare känna att här sitter vi och gnäller på Ryssland och säger att deras antidoping-verksamhet inte är tillräckligt oberoende – och så var vi det inte själva heller. Det har enbart varit positiva reaktioner internationellt.

I&K: Hur många anställda är ni i dag här i huset?

– Vi har blivit fler och är i dagsläget tjugo anställda. Kraven på olika specialkunskaper har ökat och det har vi nu inhouse. Men alla jobbar stenhårt, det är knappast så att vi är överbemannade. ■

Jenny Schulze – Antidoping Sveriges avdelningschef för dopingkontroller – fick förra året utmärkelsen "Larry D. Rowers Award" för sin forskning som utvecklat och fördjupat kunskapen när det gäller användandet av biomarkörer för att upptäcka doping med testosteron.

Utmärkelsen delades ut för åttonde gången och gick till Jenny Schulze, doktor i klinisk farmakologi, för sin excellens inom antidopingvetenskap. Hon tilldelades priset med motiveringen "Hennes unika förmåga att översätta denna forskning till antidopingpraxis och dela sin expertis med flera internationella expertgrupper inom antidopingområdet gör henne till välförtjänt mottagare av 2024 års pris för excellens inom antidoping."

Källa: Antidoping Sverige



En dröm – två spår

Många drömmer om att bli elittränare på internationell nivå, men få vet hur vägen dit ser ut. Vilka vägar finns? Hur gjorde de som lyckades?

I en studie från GIH undersökte Axel Nordborg och Leon Strömberg hur 21 svenska elittränare tog sig till internationell elitnivå. Tränarnas karriärvägar delas in i två spår: snabbspår och traditionellt spår.

Något som framkommer är att snabbspåret är präglad av en idrottskarriär på högre nivå medan tränare som gått det traditionella spåret har högre formell utbildning. Tiden det tar att nå internationell nivå via det traditionella spåret kan variera avsevärt mellan olika tränare.

TEXT: AXEL NORDBORG OCH LEON STRÖMBERG

Fakta om studien

Denna artikel bygger på examensarbetet "Vägarna till elittränare" vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH).

Metod: Kvalitativa intervjuer med 21 elittränare från 13 olympiska idrotter.

Syfte: Att undersöka hur elittränare når internationell nivå, vilka faktorer som påverkar vägen dit och vilka råd de vill ge framtidens tränare.

Huvudresultat: Två karriärvägar identifierades – snabbspåret (tidigare elitidrottare) och det traditionella språret (via utbildning och erfarenhet).



Axel Nordborg Golftränare, B.Sc. Sport Science



Leon Strömberg Fotbollstränare, B.Sc. Sport Science

Här kan du läsa hela examensarbetet "Vägarna till elittränare"

Vägar in i tränarrollen börjar ofta i familjen

Hur blir man elittränare?

Studien visar att vägen till toppen ofta börjar långt innan den första tränarkursen – redan hemma vid köksbordet. Bakgrunden hos de intervjuade tränarna var förvånansvärt lik, oavsett om de tagit sig fram via ett snabbspår eller en mer traditionell väg.

Idrott som vardag

De flesta växte upp i mindre eller medelstora städer, ofta med syskon och i familjer där idrott var en naturlig del av vardagen. För många började intresset tidigt, ofta tack vare föräldrar som själva var aktiva inom idrotten.

Många berättade också att föräldrarnas egen idrottskarriär inspirerade dem:

"Jag tror absolut att det finns en koppling till att jag började med idrotten i och med att min pappa spelade i elitserien. Det är klart att det gjorde att man var med och såg matcher när han spelade med sitt lag."



Föreningslivet som familjetradition

Föräldrarna hade ofta också roller i föreningslivet – som tränare, ledare eller styrelsemedlemmar. Det skapade en självklar närhet till idrotten redan från barnsben.

"Min pappa var engagerad som tränare inom idrotten och gick sedan över till styrelsearbete i flera klubbar och förbund."

"Pappa var ju ordförande i föreningen i 15 år, vilket gjorde att man föddes in i idrotten."



Tidigt ansvar formade ledarskapet

Uppväxtmiljön påverkade inte bara idrottsintresset utan även hur tränarna senare utvecklade sitt ledarskap. Flera beskrev att familjesituationen tidigt lärde dem ansvar, något de i efterhand kopplar till sina ledarförmågor.

"Jag och mina syskon har alla haft någon form av chef- eller ledarroll... Man fick göra vad man ville när det gällde aktivitet och sånt. Men man fick sköta det själv. Mor kunde inte hantera alla barn, så man lärde sig från början att ta ansvar. Det tror jag hänger ihop med att man sen blev en ledare."



Två vägar mot toppen:

Idrottserfarenhet

Snabbspår

FÖR TRÄNARNA I snabbspåret började resan mot elitnivån redan som unga. De växte upp med idrott som en naturlig del av vardagen, ofta med flera idrotter parallellt – fotboll, friidrott, ishockey, simning, handboll eller brottning. Mångsidigheten beskrivs som en viktig grund för att utveckla både förståelse för spel och känslan för träning.

Många berättar hur de först i tonåren började specialisera sig på en idrott. Några satsade målmedvetet tidigt, andra hittade sitt fokus långt senare.



"Jag började spela som 18-åring, mest på skoj i lägsta divisionen... sen blev det något helt annat."

Det gemensamma för snabbspårstränarna är att de snabbt tog sig till hög nivå som aktiva. Flera tävlade på elitnivå i Sverige, andra internationellt med OS- och VM-meriter. Den egna erfarenheten av att ha levt elitidrottens vardag blev en naturlig språngbräda in i tränarrollen.

"När jag var 18 spelade jag elitserien och var topp tre i Sverige i min åldersklass."



Erfarenheterna från den aktiva karriären har format deras ledarskap. De beskriver hur förståelsen för både prestation och motgång hjälper dem att möta sina aktiva med rätt känsla och timing.

Att ha upplevt pressen, förväntningarna och glädjen på nära håll skapar också förtroende. Tränarna upplever att deras bakgrund gör det enklare att kommunicera med aktiva och skapa trovärdighet.



"Jag vet exakt hur det är att tävla, att kämpa, att vinna och förlora. Det har gjort mig bättre som tränare."

För snabbspårstränarna blev den egna karriären inte bara en merit, utan en form av ledarskapsutbildning i praktiken – ett sätt att lära känna sporten, känslorna och människorna inifrån.

"Man vet hur tufft det kan vara, hur sliten man kan bli, och att det inte alltid är roligt att träna varje dag. Vissa känslor känner man igen, för man har varit där själv."



Traditionellt spår

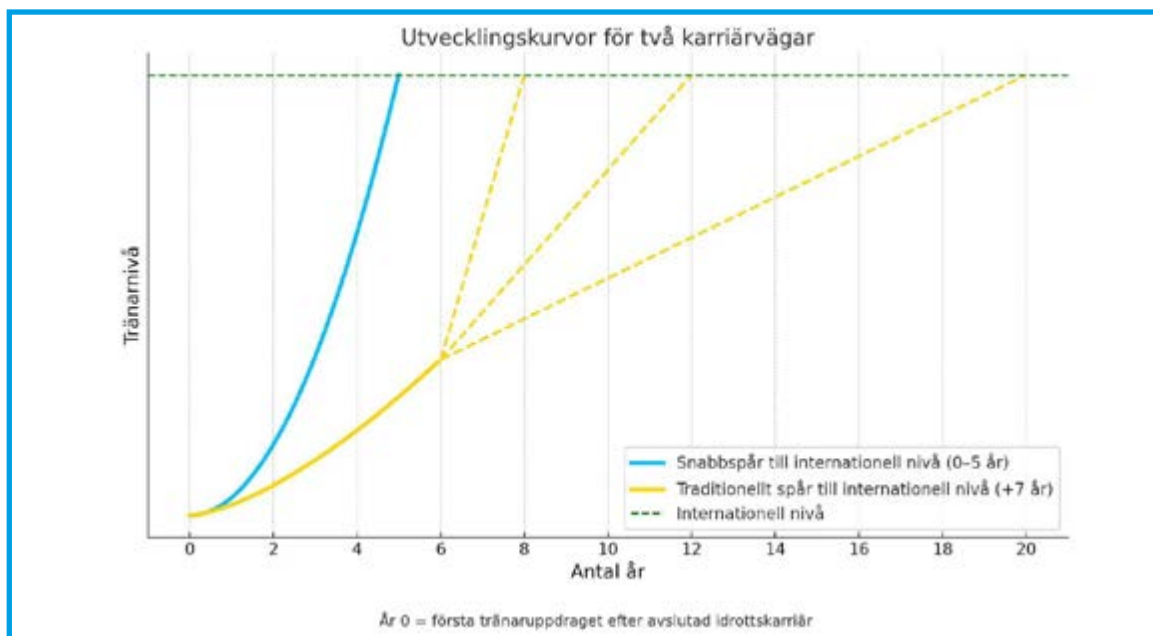
DE TRÄNARE SOM gått den traditionella vägen delar samma passion för idrott, men deras resa har sett annorlunda ut. De flesta har själva idrottat på lägre eller medelhög nivå och beskriver en uppväxt fylld av aktivitet snarare än elitfokus. Många prövade flera sporter innan de fastnade för en, och även om några tävlade på hög nivå nådde de flesta aldrig den absoluta toppen som aktiva.

För dessa tränare kom drivkraften inte ur egna medaljer, utan ur nyfikenheten på spelet, människan och utvecklingen. Tränarrollen växte fram gradvis, ofta genom engagemang i föreningar, utbildningar och mentorskap. Några beskriver hur det faktum att de inte själva varit bäst blev en styrka – det gjorde att de lärde sig se, analysera och reflektera över spelet på ett annat sätt.

Det traditionella spåret kännetecknas av tålmod och kunskapssökande. Vägen mot elitnivå tar längre tid, men bygger på systematisk utveckling, studier och erfarenhet – ofta i kombination med en stark vilja att förstå både individen och idrottens struktur på djupet.

"Jag höll på med tre, fyra olika idrotter men fastnade ganska snabbt för en. Sen kom tränarintresset."

"Jag var kanske inte bäst själv, men det har gjort att jag lärt mig se spelet på ett annat sätt."



Två vägar mot toppen

Utbildning

Snabbspår

För tränarna som tagit snabbspåret började lärandet långt innan de gick någon formell utbildning. De flesta saknade tränarutbildning när de fick sina första elituppdrag och lutade sig istället mot sin egen idrottskarriär och de erfarenheter som följde med den. Den praktiska förståelsen för tävling, ledarskap och press blev en naturlig grund för deras tränarskap.

Först senare i karriären sökte sig många till utbildningar – ofta genom specialidrottsförbundens stegutbildningar, Riksidrottsförbundets elittränarutbildningar eller SOK:s satsningar för tränare. För flera kom utbildningen som ett sätt att komplettera den praktiska erfarenheten med teoretisk förståelse, snarare än som en startpunkt.

Många snabbspårstränare menar att de mest värdefulla lärdomarna kommer från vardagen inom elitidrotten: att resa, iakttä, samarbeta och testa sig själv i verkliga situationer. Erfarenheterna från internationella miljöer ger dessutom en djupare förståelse för kultur, kommunikation och prestationskultur – insikter som inte alltid går att få genom litteratur eller teori.

För dessa tränare blir utbildning ofta ett tillfälle att sätta ord på det de redan kan och att strukturera sina erfarenheter samt fördjupa reflektionen över det praktiska arbetet.

"Jag har inte så mycket tränarutbildning mer än att jag har spelat länge och haft massa olika tränare och sånt."

"Jag har ingen specifik tränarutbildning utan har lärt mig på touren och av erfarenhet och genom att resa och arbeta med spelare på världsnivå."

"Champions League är mitt universitet"



Traditionellt spår

För tränarna i det traditionella spåret har utbildning varit en självklar del av vägen mot toppen. Flera beskriver studierna på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) som en avgörande period då intresset för tränarskapet verkligen tog fart. Där kombinerades teori och praktik med diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan tränare från olika idrotter.

GIH lyfts fram som en stabil grund för framtida arbete, men också som en plats där kunskap och nätverk växte sida vid sida. Många berättar hur de inspirerades av att utbyta

idéer och metoder över idrottsgränser, något som bidrog till ett mer reflekterande och nyanserat ledarskap.

Utöver högskolestudierna har flera byggt vidare med förbundens egna utbildningar, som UEFA Pro eller andra stegutbildningar som pågår parallellt med tränaryrket. Den traditionella vägen präglas av långsiktighet, tålamod och en vilja att ständigt utvecklas – där utbildningen inte bara ger kunskap, utan även förmågan att analysera, sortera och fatta kloka beslut i komplexa situationer.

"När jag kom in på GIH bestämde jag mig för att det här ska jag ge ett försök. Vi hade en väldigt bra klass också med många av dagens topptränare... Intresset växte mycket mer där."

"Vi lärde oss mycket av varandra... en klasskompis till mig, som senare blev förbundskapten, hade plockat inspiration från tyngdlyftning gällande explosivitet i sidled. Det visar hur mycket man kan utvecklas genom att ta in influenser från andra idrotter."



Vändpunkter som påverkat karriärvägen

Alla elittränare har upplevt ögonblick som förändrat riktningen på deras karriär. I studien framträder dessa som "vändpunkter" – tillfällen då något skiftade, ibland genom framgång, ibland genom motgång, tur eller slump, möten eller egna beslut. Gemensamt är att de ledde till utveckling, reflektion och nya möjligheter.

Nå framgång

För många tränare blev vägen uppåt tydlig först när resultaten började komma. Framgång i en roll öppnade dörrar till nästa steg – ibland på oväntade sätt. Att prestera i rätt sammanhang kunde snabbt ge förtroende och nya uppdrag, som praktikant på ett mästerskap eller assistent i ett landslag.

"Det största var nog att vi tog SM-guld, helt otippat. Det ledde till att jag blev erbjuden rollen som förbundskapten."

Självisikt och lärande

För flera tränare kom de största vändpunkterna ur reflektion snarare än resultat. Motgångar, miljöbyten och kulturkrockar ledde till nya perspektiv på ledarskapet. Att arbeta i andra idrotter eller med mentorer utanför idrottsvärlden beskrevs också som avgörande för deras utveckling.

"I efterhand så är det jävligt intressant. För uppsägningen fick mig att se annorlunda på saker. Dels fick jag en annan bild på vem jag är och varför jag gör saker....Jag var ju ganska gammal innan jag fattade att det är okej att göra fel."

Möten med rätt personer

Bakom många karriärer fanns personer som såg potentialen och öppnade dörrar. Flera tränare berättar hur en erfaren kollega, förbundskapten eller mentor gav dem chansen på en högre nivå. Nätverk, tillit och personliga relationer framträder som avgörande inslag. För många var det mötet med rätt person vid rätt tidpunkt som skapade vändningen.

"Det har varit många sådana gånger i mitt liv som det har varit kontakter som har gjort att jag hamnat på olika ställen."

Slump och tillfälligheter

Flera tränare lyfter fram slumpen som en viktig faktor i karriärens riktning – att befinna sig på rätt plats vid rätt tillfälle. Samtidigt betonas att turen sällan kommer av sig själv. De som lyckades var ofta redan aktiva, nyfikna och redo när möjligheten dök upp.

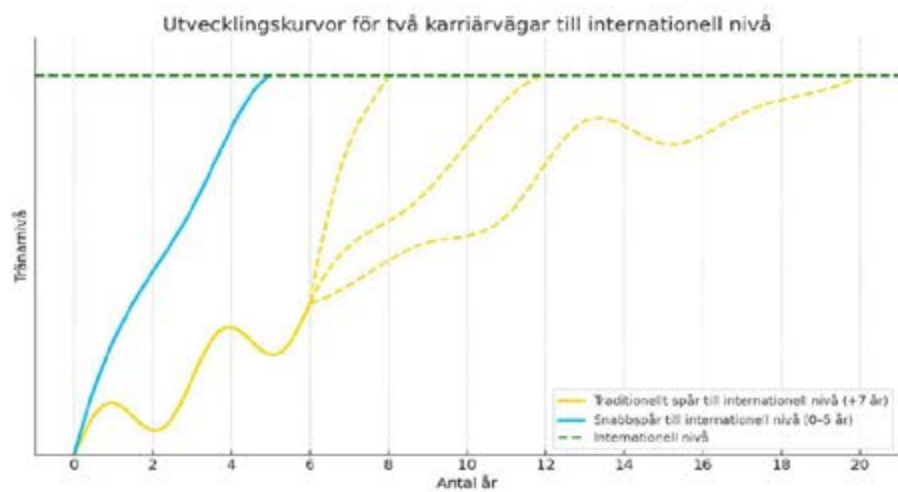
"För att bli elittränare måste du ha lite tur och flyt också."



Själviniterade vändpunkter

Slutligen fanns de vändpunkter som tränarna själva skapade. Många valde medvetet att lämna trygga miljöer för att utvecklas, sökte nya sammanhang eller tog kontakt med personer de ville lära av. Dessa beslut speglar en aktiv vilja att forma sin egen utveckling – en gemensam nämnare bland de tränare som nått längst.

"Jag tog steget från att vara assisterande i min hemklubb till att söka mig vidare. Det ledde till nästa steg i min karriär."



År 0 = första tränaruppdraget efter avslutad idrottskarriär



Utmaningar i elittränarnas karriärvägar

ATT NÅ OCH stanna kvar på internationell nivå som tränare kräver mer än kunskap och engagemang. Bakom framgångarna finns ofta perioder av tvivel, slit och motgångar. Intervjuerna med elittränarna visar att vägen präglas av sex återkommande utmaningar – från att få ihop sitt livspussel och hantera press till strukturella hinder och ojämlika villkor.

Civila livet

En av de vanligaste utmaningarna handlade om att få ihop elittränaryrket med familj och vardag. Många tränare beskrev ett liv fyllt av resor, sena kvällar och kompromisser. Flera berättade hur de missat födelsedagar, skolavslutningar och bröllop – och att priset ibland känts högt.

"Jag har försakat familjen mycket... Jag har aldrig varit pappaledig. Jag valde detta liv och älskar det, men det har haft ett pris."

"De tre åren kostade oerhört mycket energi. Jag behövde ta en paus... Jag gav otroligt mycket och fick ingenting tillbaks."

"Det är inte ett jobb där man går hem på kvällen och är ledig. Telefonen måste vara på dygnet runt."

"Jag har 200 resdagar per år vilket är en stor utmaning, och med en dotter hemma är det tufft att balansera det. Det kräver mycket planering, kompromisser och förståelse från familjen."

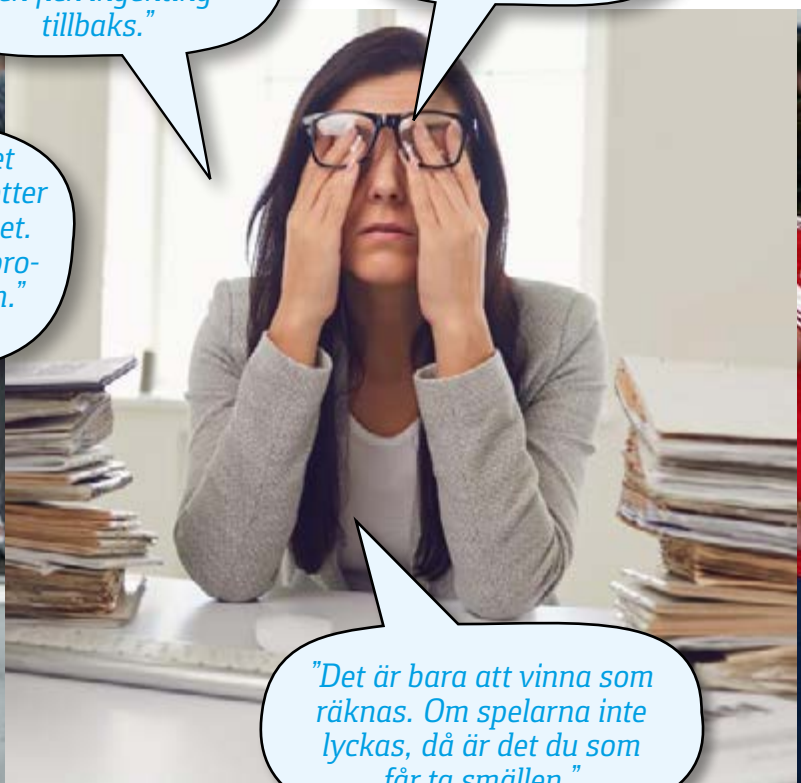
"Det är bara att vinna som räknas. Om spelarna inte lyckas, då är det du som får ta smällen."

Burnout

Tränarrollen beskrevs av många som ett yrke utan pauser – där telefonen alltid måste vara på. Den totala tillgängligheten och det ständiga tempot skapade både stress och utmattning. Att hitta balans mellan engagemang och återhämtning framstod som en ständig kamp i tränaryrket.

Prestationsångest

Elitidrotten bygger på resultat – och det gäller även för tränare. Flera beskrev en stark prestationsångest, en press att leverera och att ständigt bevisa sitt värde. Osäkerheten kring framtiden skapade oro: många vittnade om rädslan att få sparken efter svaga resultat eller förlora sin identitet som tränare.



Skapa trovärdighet

För tränare som inte haft en framgångsrik idrottskarriär själva har trovärdighet varit en extra utmaning. Flera berättade hur de behövde bevisa sig under lång tid innan de fick respekt. Även unga tränare upplevde att de behövde kämpa för att vinna förtroende från äldre och mer erfarna spelare.

"Ju mer tränare jag har varit, desto mer har jag identifierat mig själv som tränare. Om någon inte vill ha mig, vad ska jag då göra?"

"Jag kom in i idrott A från idrott B och fick bevisa mig i flera år innan jag fick respekten. Folk såg mig som 'idrott B-tränaren'."

"I början av karriären är det svårt att få ekonomin att gå ihop. Man gör det för att man brinner, men det är inte hållbart i längden utan stöd."

"När jag står upp för mig själv uppfattas jag som hård. Om en man hade sagt samma sak hade det inte varit något problem."

"Politik är alltid som det är, och det påverkar mer än man tror. Ibland styr beslut uppifrån vad vi faktiskt kan göra i vardagen."

"Man måste ha en lite tjockare hud. Jag har fått skämt och frågor som 'Hur har du kommit hit egentligen?'."

Organisatoriska hinder

Flera tränare pekade på organisatoriska och politiska faktorer som försvårade deras arbete. Beslut uppifrån, brist på resurser och traditionella strukturer kunde stå i vägen för utveckling. Ekonomiska begränsningar i början av karriären lyftes också fram som en orsak till att många talanger lämnar yrket.

Kvinnors utmaningar

För de kvinnliga tränarna i studien framträdde en tydlig skillnad i förutsättningar och bemötande. Att behöva bevisa sin kompetens på grund av kön var en återkommande erfarenhet. Det sociala samspelet inom manligt dominerade miljöer kunde också skapa utanförskap – en känsla av att inte riktigt höra hemma, trots att de var lika kompetenta. ■

"Jag var medveten tidigt om att jag måste hitta andra vägar för att nå fram i gruppen, eftersom jag var yngre än flera av spelarna."



Damkronornas Ulf Lundberg:

"Att kunna leda sig själv är en förutsättning för att leda andra"

Damkronornas förbundskapten Ulf Lundberg checkar i de flesta av boxarna i Axel Nordborgs och Leon Strömbergs GIH-studie som handlar om elittränares väg till toppen. I en intervju med I&K berättar han bland annat om utbildningens betydelse och varför han sätter den humanistiska människosynen som nummer ett när det gäller ledarskap.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON



Det lackar mot OS. Ulf Lundbergs sista (?) resa som förbundskapten för Damkronorna går till Milano. När OS-turneringen är slut lämnar han över stafettpinnen till den tidigare landslagsspelaren Erica Holst som sadlat om och blivit tränare. Men Ulf Lundberg verkar allt annat än stressad över att inte ha något nytt jobb klart efter OS – eller så är han bara bra på att dölja det. När I&K ringer ska Damkronorna snart samlas för en fyrationsturnering som ingår i Women Eurohockey Tour. Nästa kalenderpunkt i förberedelserna blir en tripp till Finland för landskamper innan det efter nyårshelgen är dags att ta ut den slutgiltiga OS-truppen.

Den 26 januari samlas Damkronorna för en lägervecka i Schweiz och den femte februari är det slutligen då nedsläpp i OS-premiären mot Tyskland. Hur hanterar man som tränare den anspänning ett OS oundvikligen medför – och hur ser man till att spelarna inte drabbas av OS-frossa?

– Först och främst ska det bli fantastiskt kul. Det är förstås en väldigt stor och häftig turnering men med det sagt så går det inte att vandra omkring i en OS-bubbla och oroa sig för olika saker i ett halvår.

Att ladda för länge kan hämma både spel och individuell utveckling. Om detta har ett flertal olympier kunnat vittna genom åren. För att undvika energiläckage gäller det att hitta sina av- och på-knappar – något som gäller såväl ledare som spelare.

– Precis så, och på damsidan är ju OS kanske ännu större. Nu har förvisso PWHL tillkommit så det finns en proffsliga. Men, även om OS är jättestort för spelarna i herrhockeyn så är det gigantiskt för alla på damsidan.

FÖR ATT HANTERA alla mentala utmaningar som ingår i ett mästerskap har Damkronorna rekryterat Johan Ekengren med titeln "Performance coach" till ledarstaben. Fokus i hans arbete har varit att jobba med saker som går att påverka. Konceptet har rubriken "Circle of control" där det i den innersta cirkeln återfinns allt man som aktiv har makt över själv. Utanför den, förklarar Ulf Lundberg, hittar vi "Circle of influence" där idrottaren delvis har inflytande – men inte fullt ut. Längst ut märks "Circle of concern" där diverse oros- och distraktionsmoment – utanför den egna påverkanssfären – florerar. Den närmsta framtiden får utvisa om Ulf Lundberg kan sluta den egna karriärscykeln genom att hänga en OS-medalj runt halsen? Han tog över förbundskaptenjobbet 2020 och lyckades – efter att Damkronorna haft några riktigt tunga år – kvalificera laget för OS i Peking. Men resan mot tränartoppen började förstås långt tidigare än så.

– Ja, jag slutade själv spela hockey då jag var 25 år. Det var på division 1-nivå i Sollentuna men då hade jag redan börjat

Men, även om OS är jättestort för spelarna i herrhockeyn så är det gigantiskt för alla på damsidan

som tränare och gick även på GIH i Stockholm.

Vrider vi klockan ännu längre bak i tiden kan vi konstatera att Ulf Lundberg fick sin hockeyfostran i klassiska Färjestads BK. Där hängde han med ända upp till J20-laget men lyckades aldrig ta sig igenom nålsögat till den värmländska elitseriegigantens A-lag. Onekligen en hockeyfostran som heter duga ändå men det placerar honom likväl inte i "snabbspåret" i intervjustudiens elittränar-dikotomi (se sidorna). Nej, Ulf Lundberg kom att gå den längre vägen mot toppen. Ishockeyn var en självklar del av familjen Lundberg så där checkar han tydligt i det mönster som återkommer hos elittränare i olika sporter som ingår i GIH-studien.

– Ja, pappa var engagerad och satt länge som ordförande i Värmlands ishockeyförbund och i Färjestad BK:s styrelse. Själv hade jag aldrig honom som tränare men han tränade mina bröder. Men tittar jag tillbaka nu så är det tydligt att jag tidigt också inspirerades av hans ledarskap som rektor.



Sveriges målvakt i damkronorna Emma Söderberg.

UNDER DET SISTA J20-året blev det dags för Ulf Lundberg att fullgöra sin värnplikt. Han blev uttagen till idrottsplutonen i Kristinehamn där han utbildades till spaningsgruppchef. En utbildning som, förklarar han, med facit i hand visade sig bli utvecklande för hans tränarskap. För har man inte landslagsmeriter eller spel i någon proffsliga på cv:et krävs det något annat som kan kompensera för detta. För Ulf Lundberg – och många andra elittränare i GIH-studien – kom det svaret att bli utbildning.

– Ja, GIH-tiden blev en tydlig katalysator för mig. Jag hade visserligen redan börjat jobba som tränare då men all kunskap man fick bygga upp där – inom fysiologi, beteendevetenskap och genom erfarenhetsutbyte med tränare från andra idrotter – blev till ytterligare en katalysator för mig. 2004 tog Ulf Lundberg sin examen från GIH:s tränarprogram. Han skrattar till och konstaterar att känslan då var att han kunde ”allt”. I dag, drygt tjugo år senare, beskriver han

det som att utbildningen gav honom en väldigt bra grund att stå på. En grund som med åren sedan byggts på med alla de erfarenheter som utgör en del av en tränarkarriär på elitnivå. I den ingår att gå på pumpen lite här och där – och jodå, Ulf Lundberg har fått sin beskärda del av detta. Vi återkommer till det. Men det ingår även att efter smällar resa sig och hitta nya stigar att börja vandra på. Att då ha en gedigen utbildning i botten kan säkert vara en hjälp. Något långt ifrån alla elittränare har. Utan att ha tillgång till statistik är Ulfs bedömning att majoriteten av dagens elittränare har tagit ”snabbspåret” efter att själva ha varit spelare på hög nivå. Hur ser han då på för- respektive nackdelarna med de två olika spåren?

– Min erfarenhet, efter att ha föreläst både på elittränarutbildningen och våra egna utbildningar, är att många som tagit snabbspåret blir förvånade över den komplexitet som öppnar sig i tränarrollen. Man inser hur mycket det är att

När jag fick gå från SSK 2019 sa Länstidningen till mig att jag var topp 10 över coacher som varit längst tid i klubben – och då hade jag varit där i två säsonger. Det säger en del om klimatet



hålla koll på. En styrka med att själv ha varit elitspelare är att man kan relatera till olika situationer ute på isen. Det sitter mer eller mindre i muskelminnet. Med det kan det finnas en lätthet i att ge spelare praktiska verktyg när det gäller olika specifika moment i spelet.

Beroende på hur man ser på frågan går det att hitta ett flertal för- och nackdelar med såväl det traditionella spåret som snabbspåret. Att genialitet som spelare inte alltid är överförbart till ett tränarskap har idrottshistorien många exempel på. Wayne Gretzky nådde väl aldrig några större höjder som tränare och detsamma kan sägas om Maradona inom fotbollen. Visst, exempel på motsatsen finns också i form av Johan Cruyff som la grunden för den fotboll som senare plockades upp av Pep Guardiola och som i hög grad praktiseras än i dag

av FC Barcelona.

– För tränare som en gång själva spelat på en extremt hög nivå kan det ibland säkert vara svårt att förklara saker som för dem alltid varit en självklarhet. Att inte ha varit på en sådan nivå kanske gör det lättare att förstå vikten av det hårda arbetet och den utbildning som krävs. Att man på ett tidigare stadium förstår komplexiteten.

Att grenspecifik kunskap är ett måste för tränare på elitnivå inser nog alla. Men kanske behöver man själv inte ha varit på den yppersta elitnivån för att lära andra hur man kommer dit. Kanske räcker det att som Ulf Lundberg ha spelat J20-hockey i Färjestads BK för att få med sig alla nödvändiga beståndsdelar? Men att bli en framgångsrik tränare handlar oaktat svaret på den frågan om så mycket mer. Att leda andra

människor – yngre, äldre, från olika kulturer – kräver också en annan typ av kvaliteter.

– I samband med att jag skulle plocka ut instruktörer till ett läger sa en gång Anders Forsberg till mig:

– Se nu för fasen till att ta in bra människor – så kan vi sedan hjälpa dem att bli bra tränare. Det handlar om att ha bra grundvärderingar och en bra inre kompass. Att kunna leda sig själv är en förutsättning för att kunna leda andra.

Hur viktig den idrottsspecifika kompetensen än är, menar Ulf, så kommer den faktiskt som nummer två. För den som inte har rätt människosyn kommer helt enkelt inte att fungera som tränare eller idrottsledare. Att skapa en sund prestationsmiljö är fundamentalt. Men kan man verkligen säga att det är något som kännetecknar miljön på den yppersta elitnivån? Vi talar om att ett antal NHL-coacher blivit avstängda på senare år på grund av ett inhumant ledarskap.

– Jag tänker att det är 2025 nu och en annan kravbild när det kommer till hur man kan behandla människor. Efter att ha varit en del i nordamerika är min upplevelse ändå att det har börjat ställas krav på en viss nivå av mänsklighet i idrottens ledarskap. Förr kunde det vara att så länge du vann hockeymatcher så kunde du vara vilken svinpåls som helst. Så tycker jag inte att det är längre. I Sverige vill jag påstå att vi nått väldigt långt på det området.

MEN OM VI vänder på myntet, vad finns då egentligen att säga om hur tränare på toppnivå behandlas av sin omgivning? Det enkla svaret på den frågan är väl att det beror på resultat. Så länge laget vinner är alla nöjda och glada. Men när förluster börjar staplas på varandra blir arbetsmiljön snabbt en annan. Hotet om sparken en realitet. Ulf Lundberg har upplevt allt det där då han 2019 fick sparken av klassiska Södertälje SK.

– Man kan säga en massa om det där men det var i alla fall oerhört lärorikt. Att se hur drevet går när det är på väg. Då man befinner sig innanför väggarna både känner och ser man när det börjar bli risk för att man ska få sparken. Men man har sitt kontrakt och försöker finna nya vägar för att få individerna och laget att prestera. Sedan är det ju i slutändan så att man får sparken för att resultaten helt enkelt inte varit tillräckligt bra.

Kontinuitet är ofta ett honnörssord när framgångsrika klubbstrategier diskuteras. Men när det så kallade drevet börjar gå – i synnerhet i större klubbar – har det mest visat sig vara ett ord på ett papper som flyger ut genom fönstret när vinden börjar tillta. Det samlade trycket från media, fans, styrelsen och inte sällan även delar av spelartruppen blir till slut för stort. Någon måste offras och denne någon är nästan alltid tränaren.

– Ja, även om de flesta klubbar i dag vill jobba med kontinuitet och inser att snittpoängen sällan blir bättre efter ett tränarbyte så måste man förstå de här mekanismerna. Men

jag tycker mig se att klubbar som HV 71 och Linköping nu verkligen försöker hålla emot och skydda sina coachteam vilket jag tycker är sunt.

– När jag fick gå från SSK 2019 sa Länstidningen till mig att jag var topp 10 över coacher som varit längst tid i klubben – och då hade jag varit där i två säsonger. Det säger en del om klimatet.

TILL ALLA SOM trots dessa minst sagt osäkra arbetsvillkor ändå drömmer om att en dag bli professionell tränare i någon idrott känns det ändå rimligt att betona vikten av att ha en gedigen utbildning att falla tillbaka på, som Ulf Lundberg. Men den som verkligen vill nå långt kan inte bara nöja sig med en grundutbildning. Sporten och samhället förändras ständigt. Därför är fortbildning också ett måste. Ulf berättar att han gick en UGI för några år sedan. Där deltog anställda inom näringslivet, tullen, polisen och en rad andra yrkesområden. Den gemensamma faktorn – hur man får människor att växa och konsten att lägga ett lagpussel. Att kunna ha flera dimensioner i sitt ledarskap är nödvändigt om man, som Ulf Lundberg, exempelvis ska kunna fungera som tränare för både män och kvinnor. Hur ser han på skillnaderna mellan herr- och damhockeyn och hur behöver man tackla dem som tränare?

– En stor skillnad är att kvinnliga ishockeyspelare i regel har dubbla karriärer. På det sättet är damhockeyn mer lik en individuell sport än herrhockeyn på elitnivå där spelarna har bra löner – ibland extremt bra. Vissa spelare i SDHL har i dag heltidslön men de hade tjänat mer om de jobbat på OK Q8. De som gått hela vägen inom damhockeyn har behövt gå igenom en hel del motstånd, både ekonomiskt och när det gäller olika normer. Därför har de verkligen behövt brinna för sin sport.

– Som tränare för damer skulle jag hävda att ord som tydlighet och ärlighet är helt fundamentala. Smidighet är ett annat i den meningen att det inte bara går att skeppa i väg alla som till exempel kanske inte uppfyller alla fysikkrav. Urvalet av skickliga spelare är inte så stort att man alltid kan ställa ultimativa krav.

Det börjar bli dags att avrunda så att Ulf Lundberg får förbereda sig vidare inför fyrrationsturneringen i Ängelholm. Men vad har han då för planer när OS i Milano är över? Vad blir nästa steg i tränarkarriären?

– Jag är själv väldigt nyfiken på vad som ska hända sen, på vad nästa ledarskapsutmaning kan bli. Jag har jobbat heltid med ishockey sedan 2006. Spontant är jag öppen för ganska mycket, men kanske skulle jag sakna hockeyn för mycket om jag gick över till en annan bransch, säger Ulf Lundberg. ■



Testosteron:

Mikrodosering metod för återhämtning

Förra året prisades hon för sin forskning kring testosteron inom idrott. I&K har träffat Jenny Schulze, som är chef för dopingkontroller på Antidoping Sverige, för att få en nulägesrapport kring några av de hetaste dopingfrågorna. Läs bland annat om hur testosteron används i återhämtningssyfte och varför det nu hissas varningsflagg för gendoping.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON



M

ånga tror att testosteron endast används av de som vill få riktigt stora muskler. Men redan på 1990-talet framkom det ju att cyklister använde låga doser med testosteron för att återhämta sig mellan etapperna.



Jenny Schulze,
avdelningschef för
dopingkontroller på
Antidoping Sverige.

I&K: Det där låter lite som när uthållighetssidrottare tar mikrodoser av EPO för att undvika upptäckt.

– Precis och den här mikrodoseringen med testosteron handlar inte om att man önskar bygga stora muskler utan om återhämtning. Proffscyklister som kör storlopp som Tour de France till exempel blir ju fysiskt helt nedkörda i skoskaften.

I&K: Loppen har väl dessutom blivit allt mer fysiskt krävande på senare år?

– Ja, man har i studier på personer som genomfört extrema fysiska kraftprov, exempelvis de som vandrat över Nordpolen, sett att deras testosteronnivåer sjunker. Så de här proffscyklisterna tar ju egentligen bara testosteron för att få tillbaka normala nivåer igen. Jag fick en gång tillfälle att prata med den tidigare dopade cykelstjärnan Taylor Hamilton. Sådana möten kan man lära sig mycket av. Hur de tänkte och vilka strategier de använde.



Cyklisten Taylor Hamilton, född 1 mars 1971 i Marblehead, Massachusetts, är en amerikansk tidigare professionell cyklist och OS-guldmedaljör.

I&K: Intressant, berätta gärna lite mer vad ni pratade om kring återhämtningen.

– Han sa bland annat att när man kommer tillbaka från någon av de där etapperna så kändes det som att ha blivit överkörd av en ångvält. Och så berättade han att skillnaden var natt och dag om man jämförde att kliva upp en morgon efter att ha tagit en mikrodos testosteron kvällen före kontra att inte ha gjort det. I det förstnämnda fallet sa han att han brukade känna sig som en ny människa och vara redo för en ny etapp. I vanliga fall, förklarade han vidare, orkade han knappt äta den mat man behöver få i sig efteråt. Men med lite testosteron blev det stor skillnad.

I&K: Förklara vad det är som testosteronet gör för att förbättra återhämtningen.

– Testosteron förbättrar bland annat blodbildningen. Innan EPO kom in i vården så använde man testosteron till patienter med anemi. Muskelbyggare som tar testosteron får ofta som en bieffekt väldigt höga blodvärden. Det finns en risk att blodet koagulerar för mycket. Men det är ändå en av effekterna på återhämtningen som de som mikrodopar sig med testosteron eftersträvar.

I&K: Det låter som att de finns fler effekter?

– Ja, en ytterligare effekt är att det sker en ökning av olika tillväxtfaktorer som exempelvis IGF-1 som ju hjälper till att reparera muskelfibrerna samt förbättra näringstillförseln till cellerna.

I&K: Finns det några biverkningar vid mikrodosering?

– Nej, vid mikrodosering blir det nästan inga biverkningar hos män, utom att vid regelbunden användning skruvar man ner sin egen produktion av testosteron. Hos kvinnor är det mer osäkert, eftersom vad som skulle betraktas som en mikrodos på en man, egentligen är en ganska stor dos för en kvinna.

I&K: Om jag spelar djävulens advokat och bokstavligen svär i antidopingkyrkan här: om de här idrottarna förbättrar sin återhämtning och det inte finns några uppenbart negativa hälsoeffekter – vilka är då argumenten för att de inte ska få ta detta?

– Om vi här talar om män så kan det skilja sig mycket vilka effekter olika individer får. Det kan till exempel bero på vad du har för genetisk profil eller kroppssammansättning. Därför skulle det bli orättvist eftersom du skulle förändra själva grundförutsättningen för tävlingen. Får ingen ta mikrodoser med testosteron så har alla de förutsättningar som man fått av naturen. Det handlar i grunden om det som brukar kallas "Level playing field".

Det är svårt att veta om det har ökat eller inte eftersom mikrodoser historiskt sett har varit svårt att detektera



Av någon outgrundlig anledning har man sedan utgått från att kvinnor har samma fysiologi och kör därför samma tester på bägge könen. Konsekvensen av det har blivit att kvinnor kan mikrodopa sig med testosteron utan att de märks i testerna.



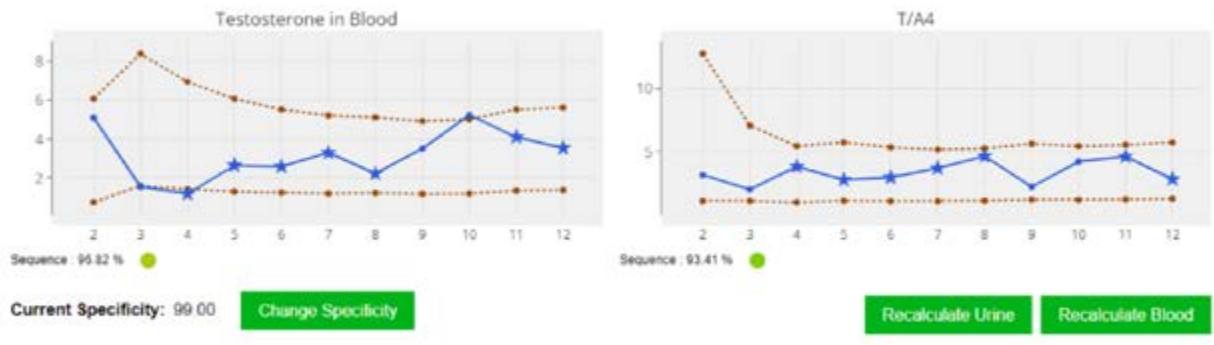


Bild på det nya steroidpasset i blod, där de blå linjerna är en utövers uppmätta värden i en serie dopingtester och de röda linjerna motsvarar den här utövers individuella gränsvärden. Med dessa kan man se om utövaren vid olika tillfällen har onormalt höga eller låga testosteronvärden mot vad som är förväntat.

A4 står för androstendion och är ett förstadie till testosteron och ingår också i blodsteroidprofilen.

I&K: Går det att säga om mikrodosering av testosteron i återhämtningssyfte har ökat inom idrotten?

– Det är svårt att veta om det har ökat, eller inte, eftersom mikrodoser historiskt sett har varit svårt att detektera. Men sedan ett par år tillbaka finns nu en ny metod att detektera mikrodoser med testosteron, och med den nya metoden har ett ökat antal dopare avslöjats runt om i världen. Ett problem med de dopingtester som funnits historiskt för detta är att de har utvecklats enbart för män. Av någon outgrundlig anledning har man sedan utgått från att kvinnor har samma fysiologi och kör därför samma tester på bägge könen. Konsekvensen av det har blivit att kvinnor kan mikrodopa sig med testosteron utan att de märks i testerna.

I&K: Kan du utveckla lite kring den här problematiken och varför det är olyckligt att de här testerna inte är könsspecifika?

– Man tittar i de här sammanhangen på den så kallade testosteron/epitestosteronkvoten. För det första har vi kvinnor så mycket lägre nivåer än män att det blir svårt att kontrollera korrekt. Dessutom skiftar epitestosteronet beroende på menstruationscykeln. Tar du p-piller får du väldigt låga nivåer, men är du gravid så får du tvärtom riktigt höga. Därför, beroende på var i menstruationscykeln du befinner dig, så kanske en mikrodosering av testosteron inte märks alls i ett test.

I&K: Den som mikrodoserar i dopingsyfte kan med andra ord tajma in ett sådant tillfälle?

– Ja, men därför har man nu tagit fram ett nytt test där man i stället mäter i blod. Det testet har visat sig vara mycket mer effektivt.

I&K: Vet man något om i vilka idrotter mikrodosering av testosteron används mest i återhämtningssyfte?

– Nej, enbart anekdotiskt. Men de idrotter som jobbat bäst med detta internationellt är friidrotten och cykelsporten. Där har man också sett att det förekommer i ganska hög utsträckning.

I&K: Mer i dag än för några år sedan?

– Nej, bilden är nog mer att det är betydligt färre som kommer undan i dag. Antalet positiva dopingfall för detta har ökat.

I&K: Men det beror då alltså snarare på förbättrade detektionsmetoder?

– Ja, dels på grund av det men också på bättre underrättelsearbete. Jag skulle därför tro att det snarare minskat på grund av att man inte vågar mikrodosera på samma sätt som tidigare.



I&K: Samtidigt blir det fysiska belastningen allt större i många idrotter. Kan inte det medföra att incitamentet för att dopa sig på detta sätt ökar?

– Kanske, men om vi tar cykel som exempel så lägger där både arrangörerna och det internationella cykelförbundet (UCI) samt det internationella friidrottsförbundet (WA) i dag mer pengar på dopingtester. Vissa idrottsutövare får ta så mycket blodprover att man det nästan borde påverka deras prestationsförmåga negativt. Många testas dagligen under vissa perioder.

I&K: Varför har testningen ökat så mycket? Är det på grund av misstankar om ett utbrett fusk?

– Alla vill ju veta att den som vinner är ren. En förklaring är säkert också det dåliga rykte som de här idrotterna fått när det gäller doping. Då vill man visa att vi lägger en rejäl del av vår budget på att hålla vår idrott ren från doping.

I&K: Det kan man förstå med alla svarta rubriker som förekommit runt de här idrotterna.

– Ja och de flesta utövarna kommer från länder där det är lätt att testa folk. Men i exempelvis friidrott kommer många av de bästa utövarna från fattiga länder. Och tar du ett blodprov så gäller det att få det till ett laboratorium inom 36-40 timmar, vilket inte är helt enkelt på alla platser. Just detta vet jag att World Athletic (WA) jobbar otroligt hårt med.

I&K: Jag återkommer lite till detta med allt mer pressade tävlingsscheman i flera av de globalt större idrotterna som exempelvis fotboll och tennis. De diskussionerna handlar ofta om skaderisker och otillräcklig återhämtning för idrottsutövarna. Men finns det med tanke på det inte också en dopingaspekt som borde diskuteras här?

– Absolut, men det kanske inte i första hand är antidopingorganisationerna som ska leda den diskussionen, även om vi gärna skulle hänga med på ett hörn i den frågan. Jag lyssnade på ett par tennisexperter nyligen i samband med Nordic Open från Kungliga Tennishallen. De berättade att i tennis så har man i princip ingen försäsong. Det är mycket upp till spelarna att välja turneringar, men missar de några så riskerar de att falla på rankingen. Där tycker jag att man måste ta ett beslut i samråd med fys-ansvariga och läkare kring vad som är ett rimligt upplägg.

I&K: Finns det några andra frågor som är extra heta just nu när antidopingorganisationer träffas i internationella sammanhang?

– Det är utan tvivel frågan om gendoping som nu enligt vissa källor är en realitet. På tapeten är framför allt en gen – Follistatin – som slår ut myostatingenen med konsekvensen att den naturliga bromsen för muskeltillväxt försvinner.



Belgian Blue, är nötkreatur särskilt framavlade för högsta möjliga köttproduktion.

**I&K: Myostatin – den gen som en gång blev uppmärksam-
mad i samband med framavlandet av den belgiska mus-
keltjuren Belgian Blue...**

– Det är redan ute på nätet och går att köpa för 25 000 dollar per spruta. Då vet man av erfarenhet att det inte brukar dröja länge innan det kommer billigare kopior på marknaden. Detta är något vi inom antidoping behöver vara beredda på, gendoping är inte långt borta nu.

I&K: Det låter minst sagt som en utmaning...

– Verkligen, men med så kallade PCR-tester kan man nu avgöra om en gen framställts utanför kroppen. Det här började man analysera för i samband med OS i Tokyo 2021. Men än så länge har inget fall upptäckts inom tävlingsidrotten..

**I&K: Frågan om gendoping började ju aktualiseras redan i
början av 2000-talet. Vad är det som gjort att den börjat upp-
märksammas nu igen?**

– Det handlar bland annat om att tekniken för att göra detta finns. Möjligtvis har man även noterat hur olika nätsidor annonserat om den här metoden. En annan metod som även florerar på nätet har CRISPR9- den så kallade gensaxen. Numera är det fullt möjligt att inhandla ett laboratoriekit och ta hjälp av någon medicinskt utbildad. Detta talas det också mycket om.

**I&K: Det kan man förstå. Vad är nästa steg för att motverka
den typen av doping för er som jobbar med antidoping?**

– Vi får väl se vad som händer om/när det första fallet uppdagas. Då kommer det att bli en stor nyhetsbomb. Men för tillfället jobbar labben på och försöker hela tiden förfin sina metoder.

**I&K: OS i Milano/Cortina väntar nu runt hörnet. Vad skulle du
tro blir den största utmaningen där i ett dopingsperspektiv?**

– Det är alltså utmaningen med den traditionella bloddoping.

**I&K: Och där kunde vi notera att en svensk, Christer Malm
från Umeå universitet, fått pengar av WADA för att avslöja
bloddoping med en ny spännande metodik.**

– Ja, kortfattat handlar det om att man med hjälp av AI teknik sortera cellerna i en flödescytometer, och därmed kunna se om blodcellerna varit frysta tidigare, vilket låter både spännande och lovande. Men det är fortfarande mycket forsknings om återstår innan det kan användas i skarpt läge.

**I&K: Kan AI generellt komma att hjälpa er i ert arbete fram-
över?**

– Vi jobbar redan med det när det gäller individuella risk-
kuvvärderingar.. Sitter man med flera hundra utövare och ska
göra det manuellt så tar det en väldig tid. Där kan man med
AI skapa program som är till stor hjälp. ■



Mikael Ymer, Nordic Open i Stockholm, dag 2 den 14 oktober 2025.

Storebror ser dig:

En timme, en plats, en skyldighet

I en miljö av strikt övervakning till förmån för ren idrott måste elitidrottare hålla antidoping-myndigheterna informerade om var de befinner sig. Denna så kallade vistelserapportering sker via en digital plattform så att de aktiva kan bli föremål för oanmälda tester.

För att stärka övervakningen utanför tävling gäller vistelse-regeln för en specificerad grupp elitidrottare, som i förväg måste ange ett tidsintervall och en exakt plats där de kan påträffas. Åtgärden gör det möjligt att utföra tester när som helst, även utanför säsong, och gäller för dem som ingår i den så kallade Registered Testing Pool, den grupp högst prioriterade idrottare som har identifierats av förbund och antidopningsorgan.

Regeln infördes 2004, när WADA antog Världs-antidopningskoden, ett dokument som syftade till att enhetliggöra kriterier och täppa till kryphål i upptäckten av otillåtna metoder. Behovet av att utöka testernas omfattning bortom idrottsevenemang ledde till skapandet av detta protokoll, som sedan dess har reviderats och förfinats vid flera tillfällen.

För att hantera denna information lanserades ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) 2005, en digital plattform som gör det möjligt för idrottare att uppdatera sina uppgifter varifrån som helst i världen. I systemet måste de registrera sin adress, träningar, tävlingar och ett dagligt 60-minutersfönster då de förbinder sig att vara tillgängliga. ADAMS centraliserar också testresultat, medicinska tillstånd och biologiska profiler, och har blivit ett nyckelverktyg för den globala samordningen av antidopningssystemet.

SKYLDIGHETEN GÄLLER ALLA säsonger, semestrar eller skador; övervakningen är konstant året runt. Om en idrottare ändrar sina planer, även på grund av en för-sening eller en oväntad resa, måste informationen upp-dateras omedelbart. Underlåtenhet att göra detta kan få allvarliga konsekvenser, eftersom tre missade tester eller underlåtenheter att lämna vistelserapporter inom en 12-månadersperiod betraktas som en överträdelse motsvarande ett positivt dopingprov.

Myndigheterna som upprätthåller vistelseregeln utgör en solid struktur som verkar på flera nivåer. Längst upp finns WADA, som ansvarar för att fast-ställa det regulatoriska ramverket och för att hantera ADAMS-systemet. Därifrån övervakar internationella förbund — såsom FIFA i fotboll, UCI i cykel och World Athletics i friidrott — idrottare på internationell nivå, exempelvis vid världsmästerskap, OS eller tävlingar under deras jurisdiktion, och säkerställer efterlevnaden av skyldigheten att rapportera vistelse.

Parallellt har varje land sin egen nationella antido-pingorganisation, som inte bara övervakar tävlingar på

det egna territoriet utan också kontrollerar nationella idrottare utanför tävling och, vid behov, utomlands, genom att samordna tester och hantera information för att undvika luckor i övervakningen. Dessa organi-sationer, såsom CELAD i Spanien, USADA i USA och ADSE i Sverige, förstärker det globala nätverket för att säkerställa att idrottens integritet bevaras genom ett kontrollsystem som inte lämnar något utrymme för improvisation.

Enligt 2022 års rapport om antidopningsregelöver-trädelser, publicerad av WADA förra året, utgjorde vistelsemissar endast en liten andel av de totala över-trädelsena. Av de 1 652 överträdelser som registrera-des det året berodde bara 33 på vistelsemissar, vilket motsvarar cirka 2 procent av det totala antalet. Även inom gruppen av icke-analytiska överträdelser — som inkluderar beteenden som medhjälp eller innehav av förbjudna substanser — stod vistelsemissar endast för 6 procent. Dessa siffror visar att även om hanteringen av vistelserapporter fortfarande är en utmaning för idrottens integritet, så var det år 2022 långt ifrån det största hotet i antidopningslandskapet.

INDIEN HAMNADE I rampluset 2023 med oroande siffror. WADAs undersökning "Operation Carousel" avslöjade att den asiatiska jätten genom sin nationella antidopingbyrå hade samlat på sig 97 vistelsemissar hos 70 idrottare. Operationen, som granskade data från nästan 200 idrottare, blottade bristen på effek-tiva kontroller och tillräckliga resurser, vilket fick WADA att kräva omedelbara reformer. Åtgärder som Indien vidtog inkluderade att öka antalet kontrollan-ter och modernisera övervakningsprocesserna i ett försök att återställa internationell trovärdighet i sitt antidopningsprogram.

Men Indien är inte ett isolerat fall. Länder med tra-ditioner inom uthållighetsidrotter, såsom Kenya och Etiopien, samt nationer med en historik av sanktioner, såsom Ryssland, är bland de mest granskade. Faktum är att RUSADA rapporterade 375 vistelseöverträdelse 2022, 242 år 2023 och 282 år 2024, med ett rekord på 47 fall under en enda månad i juli 2025 — siffror som placerar det bland de länder som har högst förekomst i denna kategori. Detta globala mönster speglar en obe-kväm verklighet: där extrem prestation är norm, ökar både trycket på antidopningskontroller och risken för bristande efterlevnad kraftigt.

Problemet är dessutom inte begränsat till nationella förbund: år 2024 granskade International Testing Agency (ITA) totalt 827 vistelsemissar, varav 437 registrerades, 77 hänvisades till nationella antidopings-organisationer och 313 avskrevs efter förklaringar — en



Fred Kerley, den amerikanske sprintern och olympiske silver- och bronsmedaljören på 100 meter.



Den tunisiska tennisspelaren Ons Jabeur.

siffra som bekräftar den globala omfattningen av utmaningen i kampen för ren idrott.

En genomgång av de senaste åren leder fram till nutiden. Ett av de senaste fallen som uppmärksammats gällande vistelsereglerbrott är det med Fred Kerley, den amerikanske sprintern och olympiske silver- och bronsmedaljören på 100 meter. Han blev provisoriskt avstängd i augusti 2025 av Athletics Integrity Unit efter att ha missat tre antidopingtester under det gångna året — incidenter som enligt regelverket betraktas som motsvarande ett positivt test.

LARMKLOCKORNA RINGER I ljuset av reglerna, eftersom Kerleys tre vistelserelaterade missar klassificeras som en allvarlig överträdelse, vilket kan leda till sanktioner såsom en avstängning på upp till fyra år om uppsåt bevisas. Dessutom kan annullering av idrottarens resultat samt officiell publicering av överträdelsen av den relevanta antidopingsmyndigheten komma i fråga.

Episoden sammanfattar det tryck elitidrottare kan utsättas för, fast i ett antidopingssystem som kräver exceptionellt strikt övervakning och efterlevnad. Inte nog med att de måste prestera på arenan — utanför den lever de under en ständig kontroll som kan påverka deras vardag, hälsa och till och med personliga relationer. Förutom punktlighet kräver systemet framförhållning, där idrottare måste förutse sina

rörelser med nästan kirurgisk precision.

Som tennisspelaren Andrey Rublev uttryckte i ett uttalande till Marca i april 2025:

Vi måste skriva i ett program var vi kommer att vara varje timme på dygnet. Även om systemet formellt endast kräver ett specifikt tidsfönster, speglar hans kommentar känslan av ständig övervakning. Om du glömmet eller inte är där, är det en av tre fel. Det är inte rättvist. Det gör att man lever i ett konstant stressläge,” tillade den ryske tennisspelaren.

I samma anda talar den tunisiska tennisspelaren Ons Jabeur, vars vittnesmål belyser svårigheten i att leva med kravet att vara tillgänglig dagligen.

Det är väldigt skrämmande. Jag försöker bara följa reglerna så gott jag kan. Jag är traumatiserad av dörrklockan hemma eftersom jag satte mig som tillgänglig klockan fem på morgonen och de kan komma när som helst,” berättade hon för den spanska tidningen *Relevo*.

TRYCKET HÄRRÖR BÅDE från rädslan för hårda sanktioner och från den logistiska och emotionella bördan av att leva under ett så strikt reglemente. Idrottare måste deklarerat sina träningar, tävlingar, viloperioder, resor, hotell och till och med kortare vistelser i andra städer. Ibland innebär detta att man måste ändra personliga planer eller avbryta aktiviteter eftersom man inte kan garantera tillgänglighet.



Den ryske tennisspelaren Andrey Rublev.

Långt ifrån att vara en godtycklig pålaga har visteleregeln stöd från stora namn inom världsidrotten. Tennisspelaren Roger Federer, en legend inom sporten, uttryckte det tydligt redan 2009 när han sade:

Det är ett tufft system, utan tvekan. Det är en betydande förändring jämfört med vad vi var vana vid tidigare, så jag tror att det tar lite tid att vänja sig... Men jag känner att det är så här man kommer att få fast dem, eller hur? Man kommer inte att få fast dem genom att ringa och säga: 'Hej, jag skulle vilja testa dig om två dagar.' Den som dopar sig är smart, eller hur? Det är en timme om dagen. Jag vet att det är jobbigt, men jag vill att sporten ska vara ren, och därför är jag okej med det.

Enligt WADA uttalade sig den olympiske spjutkastarchampions Andreas Thorkildsen:

Det är priset man får betala för att vara professionell idrottare. Om man vill ha en ren idrott måste man offra något. Och jag tycker inte att det är ett särskilt stort offer jämfört med andra jobb.

Simstjärnan Ryan Lochte, trefaldig olympisk mästare, sammanfattade det så här:

Antidopingorganisationerna försöker bara hålla våra sporter så rena som möjligt. Så jag tycker inte att det är någon stor grej längre att ge dem en timme om dagen, om du ärligt vill bevisa att du är ren.

Även röster som World Athletics ordförande Sebastian Coe

betonar dess betydelse:

Ingen idrottare bör förringa betydelsen av vistelserapporteringsregeln. Den finns till för att skydda idrottarna, för att skydda deras rykte och för att säkerställa att vi går så hårt och snabbt vi kan mot en dopingfri idrott. Det handlar om en timme om dagen – det här är inte någon arkaisk sjölag, det är inte komplicerat.

Samtidigt sa WADA:s talesperson James Fitzgerald nyligen i ett mejl till The Athletic att vistelserapporterings-appen nyligen hade gjorts om i samarbete med idrottare, "för att göra den mer exakt, intuitiv och pålitlig."

Med detta vill organisationen mildra de friktioner som en sådan regel oundvikligen kan skapa. För bortom klick på ADAMS eller notiser som markerar dygnets rytm står något större på spel: tilliten till idrotten i sig – ett tyst avtal där idrottare lever under ständig granskning i utbyte mot att varje rekord, varje medalj och varje seger ska vila på en obestridlig princip: fair play. ■

Åke Andrén-Sandberg, före detta Ordförande i Antidoping Sverige och Riksidrottsförbundets dopingkommision.



Artikelserie Idrottens Forskarkanon Del 2



Att Lars-Magnus Engström är den svenska idrottspedagogikens fader skulle nog få protestera mot. Men själv hade han nog värjt sig mot en sådan titel.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON





Professor Lars-Magnus Engström

Vissa människor har en utstrålning som lever vidare långt efter att de lämnat jordelivet. Lars-Magnus Engström ingick utan tvivel i den skaran. Den där glimten i ögat. Det spjuveraktiga leendet. Den lågmäلت formulerade iakttagelsen som kunde få en hel föreläsningssal att plötsligt brista ut i gapskratt. Med det där finurliga leendet brukade han upplysa

åhörarna om att trappor i moderna fastigheter numera ofta flankeras av skylten "nödutgång". Se där några minnesbilder av människan och underhållaren Lars-Magnus Engström. Men där fanns också en mindre känd sida som framför allt hans forskarkollegor, däribland GIH:s nuvarande rektor Per Nilsson, lärde känna. I en tidigare intervju med undertecknad för tidningen Svensk Idrottsforskning sa Per Nilsson följande om sin tidigare mentor en tid efter dennes bortgång.

– Han var väldigt sträng när det gällde det vi kan kalla för forskningens grundvalar. Allt skulle hålla ihop forskningsmässigt och han släppte aldrig ifrån sig något som inte höll nivån rent metodologiskt, även om kritik alltid framfördes på ett vänligt och konstruktivt sätt.

SJÄLV TRÄFFADE JAG Lars-Magnus Engström ett antal gånger i tjänsten som journalist. Det kom i början av 1990-talet att bli ett antal promenader från DN-huset på Gjörwellsgatan i Fredhäll över gatan till Lärarhögskolan. Som ung, nyfiken reporter kom den idrottspedagogiska avdelningen på Lärarhögskolan att bli ett välkommet kunskapscenter som med tiden skulle bidra med ett antal löpsedlar i den stora morgontidningen. Där ibland kan nämnas nyheter om den stora GIH-studien LIV-90 som var en kartläggning av det svenska folkets motionsvanor där Lars-Magnus Engström, tillsammans med Björn Ekblom, var forskningsansvarig. En studie som kom att genomföras ytterligare en gång år 2000 och därefter även 2013. Busslaster med människor från hela Sverige – det skulle ju vara ett representativt urval av befolkningen – kom till GIH för att genomföra olika fysiska tester och att svara på vetenskapligt utprovade enkäter.

Resultaten visade bland annat att det fanns stora variationer i fysisk prestationsförmåga mellan individer i samma åldersgrupp. Vissa 40-åringar, visade det sig, hade problem att kunna gå en sträcka på en kilometer i normal promenadtakt medan andra genomförde maratonlopp med bra resultat. En bidragande förklaring till detta faktum kunde enligt forskargruppen vara variationerna i den fysiska aktivitetsnivån i vardagen. Mycket talar för att svenska folkets hälsa alltså är polariserad. Men i vilken utsträckning, och varför det sannolikt är så, kan vi först veta om en motsvarande gedigen undersökning görs igen. Är det kanske dags för en LIV-2026?

Att intervju Lars-Magnus Engström var en tacksam uppgift. Han var ju pedagog och visste mycket väl hur vetenskapliga data skulle förmedlas på bästa sätt till den tredje statsmakten. Kanske kände han – precis som jag – en personlig tillfredsställelse över det stora massmediala genomslag som artiklarna fick. Men främst tror jag ändå att han glädde sig över att ha fullgjort forskarens "tredje uppgift". Lars-Magnus Engström var både en forskare och en folkbildare.

Han har ju format en hel generation av forskare och handeldare som – även om vi är olika personlighetstyper – alla delar hans ledstjärnor som är mänsklighet, omtanke och ödmjukhet inför varandra

Lars-Magnus Engström (1938-2014),
gymnastiklärare, professor i idrottspedagogik
vid Lärarhögskolan i Stockholm.



– Han var en uppskattad föreläsare som hade känsla för vad som fångade publikens intresse. I sina presentationer gick han ofta från det allra mest akademiska till det genuint folkliga, konstaterade Per Nilsson i intervjun med Svensk Idrottsforskning.

En annan aspekt som brukar visa på stora forskares genomslag är att de myntat begrepp inom sitt fält som lever vidare från generation till generation. ”Idrottens investeringsvärde” och ”idrottens egenvärde” är ett sådant begreppspar vilka de flesta som verkat inom idrottsrörelsen säkert känner till. Ytterst handlar begreppen om den grundläggande frågan: varför gör egentligen människor det dom gör? Vilka motiv är det som driver dem att idrotta i en förening eller träna på ett gym? En investering i idrott kan till exempel handla om att man vill tävla, vinna och/eller tillhöra det bästa laget. För andra är kanske drivkraften snarare att investera i den egna kroppen. Att få en välsvarvad kropp eller kanske en hälsosammare blodfettssprofil. Begreppet ”idrottens egenvärde” bottnar i en annan typ av motiv som är mer ”här och nu” – gemenskap, leken med bollen, naturupplevelsen eller spänningen i stunden. Att förstå vad det är som lockar människor att vilja idrotta – eller varför de väljer bort den – är förstas fundamentalt när såväl idrottsrörelsen som samhället i stort ska lägga upp sina strategier för att få fler människor i rörelse. Och just det sistnämnda var en stark drivkraft i hans forskning genom åren.

”Smak för motion” löd titeln på en av Lars-Magnus Engströms uppmärksammade forskningsprojekt. Viljan att förstå vilka faktorer som ligger bakom att vissa människor lever ett fysiskt aktivt liv, medan andra väljer ett stillasittande, går också som en röd tråd genom hans forskargärning. Den vetenskapliga metodiken för att nå fram till de insikterna var något som imponerade på omgivningen.

Per Nilsson minns:

– Han följde en grupp individer och deras levnadsvanor från att det var 15 år ända upp till pensionsåldern. Dessa så kallade longitudinala studier är helt unika i sitt slag. Resultaten visade bland annat att gymnasiebetyget i idrott, i kombination med individens sociala position i samhället, är två faktorer som är väldigt utslagsgivande för hur fysiskt aktiv man blir i vuxen ålder.

Vilket yrkesmässigt arv kan man då säga att Lars-Magnus Engström lämnat efter sig? Per Nilsson framhåller att ämnet idrottspedagogik i dag är en etablerad forskningsdisciplin, något som i hög grad beror på Engströms pionjärinsatser inom området. Men han pekar gärna också på hur människan Lars-Magnus Engström lever vidare i sina kollegors medvetanden och personligheter.

– Han har ju format en hel generation av forskare och handledare som – även om vi är olika personlighetstyper – alla delar hans ledstjärnor som är mänsklighet, omtanke och ödmjukhet inför varandra, konstaterade Per Nilsson. ■

Artikelserie Idrottens Forskarkanon Del 2



Vilka ska egentligen ha rätt att tävla i damklasserna inom olika idrotter? Frågan har delat debattörer inom såväl idrottsrörelsen, politiken och forskarsamhället. En svensk forskare – professor Angelica Lindén Hirschberg vid Karolinska Institutet – har länge varit en av de mest anlitade experterna när allt från domstolar till internationella idrottsorganisationer behövt sakkunnig vägledning. Men Angelica Lindén Hirschbergs forskargärning är betydligt bredare än så. I en traditionellt manligt dominerad värld av idrottsforskare har hon i decennier sett till att höja kunskapsnivån om idrottande kvinnors hälsa – och ohälsa.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON





Foto: Sofia Nahringbauer

Professor Angelica Lindén Hirschberg

I drott&Kunskap uppmärksammade redan 2006 en studie ledd av Angelica Lindén Hirschberg och SOK:s dåvarande överläkare Bo Berglund där vetenskapliga tester genomfördes på 90 elitidrottande kvinnor från Sveriges Olympiska Kommittés Topp- och Talangprogram. Det var en studie som slog håll på myten att "Elitidrott är ingen hälsokur", här mer specifikt kvinnlig elitidrott. Kartläggningen innefattade tre kategorier av idrottsutövare: teknik, uthållighet samt explosiva idrotter och genomfördes av gynekolog Magnus Hagmar som en del i hans avhandling 2008. Så här kommenterade han resultaten i en intervju med I&K:

– Det vi kan säga är att det på den här nivån uppenbarligen tycks vara en fördel att ha en kroppssammansättning inom de medicinskt hälsosamma ramarna. En tolkning av siffrorna är att de kvinnor som ofta har en negativ energibalans – och därför ofta hamnar i nedbrytande (katabola) tillstånd sällan kan hålla sig kvar på den allra högsta nivån. Det är kanske i skikten under den yppersta eliten de omtalade problemen med den så kallade idrottstriaden (ätstörningar, menstruationsstörningar och urkalkat skelett, reds.anm) är som störst.

På problemsidan i studien noterades att cirka hälften av utövarna i uthållighetssporter hade någon form av mensstörning vid undersökningstillfället. Något som, menade forskargruppen, kunde bero på tillfälliga störningar alternativt förklaras av att vissa idrottsskivinnor har en så kallade PCOS-profil (Polycystiskt Ovariesyndrom, reds.anm). Det sistnämnda ett forskningsfält som Angelica Lindén Hirschberg introducerade tidigt i sin forskarkarriär. PCOS är ett relativt vanligt medicinskt tillstånd som innebär att kvinnan har en något ökad mängd manligt könshormon – vilket naturligtvis inte ska förväxlas med doping. Den förhöjda hormonkoncentrationen av testosteron leder till en ökad muskelmassa, högre maximal syreupptagningsförmåga och hög bentäthet – men även till menstruationsrubbningsar.

I en intervju med I&K konstaterade Angelica Lindén Hirschberg att kvinnor med PCOS-profil har en fördel ur prestationssynpunkt och är överrepresenterade inom den kvinnliga elitidrotten. Detta var långt före en viss Caster Semenya gjorde entré på den globala 800-metersscenen vid VM i Berlin 2009. Debatter om "Det tredje könet" hade förvisso funnits tidigare, inte minst då tjeckiskan Jarmila Kratochvilova totalt dominerade distanserna 400 meter och 800 meter under 1980-talet. Men det var ändå inget mot den mediala och juridiska cirkus som drog igång nästan trettio år senare

då Caster Semenya slog hela världen med häpnad. Föga anade säkert då Angelica Lindén Hirschberg att hon några år senare skulle bli en centralfigur i en ännu pågående, infekterad idrottsdebatt om så kallad hyperandrogenism.

Men vi tar det hela från början. Inom idrotten tävlar som bekant kvinnor mot kvinnor och män mot män – ett undantag är ridsport där män och kvinnor tävlar mot varandra. Den traditionella uppdelningen motiveras av fysiologiska skillnader mellan könen. Att män presterar bättre än kvinnor i nästan alla idrotter förklaras i huvudsak av skillnaderna i testosteronnivå. Denna mäts i enheten nanomol per liter blod och hos kvinnor i normalbefolkningen ligger spridningen mellan 0,2 till 1,7. Män har avsevärt mycket högre testosteronvärden – mellan 10-35 nanomol per liter blod. I ljuset av de här skillnaderna kan det tyckas logiskt med en könsindelning för att de tävlande ska ha någorlunda likartade förutsättningar att konkurrera. Men i verkligheten är livet sällan bara svart eller vitt. Gräskalorna finns där hela tiden och komplicerar tillvaron. I idrottssammanhang, menade det internationella friidrottsförbundet IAAF (nuvarande World Athletics), kan detta skapa orättvisa tävlingsförutsättningar i damklasserna. Av det skälet införde man en maximal tesotsterongräns (10 nanomol per liter blod) för att få klartecken att tävla. Bakgrunden, förklarade man, var en undersökning på över tusen elitaktiva vid friidrotts-VM i Dagu 2011.

Resultaten där visade att sju av de tusen undersökta hade diagnosen hyperandrogenism. Det är 140 gånger mer än i den övriga befolkningen. Men regeln ansågs av många vara kontroversiell. Det kan inte vara rimligt att tvinga kvinnor att medicinera ned sina naturliga testosteronvärden för att få tävla, menade kritikerna.

Det blev till slut den indiska sprintern Dutee Chandee som först tog frågan till Idrottens skiljedomstol, CAS. Resultatet efter utdragna diskussioner blev att CAS ogiltigförklarade IAAF:s regel om en maximal testosteronnivå. Ett beslut som förhindrade IAAF att utesluta kvinnliga idrottsutövare med naturligt förhöjda testosteronvärden. Det rådde visserligen, konstaterade domstolen, inget tvivel om att individens testosteronivåer påverkade prestationsförmågan, konstaterade domstolen. Men det var däremot inte klarlagt exakt *hur* betydelsefullt hormonet kunde sägas vara för de kvinnliga friidrottarna. IAAF tvingades acceptera domslutet – men hade inga planer på att ge upp frågan. I deras ögon utgjorde den ett hot mot den kvinnliga friidrotten. Men, insåg man samtidigt, någon överklagan var knappast





Dutee Chandee, indisk sprinter.

meningsfull om inte nya vetenskapliga bevis kunde läggas fram. Ett uppdrag man fann vara som klippt och skuret för en internationellt framstående hormonexpert som Angelica Lindén Hirschberg, tillsammans med en legendarisk professor i fysiologi, Björn Ekblom. Resultaten i studien, som publicerades i ansedda British Journal of Sports Medicine, visade att det fanns ett orsakssamband mellan förhöjda nivåer av manligt könshormon och ökad aerob kapacitet hos kvinnor. Det visade sig även bli en ökning av muskelmassan hos de unga, vältränade kvinnorna i studien, men däremot noterades inga förbättringar i muskelstyrkan. Det ska föras till protokollet att deltagarna slumpvis antingen fick 10 milligram testosteron per dag, eller placebo, under de tio veckor som studien pågick. Därmed kunde Angelica och hennes forskarkollegor slå fast i vilken grad testosteronnivåerna hos kvinnorna påverkade deras prestationsförmåga.

Parallellt ansvarade IAAF:s medicinska expert Stephan Bermont för en stor studie på tusen kvinnliga som deltagit i världsmästerskapen i Dagu 2011 och Moskva 2013. Med hjälp av provsvar delade forskarna in idrottsskinnorna i olika testosteronkategorier. I vissa grenar, som medeldistanslöpning, noterades då ett samband mellan prestationsförmågan och nivån av testosteron hos utövaren. Med de båda studierna som underlag valde IAAF att överklaga det tidigare beslutet i CAS. Juristerna i CAS fann bevisningen övertygande och fattade ett nytt beslut i frågan som gäller än i dag. Nämligen att de kvinnliga friidrottarna maximalt får ha 10 nanomol testosteron per liter blod i sina kroppar. De som vill tävla och överstiger den nivån måste då medicinera ned sina värden. Det dröjde inte länge innan debatten var i full gång på nytt. Vad är naturligt? Vad är normalt? Varför accepteras skillnader i testosteronnivå hos män men inte hos kvinnor? Och varför kan kvinnor med PCOS få tävla, men inte de med hyperandrogenism? Angelica Lindén Hirschberg förklarade sakligt varför det var viktigt att hålla isär de bägge frågorna.

– PCOS hör inte till gruppen DSD (Disorders of Sex Development) och ska därför inte blandas in i den här diskussionen. Det är en relativt vanlig konstitution hos kvinnor som visserligen medför högre testosteronnivåer, men sällan i ett patologiskt intervall, förklarade hon i intervjun med I&K. ■

Autokratier dominerar internationell idrott

En av de mest väldokumenterade källorna för att förstå och förklara utvecklingen av internationell idrott under de senaste decennierna är boken "Autocracy Inc. – The Dictators Who Want to Run the World", som publicerades förra sommaren. Boken, skriven av den internationellt erkända historikern och politiska kommentatorn Anne Applebaum, beskriver två skrämmande trender: autokratiernas ökande dominans i världsordningen och deras förakt för och hat mot centrala demokratiska värden som yttrande- och församlingsfrihet, separation av lagstiftande, verkställande och dömande organ, samt demokratisk kontroll genom fria val för alla medborgare.

Autokratier använder idrott som ett inrikes- och utrikespolitiskt verktyg

Autokrati är en regeringsform där makten är koncentrerad till en diktatorisk ledare eller grupper av ledare som stöds av mäktiga nätverk. Nätverken består av avancerade ekonomiska system, säkerhetstjänster som militären, paramilitära grupper och polis, samt teknikexperter inom övervakning, propaganda och desinformation. Det är uppenbart att stormakter som Kina och Ryssland har dessa egenskaper, men även länder som Saudiarabien, Qatar, Förenade Arabemiraten, Ungern och Rwanda är moderna autokratier, kännetecknade av korruption och förföljelse av politiska motståndare som vill ha demokrati. Det är lika uppenbart att autokratier alltmer medvetet, strategiskt och systematiskt använder sport som ett inrikes- och utrikespolitiskt verktyg.

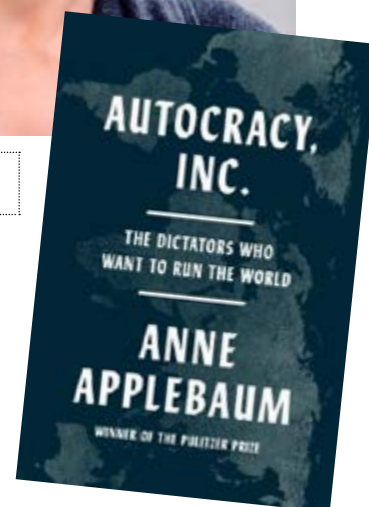
Moderna autokratier styrs inte av ideologi, utan av egenintresse och vinstmaximering. Globaliseringen har inneburit att autokratier, ofta med statligt kontrollerade företag som "ambassadörer", ingår i ekonomiska nätverk både med andra autokratier och, inte minst, med kommersiella partners i västerländska demokratier, multinationella investeringsfonder och globala teknik- och mediekoncerner.

Nästan ¾ av världens befolkning lever i autokratier

Det uppskattas att det bland världens mer än 200 länder finns nästan lika många demokratier som autokratier, och att 71 procent av världens befolkning lever i autokratier – en andel som har ökat från 48 procent år 2013. De antidemokratiska strömningarna är en global utmaning, vilket är särskilt uttalat i Asien, Afrika och Östeuropa. Fler autokratier och färre demokratier bland världens länder har ett stort inflytande på internationella idrottsorganisationer. Den stora majori-



Journalisten och historikern
Anne Applebaum

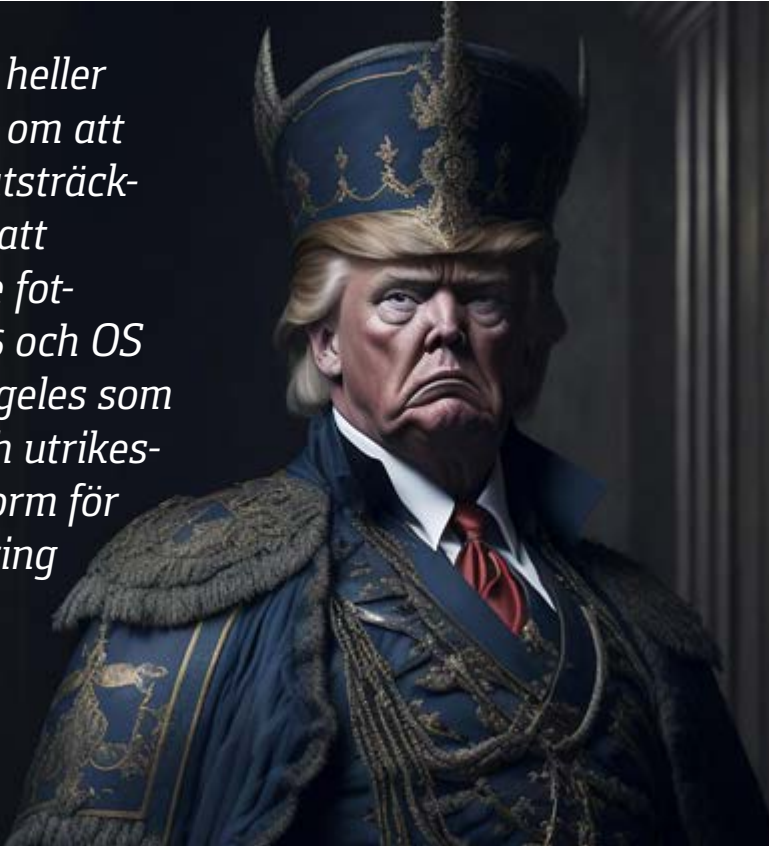


teten av internationella förbundsgeneralför-samlingar bygger på att varje medlemsland har en röst, oavsett hur många idrottare landet har, och varje röst räknas lika. Detta innebär att autokra-

tier – det vill säga länder där principerna om transparens, öppen dialog, mänskliga rättigheter och demokratisk kontroll antingen är begränsade eller helt frånvarande – får allt större inflytande på de avgörande besluten i internationella förbund. Detta gäller till exempel sammansättningen av de enskilda förbundens politiska ledning och fördelningen av världskapsrättigheter för internationella mästerskap.

Det är anmärkningsvärt att världens två största sportevenemang – de olympiska spelen och fotbolls-VM – under de senaste decennierna huvudsakligen har hållits i autokratier: OS 2008 och vinter-OS 2022 i Kina, vinter-OS 2014 och fotbolls-VM 2018 i Ryssland, fotbolls-VM 2014 och OS 2016 i Brasilien och senast fotbolls-VM 2022 i Qatar. Är USA på väg att avveckla demokratin?

Det råder inte heller någon tvekan om att Trump i stor utsträckning kommer att använda både fotbolls-VM 2026 och OS 2028 i Los Angeles som en inrikes- och utrikespolitisk plattform för personprofilering



Är USA på väg att avveckla demokratin?

USA:s geopolitiska roll i världen har förändrats radikalt med valet av Donald Trump till president, precis som den amerikanska demokratin allvarligt hotas av Trumps otaliga dekret och order, som ofta står i direkt konflikt med den amerikanska konstitutionen. Trumps underlåtenhet att erkänna domstolsbeslut, kränkningar av migranternas rättigheter och förföljelse av politiska motståndare försvagar också demokratin i USA. Det är välkänt att den amerikanska presidenten har varit extremt passionerad och ekonomiskt engagerad i idrott under ett antal år. Det råder inte heller någon tvekan om att Trump i stor utsträckning kommer att använda både fotbolls-VM 2026 och OS 2028 i Los Angeles som en inrikes- och utrikespolitisk plattform för personprofilering. Detta betonades av flera talare vid Play the Game 2025, som nyligen hölls i Finland.

Föreställningen om idrottens autonomi blir alltmer tragikomisk.

Under de senaste decennierna har internationell idrott utmanats av ett antal allvarliga hot mot idrottens integritet och trovärdighet: dopning, matchfixning, olagligt spelande, korruption och avsaknaden av god förvaltning, för att bara nämna några. Samtidigt har internationella idrottsorganisationer som IOK, FIFA och WADA med varierande framgång försökt att behålla idrotten som en autonom sektor fri från

inblandning från stater och privata företag. Med den snabba uppkomsten av autokratier på bekostnad av demokratier verkar utmaningarna för idrotten bara öka under de kommande åren, och föreställningen om idrottens autonomi blir alltmer tragikomisk. ■

Litteratur:

- Anne Applebaum: *Autocracy Inc. – The Dictators Who Want to Run the World* (Allen Lane, 2024)
- *Democracy Winning and Losing at the Ballot – Democracy Report 2024* (V-Dem, University of Gothenburg, Sweden).
- Steve Menyra: *Sportswashing turns inward as the US faces criticism ahead of major global events* (Play the Game 2025 – 6.10.2025) – *Sportswashing turns inward as the US faces criticism ahead of major global events*

Michael Andersen, magister i statsvetenskap och idrott. Karriär: bland annat Direktör för Team Danmark (2006-2014). Tidigare elitidrottare och tränare.



Idrottens groteska spegelbild

Mellan 21-24 maj 2026 ska ett av de mest omdiskuterade idrottsevenemangen på årtionden äga rum. Passande nog i den amerikanska gamblingstaden Las Vegas, där det som sker sägs stanna inom ökenstadens murar. The Enhanced Games (TEG), av många kallat "dopnings-OS", har onekligen satt igång en diskussion om idrottens moraliska gränser.

Visserligen återstår det att se om detta multisportevenemang verkligen kommer att äga rum. Det har redan blivit skjutit på framtiden gång efter gång. Men kanske är förutspåttningarna bättre nu. Ett flertal elitidrottare har anmält intresse. Och kanske ska vi också hoppas att det faktiskt blir av – inte minst för att sedan slippa prata om det.

För så länge som det inte ägt rum så kommer det att pratas vidare om det – och därmed få en uppmärksamhet som det inte förtjänar. Sannolikheten för att hela spektaklet kommer att sluta som en punkterad zeppelinare är nämligen relativt stor.

Men debatten har som sagt fått fäste. I själva verket kan man säga att idrottsetablissemang lockats in i den fälla som den australiske affärsmannen och grundaren till TEG, Aron D'Souza, har riggat.

TEG:s så kallade USP är att inga dopningskontroller kommer att genomföras. Idrottarna kommer att få dopa sig bäst de vill, utan att ha antidopningsbyrån WADA:s hängande efter sig. Och idrotterna det handlar om är simning, friidrott, gymnastik, tyngdlyftning och kampsport.

ÄVEN OM OLAGLIGA prestationsförhöjande medel och metoder kommer att vara tillåtna så innebär inte det att tävlingarna kommer vara helt gränslösa. Droger som kokain och heroin kommer inte att accepteras. Inte heller är transidrottare välkomna. Så i den meningen påminner TEG om den traditionella idrottens konservatism. Och ser man dessutom till vilka som investerat i projektet, är inte det något som överraskar heller. Ideologiskt står nämligen evenemanget nära MAGA-rörelsen. Detta bekräftas inte minst av att en av finansärerna är en av Donald Trumps söner, Donald Trump Jr. Trump Jr. är inte den enda miljardären som investerat i projektet. Det finns flera.

Kort sagt är TEG en lekstuga för de allra rikaste, ideologiskt kopplat till en nyliberal idésfär. Argumenten för varför detta evenemang är relevant hämtas samtidigt från den klassiska liberala idétraditionen. Som när D'Souza försvaret evenemanget med argument tagna från den brittiske 1800-talsfilosofen, och en av liberalismens främsta teoretiker, John Stuart Mill.

D'Souza säger: *"Idrottare är vuxna... och de har rätt att*

göra vad de vill med sin kropp – min kropp, mitt val; din kropp, ditt val... Och ingen regering, inget paternalistiskt idrottsförbund, borde fatta dessa beslut för idrottare."

Resonemanget påminner mycket om Mills antipaternalistiska frihetsdoktrin så som den uttrycks i den liberala bibeln Om friheten (1859).

Det är inget större fel på resonemanget i sig självt. Jag har exempelvis själv använt motsvarande argumentation i flera sammanhang. Men frihetsvärdet är samtidigt inte det enda värdet att ta hänsyn till. Det finns också andra värden, men dessa väljer D'Souza att bortse ifrån. Den politisk-ekonomiska aspekten tycks i slutändan väga tyngst.

MED DET SAGT är det ändå inte helt självklart att TEG är den etablerade idrottens motsats. Snarare kan man se TEG som idrottens – möjligen groteska – spegelbild. Det kanske kan förklara varför idrottsetablissemangets företrädare verkar ha tagit illa vid sig. Som Sebastian Coe, ordförande för World Athletics och en erkänt konservativ försvarare av (idrottens) traditionella värden. Om TEG har han sagt att evenemanget *"vill förstöra fair play och rättvis konkurrens inom idrott"* och strider dessutom *"helt mot idén och värderingarna bakom de olympiska spelen"*. Som om TEG skulle kunna jämföras med ett olympiskt spel. Det är onekligen en märklig koppling. Visserligen delar TEG och OS samma historiska grunder, men med skillnaden att TEG inte kan sorteras under de naturlighets- och renhetsideal som den olympiska ideologin vilar på.

Reaktionerna mot TEG har även kommit från det svenska idrottsetablissemang. Som när Peter Reinebo, sportdirektör i Sveriges olympiska kommitté, säger: *"Jag ser det [TEG] som ogenomtänkt, kortsiktigt och dumdrigt och något annat än idrott. Det är att leka med det medicinska och det onaturliga skulle jag säga."*

Reinebo har såklart en poäng. Samtidigt vet vi att gränsen mellan det som är "naturligt" och det som är "konstgjort" inte är helt glasklar. Gränsen överskrider inte sällan inom idrotten. Däremot kan man, som Reinebo, fråga sig om TEG alls handlar om idrott (så som vi känner den). Frågan tål att ställas.

Visserligen är det professionella idrottare som kommer att delta. Enligt de själva, inte minst för pengarnas skull. Cashen måste ju in. Men det betyder inte att deras resultat kommer att erkännas som legitima. Kanske kommer världsrekord att slås, men de kommer att dömas ut på samma sätt som rekorden som slogs av Warszawapaktens idrottare under 1970- och 80-talen har dömts ut som illegitima. Så ur det perspektivet kommer TEG att helt sakna relevans. Däremot ställer idén om TEG andra frågor.



Foto: enhanced.com

Arrangörerna av Enhanced Games säger att Gkolomeev simmade 50 meter frisim på 20,89 sekunder under ett testevenemang i North Carolina i februari, snabbare än det nuvarande officiella världsrekordet. För sin prestation fick han enligt uppgift 1 miljon euro.

Vad återstår av idrott när "allt" är tillåtet, till exempel? Vad finns av idrotten när inget smutsigt, fult, subversivt och omoraliskt finns att förhålla sig till? Idrotten behöver ju sina normbrytare, sina dopade atleter, sina abjekt, för att kunna fortsätta hävda sina moraliska ideal om den goda idrotten, den rena idrotten, den naturliga idrotten. Ett evenemang som TEG utgör inget hot mot de idealen, eftersom TEG redan står utanför idrottens gränser och därför inte kan mätas med idrottsvärldens måttstockar. TEG är snarare att likna vid en grimasch och en förvrängd imitation.

SÅ VÄRDET AV TEG ligger inte i de kommande tävlingarna. Värdet ligger mer i att det pratas om TEG. I själva idén. Men idén om TEG sätter ändå idrotten i särskild belysning. TEG visar hur konstruerad idrotten är, hur onaturlig den är, och hur meningen med den helt är i händerna på dem som utövar den eller finner intresse i den. Idrottsetablissemangets

upprördhet är inte desto mindre avslöjande. Men den säger inte så mycket om TEG i sig självt (som man kanske kan tro), utan mer om att det är själva idén om TEG som är det som är verkligt hotfullt. Skillnaden saknar inte betydelse. ■



Kutte Jönsson, biträdande professor i idrottsvetenskap vid Malmö universitet.

"Vill jag se fyrverkerier går jag ut på nyårsnatten"

Allsvenskan i fotboll 2025 för herrar gick mot höst. Jag befann mig i Sveriges andra stad. Inför upplösningen av serien skulle GAIS möta Östers IF. Öster var indraget i nedflyttningsstriden och för Göteborgslaget låg en biljett till Europaspel i potten. Inför matchen möter "supportrar" från ett annat Göteborgslag upp och handgemäng uppstår mellan de båda lagens så kallade supportrar. Det laget hade också match denna dag, men mötte ett Stockholmslag, 48 mil därifrån!

Jag imponeras av dessa hängivna fans. Man offrar chansen att se sitt eget lag live för att få slå på supportrar till ett lag som man inte ens möter. Så fint. Så hängivet.

Jag delar inte uppfattningen att dessa individer förhöjer upplevelsen och ger matcherna nerv. Jag tycker istället att de förstör upplevelsen. Resultatet blir en sämre produkt, sämre fotboll.

I en tid där svenska fotbollslag, herrar och damer, får allt svårare att hävda sig i Europakonkurrensen vore hjälpen från en hängiven, schysst publik välkommen. Det finns tillräckligt med utmaningar. Man ska inte som spelare och lag tvingas förhålla sig till en supporterkultur som i vissa delar står för ruttna värderingar. Och det vore ju kul om spelet hade Euro-paklass, inte bara läktarbuset...

MEN FORTFARANDE SPRINGER högprofilerade spelare, en del av dem lagkapten och ledare, ut mot ståplats direkt efter matchen och tackar den tolfte spelaren för den ovärderliga hjälp de fått, i den av flera avbrott, försenade matchen. Tack, tack...

Och det är ganska många, däribland TV-personligheter, experter, journalister och andra initierade som ansluter sig till denna skara. Och hyllar och ibland, rentav svassar, för dessa underliga individer.

En del gör det av ren självbevarelsedrift. De vill inte ha hotbrev efter matchen eller få bilen blisönderslagen på uppfarten. De jag åsyftar är inga söndagsskolepojkar precis. Och de blir SÅ kränkta när maskeringsförbud kommer på tal. Det är bara de med skumma avsikter som är emot maskeringsförbud. Har jag inget att dölja, i dubbelt avseende(!), behöver jag ju inte oroa mig för att visa vem jag är. Att dessa frihetsälskande individer dessutom driver motståndet med GDPR-anstrukna argument är till och med fräckt.

Det är provocerande att de tillåts sätta agendan medan vanliga supportrar tvingas vänta medan dessa narcissisters egon fått sitt, sina få minuter av uppmärksamhet. För det är säkert, vi och nyttiga journalister ägnar ALLTID detta betende uppmärksamhet. Inte sällan större än själva matchen och prestationerna kopplade till den. TV-kamerorna sveper över en rökig läktare, inte sällan svept med jättelika banderoller med kränkande budskap, istället för att visa spelbilder där spelarnas skicklighet ges uppmärksamhet. Precis den effekt dessa individer önskar.

TIFON, BANGERS OCH bengaliska eldar i all ära. Vill jag se på fyrverkerier så går jag ut på Nyårsnatten och tittar upp mot nyårshimlen. När jag går på fotboll vill jag se just fotboll. Inte vänta på att dimman ska lätta och att domarna ska kalla ut spelarna från omklädningsrummen där de hukat medan arenan klargjorts för spel.

Ser vi på det med prestationspsykologiska ögon är det också tok. Risken finns att den som tar striden eller rentav skulle vilja ha stöd i sin prestation istället väljer bort striden både utanför och på planen för att slippa få mailboxen fylld med hot och hat. Mycket mänskligt, men förödande för ambitionen att spela bra fotboll över tid.

Som vanligt är det den vanlige, skötsamme supportern med dotter som sitter i kläm. Genom röken från bengaler ska de försöka följa spelet och förhoppningsvis glädjas att det dem lyckas se. Med tanke på det ofta klena underhållningsvärdet, matcherna ovan slutade 0-0 respektive 1-1, kanske det är lika bra att de slipper se eländet. Hur länge står dom ut? Stötta ditt lag istället för att använda fotbollsplanen som arena för er egen ångesthantering. ■



Johan Plate
Idrottspsykologisk rådgivare



I nästa nummer:

- *ADH hos idrottsutövare – fördel eller nackdel*
- *Vetenskap eller känsla? En aktuell debatt med idrottshistoriska förtecken*
- *I&K på plats under konferensen "Uthållighet i världsklass"*





Sports Medicine Summit

in Lund 2026



Enda King
Visiting professor at
University in Leeds

&



James A. Pawelczyk
Astronaut & Physiology
associate professor

3 tracks + workshops
Sports Medicine, Physiology & Biomechanics

23-25 of April
in Lund ,2026

Place
Stadshallen &
Grand Hotel

Register now via the link below and visit
our website for more information.

<https://www.sportsmedicinesummit.se/>



[sportsmedicinesummit.se](https://www.sportsmedicinesummit.se)

