



Nordens första populärvetenskapliga tidning för elitidrott!

IDROTT & KUNSKAP

NR 6 2025 PRIS: 85 SEK

Reflektioner efter Frida Karlssons utspel:

Vetenskap vs magkänsla

ADHD i idrott:

PROBLEM eller SUPERKRAFT?

Vägen till elittränare del 2:

Så tar du nästa steg

Blir det fortsatt svensk dominans i längdskidåkningens sprint? Vi får väl se nu när OS-tävlingarna snart drar igång. Men oaktat utfall finns det anledning att uppmärksamma det vetenskapliga bidraget till framgångarna. Dubbelstakningens fader, professor HC Holmberg, ger i en exklusiv intervju hela storyn om innovationen som slog hela skidvärlden med häpnad. Del 3 i vår artikelserie om idrottens forskarkanon.



NR 6-2025

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

CHEFREDAKTÖR:
Christian Carlsson
070-422 25 50
christian.carlsson@idrottkunskap.se

ANSVARIG UTGIVARE:
Christian Carlsson

ART DIRECTOR:
Lars Eriksson, Larsart
lars.eriksson@idrottkunskap.se
Maria Thunberg
prenumeration@idrottkunskap.se

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

PRENUMERATIONSÄRENDEN:
prenumeration@idrottkunskap.se

ADMINISTRATION:
Maria Thunberg
prenumeration@idrottkunskap.se

ANNONSINFORMATION:
070-422 25 50
christian.carlsson@idrottkunskap.se

FOTO OM EJ ANNAT ANGES:
Bildbyrå, Hässleholm.



Nästa nummer kommer i början av februari.



6 Är stora mästerskap som VM och OS en plus- eller minusaffär för värdregionerna? Svaret ges i en nyligen utgiven översiktsartikel.



12 Frida Karlssons tweet om att det blivit för mycket forskning och för lite känsla blev en snackis. Men hon var långt ifrån först med att ha synpunkter på vetenskapens intåg i idrotten. I&K tog tåget till Göteborg för att intervjua docent Daniel Svensson som forskat i ämnet.



20 Idrottsspecifika innovationer – som Boklövs V-stil eller Dick Fosburys flopp teknik - kommer i regel från utövarna själva. Men när dubbelstakningen slog igenom med buller och bång var det en forskare som låg bakom det teoretiska ramverket. Hur det gick till? Professor H-C Holmberg berättar exklusivt för I&K:s läsare.



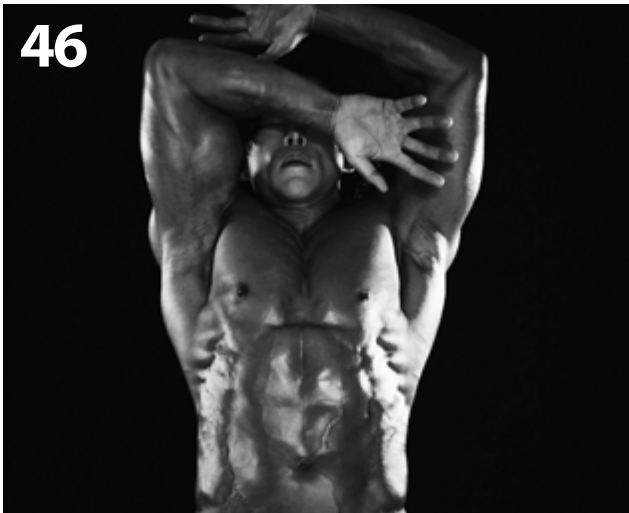
32 ADHD beskrivs nästan alltid i problemtermer, även inom idrotten. Men, skriver professor Peter Hassmén som nyligen givit ut en bok i ämnet, det finns anledning att även lyfta positiva delar som kan ge prestationsmässiga fördelar.



36 Tränaridentitet, mentorskap, utbildning och konsten att våga fråga. Se där fyra teman som återkommer i Axel Nordborgs och Leon Strömbergs intervjustudie med svenska elittränare.

Ja, så kan kärleken beskrivas, och i samma stund ställer han in sig i ledet av alla de tänkare som genom historien försökt definiera kärlek.

Sidan 54



46 I maj är det dags för kontroversiella "The Enhanced Games", även kallat "Doping-OS". Kritiken mot evenemanget har främst gällt de etiska aspekterna kring dopingfrågan. Men i grunden handlar det om ett kommersiellt och ideologiskt projekt som sträcker sig långt bortom själva tävlingen.



54 I maj är det dags för kontroversiella "The Enhanced Games", även kallat "Doping-OS". Kritiken mot evenemanget har främst gällt de etiska aspekterna kring dopingfrågan. Men i grunden handlar det om ett kommersiellt och ideologiskt projekt som sträcker sig långt bortom själva tävlingen.

Föranmäl
dig och få en
goodiebag!

Vill du jobba med eller
fördjupa dig inom fysisk
aktivitet, idrott och hälsa?
Passa på att besöka oss på
campus och utforska dina
möjligheter på GIH!

Öppet hus
18 mars 2026
17:00-19:00

gih.se

Vetenskapen under attack

Sitter invirad i en filt i soffan. På bordet ett rött stearinljus vars låga lyser upp decembermörkret. En kopp thé och en kaka. Ritualen är ungefär densamma varje gång jag knäpper på en sportsändning på tv:n. Men den här gången står annat på menyn – SVT:s utmärkta små reportage om årets Nobelpristagare. Kvantmekaniken – allt annat än lätt att förstå – men dess potentiella användningsområden är svindlande. Möjligheter att se exakt var i hjärnan ett epileptiskt anfall startar vilket möjliggör operationer i det området. Skörda vatten ur ökenluft. Fånga in koldioxid. Frågan är vart mänskligheten befunnit sig om det inte vore för vetenskapen?

En dag varje år riktas världens strålkastare mot Sverige. Att vara värd för den här planetens mest prestigefyllda vetenskapliga pris är något som ett litet köldslaget land vid norra polcirkeln har all rätt att pösa av stolthet över. Men på tröskeln till 2026 kan vi samtidigt konstatera att vetenskapen inte är ohotad. Och det är inte första gången, om nu någon trodde det. Den katolska kyrkan och andra religiösa samfund motarbetade vetenskapen redan under upplysningen på 1600- och 1700-talen. Galileo dömdes för kätteri och burades in för att han påpekade att solen – inte jorden – utgjorde centrum av universum.

I DAG HAR världens ledande supermakt, USA, en hälsominister som på trots mot den samlade forskningen är vaccinneståndare. Flera forskningsdiscipliner, som klimat och genus, är under attack politiskt och ser sina anslag kraftigt reducerade eller helt borttagna. "Forskningsflyktingar" är i dag en realitet – något som förvisso kan visa sig bli en vinstlott för Europa. I en vidare bemärkelse är det jakten på en objektiv sanning som är under attack – och det gäller i hög grad även journalistiken. Techjättar skruvar på algoritmer och vips är några konspirationsteoretikers utsagor lika mycket värda som den samlade forskningen på ett område. Kulturkrigen övertrumfar förnuftet.

Idrottsforskningen har väl än så länge klarat sig relativt helskinnade i faktarelativiseringens tidevarv. Men forskare inom idrottsnutrition har vittnat om en utmaning i att tävlingsidrottare anammat olika trenddieter som exempel-

vis LCHF. Ett drygt sekel av kolhydratforskning, från den danske Nobelpristagaren August Krogh fram till dagens nutritionsstjärnor som Asker Jeukendrup och Louise Burke, har övertygande kunnat visa på kolhydraternas avgörande betydelse för prestationsförmågan i uthållighetsidrotter. Men i de sociala mediernas era kan tusen och åter tusen vetenskapliga studier stå sig slätt mot någon fancy influerare med en helgkurs i kost på cv:et.

UR LED ÄR tiden som Shakespeare skaldade – med tillägget "Ve att jag är den som föddes att den vrida rätt igen".

Vem blir vår tids Hamlet som vrider tiden rätt igen? Svaret är sannolikt inte att det rör sig om en enda person, någon frälsare. Snarare skulle jag lägga mina 50 cent på att det kommer att bli ett helt koppel av ledande kunskapsförmedlare som på sina respektive expertisområden vrider den rätt igen. Men någon lätt match lär det inte bli.

Om upplysningens vetenskapare kämpade mot mäktiga religiösa krafter så går dagens upp i ringen mot allt från extremt cyniska politiker och techjättar – som dessutom inte sällan verkar i symbios. I de här sammanhangen är idrotten – och idrottsvetenskapen – än så länge inte epicentrum av den stora fighten. Men ingen vet på vilken arena nästa kulturkrig kommer att utspela sig. Transfrågan inom idrotten har redan blivit politik. Med två globala mästerskap i det stora landet i väster i antågande kan vi nog räkna med att idrotten – på något sätt – kommer att utnyttjas som slagträ i den politiska debatten. ■



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

Skapar sport tillväxt?

DET KUNDE HA blivit Stockholm men blev Milano. Men kanske ska vi inte bara vara missnöjda med det utfallet. En stor bibliometrisk studie visar nämligen att vinter-OS är en minusaffär ekonomiskt. Stora idrottsevenemang föregås ofta av diskussioner om det är lönsamma eller inte. Frågan analyseras i studien "Research trends in the field of sport impact on the economy" i tidskriften *Frontiers in Sports and Active Living*. Totalt ingick 299 vetenskapliga artiklar inom området, skrivna av 801 författare under tidsperioden 1990 fram till i dag. Flest forskningsbidrag på området kommer från USA, följt av Storbritannien och Kina. Tre sportsliga stormakter som genomfört flera stora mästerskap under perioden.

Men vad säger då egentligen forskningen – är VM och OS en plus- eller minusfaktor när det gäller ekonomisk tillväxt i den som region tävlingarna arrangeras i? Svaret är att det beror på vem man frågar, även bland forskarna i fältet. Till att börja med konstateras i studien att det var tunt med publicerade forskningsartiklar inom området fram till för några år sedan. Men från 2019 och framåt noteras ett växande forskningsintresse. I materialet ingår bland annat den första studie som undersökt hur värdskap för ett

OS påverkar den regionala ekonomin. Resultaten visar att utfallet är positivt när det gäller arrangemang av sommar-OS där man kan se en regional ökning av BNP per capita med 3-4 procent på kort sikt. Även långsiktigt syns där positiva ekonomiska effekter. Men för olympiska vinterspel gäller det motsatta förhållandet.

Den generella bild som förmedlas är att resultaten på området generellt är motstridiga. Två av de flitigast publicerade forskarna inom fältet – Baade och Matheson – har uttryckt sig kritiskt till att spendera stora offentliga medel på megaevents som till exempel OS och fotbolls-VM. Kanske beror det på sättet man valt att mäta eller vilka events som studeras. Hursomhelst landar forskartrion Navarro, Pérez och Pirela, som undersökt sportevenemang i Colombia, i slutsatsen att de har en positiv effekt på en rad områden som sysselsättning, investeringar och inkomster i underhållningsindustrin och media. Fortsatt forskning på området är viktig, menar författarna, med tanke på alla direkta och indirekta effekter som sportindustrin bidrar med, men även dess inverkan på nära relaterade sektorer som turistindustrin och detaljhandeln. ■



Inför Vinter-OS i Milano 2026, OS-elden tänds.

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.



Toppcoachernas framgångsrecept

SNART KOMMER VI att kunna njuta av den yppersta världseliten i olika uthållighetsidrotter under OS i Milano. Men hur tränar de egentligen i sin vardag? I en aktuell studie, publicerad i den vetenskapliga tidskriften International Journal of Sports Physiology and Performance, besvaras den frågan av den norske forskaren Oyvind Sandbakk och medarbetare.

I studien ingick 78 tränare på internationell toppnivå (73 män, 5 kvinnor) från 18 länder. Här är några av resultaten från världsklass-tränarna inom uthållighetsidrott:

- 75 procent av coacherna anser att det skett en förskjutning från mer allmänt hållna träningsprogram till individualiserade och idrottsspecifika program.
- 72 procent tycker att träningsprecisionen har förbättrats. En utveckling som, menar man, i hög grad beror på teknologiska framsteg, träningsövervakning och förfinade testmetoder.
- 81 procent berättar att de fokuserar mycket på att hantera utövarnas totala belastning. Speciellt betonades balansen mellan träningsstress och återhämtning. Coacherna tycker att man i dag jobbar mer med olika holistiska metoder för att hantera idrottarnas belastning. Något som blivit möjligt tack vare be-

slutsstöd från de medicinska teamen och tvärvetenskapliga forskargrupper.

- 23 procent säger att de börjat jobba mer systematiskt med höghöjds- och värmeträning. Delvis för att kunna prestera i sådana miljöer men också för att man ser en potential för prestationsförbättringar generellt med dessa metoder.
- 49 procent jobbar med olika typer av kolhydratintag för sina aktiva, skräddarsydda efter träningens intensitet och varaktighet. Vissa jobbar även med en periodiserad kolhydratstrategi. Buffring via bikarbonat och nitrat är också förekommande interventioner när det gäller kost.
- 80 procent anser att sportteknologi är centralt för att förbättra utövarnas prestationsförmåga i träning och på tävling. Bland mycket annat så används olika bärbara enheter och biomekaniska analysverktyg. Många förutspår också att artificiell intelligens (AI) och maskininlärning i allt högre grad kommer att utgöra stöd för tränare i deras beslutsfattande, konstaterar forskarna i studien. ■



Etiopiska långdistanslöparen Tigst Assefa.

Träning – ett alternativ till antidepressiva läkemedel

UNDER DET MÖRKA vinterhalvåret ökar antalet säsongsbundna depressioner. Minskat dagsljus påverkar dygnsrytmen och hormoner som melatonin och serotonin. Fysisk aktivitet – exempelvis promenader utomhus – i dagsljus är ett effektivt motmedel. Träning är överhuvudtaget ett bra recept mot depressioner – utöver de säsongsbundna. I en metaanalys, publicerad i British Journal of Sports Medicine, ingick totalt 41 studier med sammanlagt 2 264 deltagare som samtliga uppvisat en dokumenterad depression. Resultaten visar på betydande effekter av träning i de studier där personerna led av större depressioner. När det gäller formerna för träning konstaterar forskarna att aerob träning – gärna i form av gruppträning med instruktör – är effektivare än styrketräning eller att inte träna alls (kontrollgrupperna) om syftet är att lindra depressioner. Det rekommenderas att träningen ska vara av medelhög intensitet. En brasklapp i tolkningen av resultaten i metaanalysen är emellertid att ett flertal av studierna haft få deltagare och även att metoderna som använts ofta skiljer sig åt. ■



Detta är en annons

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



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

[Leon Strömberg LinkedIn](#)

[Axel Nordborg LinkedIn](#)

Allt färre tränar utomhus

TRÄNING OCH FYSISK aktivitet utomhus är på nedgång bland tonåringar – samtidigt noteras en tydlig ökning när det kommer till organiserad gymträning. Det visar en aktuell studie "Declining outdoor recreation and increased use of fitness centers among Norwegian adolescents, 2010-2019", publicerad i tidskriften "International Journal of Environmental Research and Public Health". Resultaten baseras på en ungdomsenkät där drygt 67 000 norska tonåringar svarade. Trenden, skriver forskaren Solveig Sandaker Liland och medarbetare, är särskilt tydlig i städer. ■



Underkroppen utsatt

PADEL VAR – framför allt under pandemin – en trendsport i breda folklager. Men även om spelandet minskat är det fortfarande en populär sport som därför är av intresse att följa exempelvis när det gäller skadepanoramat. I studien "Injuries and overuse injuries in padel tennis", publicerad i oktobernumret av tidskriften "The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness" framkommer en del intressanta resultat. Totalt ingick 234 padelspelare (70 kvinnor och 164 män med en medelålder på 37,8 år) på olika nivåer i studien. Resultaten från enkätstudien visar på en incidens på 4.03 skador

per tusen spelade timmar. Den mest skadedrabbade kroppsregionen (drygt 73 procent) är enligt forskarna underbenen, anklarna och fötterna. Av studien framgår även att professionella spelare skadar sig oftare än amatörer. Padelproffsen skadar sig främst i underbenen (19 procent) medan amatörernas vanligaste skadelokalisation är knäna (19,6 procent). Forskarna rekommenderar implementering av träningsprogram för att förbättra spelteknik och muskelstyrka för att minska skaderisken i sporten. ■



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

124 mm

94 mm

Billigare än så här
blir det inte!

Forskning vs "Frida fort och fel"

Vägen till OS är kantad av förberedelser – inte sällan med vetenskapliga förtecken. Längdskidstjärnan Frida Karlsson uttryckte nyligen sin frustration över detta faktum på den sociala medieplattformen X. Har det blivit för mycket vetenskap och för lite magkänsla i elitidrotten? Meningarna går isär men – om nu någon trodde det – Frida är inte den första elitidrottaren att ta upp frågan.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON



En som studerat vetenskapens intåg i idrotten är forskaren Daniel Svensson, docent i idrottsvetenskap vid Malmö universitet. Vi träffas på ett café vid Järntorget i Göteborg en tid efter att Frida Karlsson gett uttryck för sina tankar på X. Vad tänkte då Daniel Svensson, med sin forskarbakgrund inom ämnet, då han läste inlägget?

– Jag tyckte att det var intressant att hon gick ut med det. Uppenbarligen var det något hon funderat en hel del på. Hennes tankar är förstås kopplade till det faktum att det blivit allt vanligare med vetenskapligt förankrade metoder när det kommer till förberedelser, träning och återhämtning. Det är lätt att förstå varför det ser ut så eftersom det finns så mycket att vinna på att använda sig av den vetenskapliga kunskap som finns tillgänglig. I grunden tycker jag att det är något positivt, säger Daniel Svensson.

Att en forskare i grunden är positivt inställd till forskning är väl inte direkt ägnat att förvåna. Men det betyder inte att Daniel Svensson samtidigt inte kan problematisera vetenskapens intåg i idrotten. Och tittar man på yrkesgruppen elitidrottare så går meningarna ibland också isär i frågan. Skidskytten Anna Magnusson förklarade till exempel efter Frida Karlssons uttalande att hon ibland kunde känna sig som en

”labbrätta”. En upplevelse som hon emellertid inte alls delar med sin landslagskollega Elvira Öberg som i Expressen kommenterade utspelet så här:

– Jag relaterar inte till det hon skriver. Och jag tror att vi är lite olika där, jag tänker att det handlar om personlighet. Men jag förstår verkligen vad hon menar. Jag skulle säga att jag är ganska mycket perfektionist, men jag har glädjen ändå. Att vetenskapen kommit för att stanna inom såväl bredd- som toppidrotten inser nog alla. Precis som den – inte minst den teknologiska forskningen – i hög grad påverkar våra liv på en rad andra områden i livet. Frågan är mer kanske hur man kan finna en balans i allt detta?

– Kritiken mot den här utvecklingen tror jag kommer då den enskilde idrottsutövaren upplever att hen inte har någon autonomi längre. Att man bara ska följa det man blir tillsagd, att allt blir för styrt. Det Frida ger uttryck för är väl att den personliga, erfarenhetsbaserade kunskapen också borde tillmätas ett värde, säger Daniel Svensson.

Ja, om en idrottares magkänsla säger en sak och vetenskapliga data en annan – hur gör man då? Hur värderar man två storheter där den ena är mätbar och exakt medan den andra är mer diffus och handlar om något så vagt som en känsla? Kanske är lösningen den professor HC Holmberg länge jobbat med, en ”treenighet” i form av tränare, aktiva och forskare. Där, det bör betonas, samtliga inblandades kunskap

värderas utifrån att man är experter på respektive område. Att den enes kunskap inte är viktigare än den andres.

Det sägs ibland att idrottsforskningen mest i efterhand kan bekräfta varför något varit framgångsrikt. Att det är utövarna själva som driver utvecklingen och står för innovationerna. Men faktum är att idrottshistorien är full av exempel på genombrott som initierats av såväl tränare, aktiva som forskare. Dick Fosbury uppfann floppmekaniken i höjdhopp. Jan Boklöv V-stilen i backhoppning. Björn Borg den dubbelfattade backhanden. Fotbollsspelaren Johan Cruyff, tillsammans med tränaren Rinus Michel, var arkitekten bakom den så kallade totalfotbollen som slog hela världen med häpnad och som senare förfinades med perfektion i FC Barcelona.

Idrottsforskarna då? Om vi så här i OS-tider tillåts vara lite nationalistiska så kan man lyfta nämnde HC Holmbergs avhandlingsarbete vars biomekaniska principer utgjorde teoretisk grund för dubbelstakningen och i förlängningen till det svenska skidsprintundret.

– Absolut, idrottsforskningen kan verkligen också ligga i framkant och vara innovativ. Mycket handlar om hur man lyckas översätta olika rön och göra dem praktiskt genomförbara. Här är tränarna jätteviktiga i att utgöra den länken. För att återgå till Frida Karlsson så kanske hon upplever att tränarna mest är representanter för den mer rationella, vetenskapliga kunskapen. Att hon känner sig styrd och inte ges möjlighet att känna efter eller testa nya saker.

För tränare och andra idrottsledare måste det onekligen vara en utmaning att tillgodose olika individers önskemål när det gäller frågan om man ska gå mer på känsla eller data. Även individuella idrottare ingår ju i regel i lag eller träningsgrupper med gemensamma läger. Där kanske vissa – vi kan kalla dem Frida Karlsson – vill ha ett eget större manöverutrymme medan andra – vi kallar dem Elvira Öberg – kan vara mer bekväma med att vara lite mer styrda, med ett tränardrivet upplägg. Den som vill fördjupa sig i den problematiken rekommenderas att se den utmärkta dokumentären ”Svettas blod” (SVT Play) där man får följa en grupp norska brottares väg mot OS. Men, för att återgå till detta med idrottares skilda inställning till vetenskapliga metoder, så kan man konstatera att det långt ifrån är någon ny fråga. Daniel Svensson har själv studerat den ingående ur ett historiskt perspektiv.

– Det där Anna Magnusson sa om att känna sig som en ”labbrätta” var i princip ordagrant hur flera toppidrottare uttryckte sig redan på 1950- och 60-talet när fysiologerna kom in i flera uthållighetsidrotter. I synnerhet längdskidåkare i den generationen – däribland Sixten Jernberg – gav uttryck för detta. Samtidigt var



Dick Fosbury uppfann floppmekaniken i höjdhopp.



Jan Boklöv uppfann V-stilen i backhoppning.



Björn Borg uppfann den dubbelfattade backhanden.



Fotbollsspelaren Johan Cruyff, tillsammans med tränaren Rinus Michel, var arkitekten bakom den så kallade totalfotbollen.



Skidskytten Anna Magnusson förklarade efter Frida Karlssons uttalande att hon ibland kunde känna sig som en ”labbrätta”.



Landslagskollegan Elvira Öberg som i Expressen kommenterade utspelet så här: – Jag relaterar inte till det hon skriver. Och jag tror att vi är lite olika där, jag tänker att det handlar om personlighet.

Det där Anna Magnusson sa om att känna sig som en "labbråtta" var i princip ordagrant hur flera toppidrottare uttryckte sig redan på 1950- och 60-talet när fysiologerna kom in i flera uthållighetsidrotter. I synnerhet längdskidåkare i den generationen – däribland Sixten Jernberg – gav uttryck för detta.



Vinter-OS, Cortina 1956: Sveriges Sixten Jernberg på väg mot guld på 50 km skidor den 2 februari 1956 i Cortina.
Foto: BO DAHLIN / SCIF / BILDBYRÅN

andra positiva till att ta hjälp av vetenskapen på olika sätt.

Vill man dra tillbaka klockan ännu längre, ända till 1800-talet, så kan man också peka på den historiskt väldokumenterade konflikten mellan förespråkare för Pehr Henrik Ling – grundaren av den svenska gymnastiken – och Viktor Balck som kom att bli chef för det Gymnastiska Centralinstitutet (GCI, numera GIH). Linggymnastiken utgick från en praktisk rörelsefilosofi medan Balck ville basera idrottsutövandet på naturvetenskapliga principer och forskningsmetoder. Det här är med andra ord en konflikt med rötter långt bak i den svenska idrottshistorien.

– Jag tycker att det är uppfriskande att idrottare själva lyfter de här frågorna. Vi behöver nog prata mer om dem. Ytterst är det ju en existensiell reflektion som Frida Karlsson gör. Visst, elitidrott handlar om prestation, men också om hur man kan må bra och ha kul längs vägen.

”Vetenskapliggörandet” av idrotten kan beskrivas på en rad sätt. När Daniel Svensson, tillsammans med forskarkollegerorna Dan Fransson, Robert Primus och Natalie Barker-Ruchti, för några år sedan genomförde en studie över sportteknologins frammarsch bland Allsvenska fotbollslag rädde det inga tvivel om vilken riktning utvecklingen tagit. Från att endast ett par av lagen hade jobbat med GPS och andra tekniska mätinstrument till att i princip alla gör det i dag. Daniel Svenssons eget favoritlag GAIS huserade för några år sedan i lägre divisioner och hörde då sannolikt inte till high-techklubbarna. Men i dag, frågar jag, är det väl annorlunda med tanke på de sportsliga kliv man tagit? Han ler.

– Nu är dom nog ganska uppdaterade på sådant. Jag vet att man har resurspersoner för detta, sedan är det inte samma storlek på deras stab som i vissa andra föreningar. Några anställda får göra fler saker, medan det i Malmö FF eller Hammarby är mer specialiserat.

Att lilla Mjällby IF blev svenska mästare och dessutom slog ett historiskt poängrekord gav eko i världspresen. Narrativet om den lilla fiskebyn med en före detta rektor som tränare och med en unik lagsammanhållning passar förstås den journalistiska dramaturgin väl.

Den är dessutom sann. Men, den ger likväl inte hela bilden. De flesta initierade är överens om att bragden knappast varit möjlig om det inte varit för den assisterande tränaren Karl Marius Aksum som också råkar vara doktor i visuell perception och scanning på fotbollsplanen. Uppenbarligen blev det en lyckad symbios mellan ett humanistiskt ledarskap, småklubbsanda och vetenskaplig spetsmetodik. Det brukar ju annars sägas att korrelationen mellan en klubbs ekonomi och dess tabellplacering är extremt stark. Men nyligen kom statistik från fotbollsekonomen Kristof Vogel som visserligen visar att sambandet fortfarande finns där, men att det i All-



Att lilla Mjällby IF blev svenska mästare och dessutom slog ett historiskt poängrekord gav eko i världspresen. De flesta initierade är överens om att bragden knappast varit möjlig om det inte varit för den assisterande tränaren Karl Marius Aksum som också råkar vara doktor i visuell perception och scanning på fotbollsplanen.

svenskan blivit svagare de senaste åren. Klubbar som Mjällby och GAIS visar att sambandet ekonomi (löne-kostnader) och tabellplacering inte utgör någon naturlag. Det går fortfarande att konkurrera med exempelvis en kombination av vetenskaplig kunskap, organisation och ett humanistiskt ledarskap.

I den stora idrottsvärlden är Sverige ett Mjällby, både när det gäller befolkningsstorlek och ekonomiska förutsättningar för elitidrott. Därför, menar Daniel Svensson, behövs att man gör saker lite bättre, lite annorlunda. Vetenskapligt nytänkande kan vara ett sätt och då inte nödvändigtvis enbart från de naturvetenskapliga disciplinerna utan även från den humanistiska forskningen.

– Ja, den delen av forskningen har ju vuxit mycket de senaste decennierna. Historiskt var det ju annars fysiologin som kom in i idrotten först med centralgestalter som P-O Åstrand, Bengt Saltin, Björn Ekblom med flera. Det är ju forskning som är konkret och mätbar, där man exempelvis kan se samband mellan laktatnivåer och prestationsförmåga. Senare kom även biomekaniken men också idrottspsykologin och hela den humanistiskt-samhällsvetenskapliga forskningen. Det behövs många perspektiv för att förstå den komplexa miljö som elitidrotten – och för all del även breddidrotten – utgör.

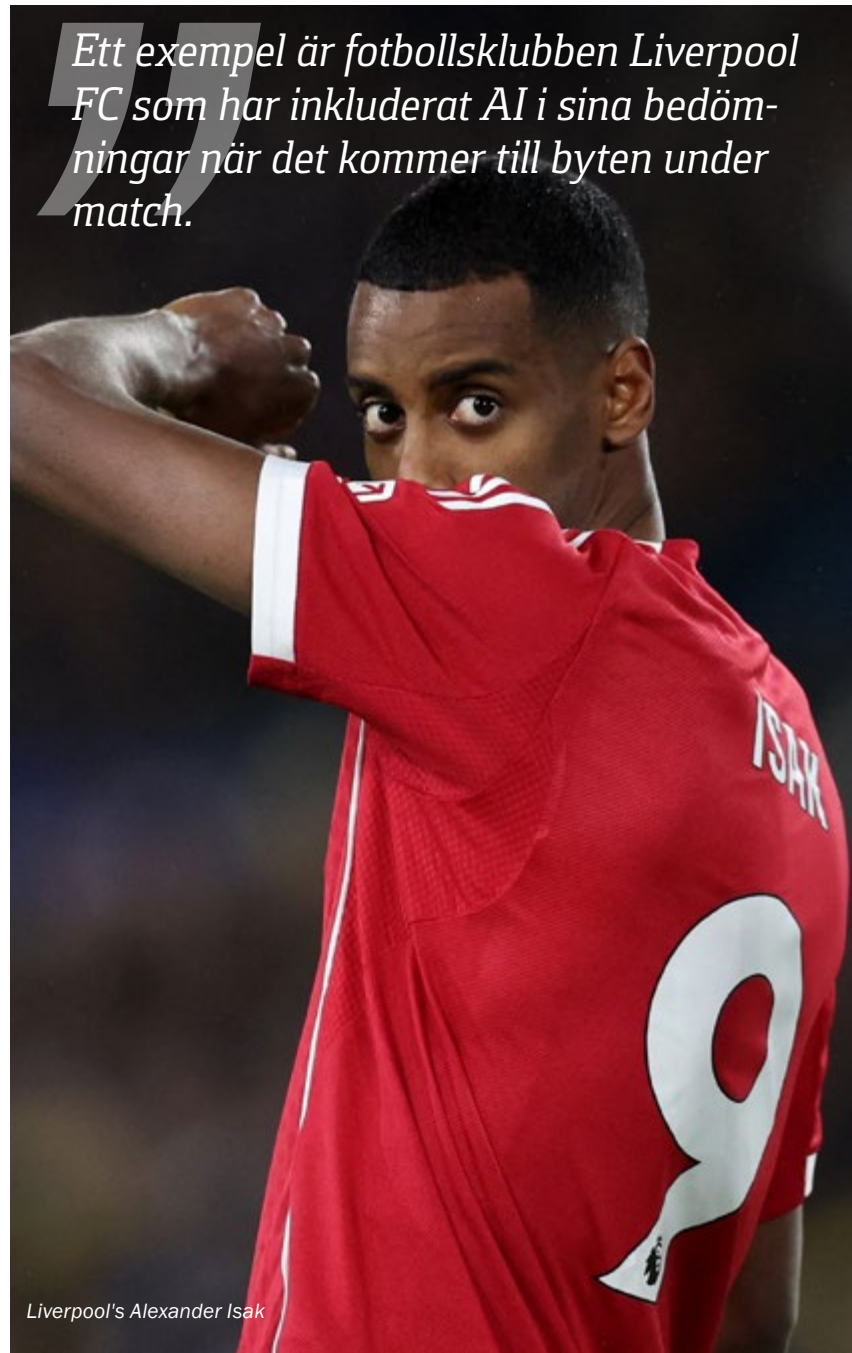
– Det går inte bara att säga: ”Gör vad du vill – strunta i den där forskningen” om det finns studier som visar att exempelvis en viss träningsmetod inte kommer att fungera. Med det sagt måste det samtidigt finnas utrymme för individen att känna sig delaktig i processen.

Man behöver inte vara elitidrottare för att konstatera att vi lever i ett kvantitativt tidevarv. En värld av siffror, väl beskriven i boken ”Sifferdjur” (Volante förlag) av Handelshögskolans professor Micael Dalén och medförfattaren Helge Thorbjørnsen (se även nummer 4 2017 i I&K). Idrotten utgör naturligtvis inget undantag. Inte bara via labbutrustning, utan numera även från så kall-

ade Wearables, över-sköljs de motionärer och elitidrottare som så önskar av en tsunami med mätdata. Siffror som i en mening är att betrakta som kalla fakta. Men hur ska man egentligen förhålla sig till alla dessa siffror?

– Det är bra att vi har tillgång till så mycket data, att vi kan mäta en massa saker vi inte kunde göra förut. Det har

Ett exempel är fotbollsklubben Liverpool FC som har inkluderat AI i sina bedömningar när det kommer till byten under match.



betytt väldigt mycket för utvecklingen i många idrotter, inte minst de lite mer komplexa lagidrotterna. Samtidigt finns det en viss risk att förlita sig helt på mätdata. Det finns saker man måste ta hänsyn till i kontext. Siffror framställs ibland som en objektiv sanning. Det kan dom också vara i en mening – men kan man översätta giltigheten av dem till en annan kontext?

En högst berättigad fråga förstås. Men nu står vi som bekant vid dörren till ett ännu större tekniskifte. Ett skifte

vars konsekvenser ingen, inte ens de mest initierade experterna, vet något om. Den riktigt stora frågan handlar först om vad AI-utvecklingen kommer betyda för samhället – och framför allt för oss människor. Men att den på sikt även kommer innebära en revolution för tränare och idrottsutövare på alla nivåer är nog ingen vågad gissning.

– Det där är en väldigt intressant fråga. Jag tror att man kommer använda sig av AI på många sätt inom elitidrotten. Vissa moment i tränarrollen kommer kanske ”Outsourcas” till en AI. Men min bild efter att ha pratat med utövare och tränare är att man inte tror att coacherna blir ersatta av AI, men att tränarrollen kommer förändras. En uppfattning är att tränarens roll i framtiden mer renodlat kommer bestå av relationsbyggande, motivationsskapande och liknande områden där AI:n är svagare.

Se där en framtidsspaning. Att de ”mjuka” kvaliteterna blir allt betydelsefullare för tränare samtidigt som AI kanske axlar huvudansvaret för andra områden som exempelvis träningsplanering. Det skulle i sådana fall – om den spaningen visar sig korrekt – kunna bli något av ett paradigmskifte där de humanistiska vetenskaperna tar en större plats inom elitidrotten än i dag.

– Jag var nyligen med SOK på ett coachforum. Där diskuterades just om tränarna kommer ersättas av AI på sikt – vilket man inte trodde. Däremot, bedömde man, kan det bli tufft för de som inte alls vill ta till sig den nya AI-tekniken.

De som tycker att det inte är något att bry sig om, för dem finns en uppenbar risk att hamna rejält på efterkälken. Det har ju länge varit en trend i många idrotter att resursteam runt lag och individuella idrottsutövare växer. Fysiologer, läkare, fysioterapeuter, psykologer, analytiker, nutritionister – blir nästa steg kanske AI-experter?

– Faktum är att AI redan används på den yppersta elitnivån. Ett exempel är fotbollsklubben Liverpool FC som har inkluderat AI i sina bedömningar när det kommer till byten under match. Det har åtminstone varit en komponent när det gäller att värdera hur belastade spelarna på planen är. Så den utvecklingen är redan här och den kommer väl sannolikt bara att accelerera.

– Men precis som vid tidigare tillfällen i historien då det kommit ny teknologi och forskning så behöver man förhålla sig till det på ett rimligt sätt. Inte sällan intas två ytterlighetsspositioner. Den ena kan vara att ”Det där är väl inget att bry sig om”. Den andra blir ofta ”Det här kommer att förändra allt” och så går man all in på det. Men tittar man historiskt så brukar man till slut hamna någonstans i mitten. Det vanliga är att man överskattar den nya teknologins betydelse på kort sikt – men underskattar den på längre, säger Daniel Svensson. ■

Namn: Daniel Svensson.

Titel: Docent i idrottsvetenskap vid Malmö universitet.

Avhandlingen: Scientizing performance in endurance sports: The emergence of ‘rational training’ in cross-country skiing, 1930-1980

Därför intresserar jag mig för forskarnas intåg i idrotten: det är spännande när olika typer av kunskap möts och inom idrotten ställs saker och ting på sin spets.

Det här gör jag helst då jag inte jobbar: konditionsträna, tränar mina döttrars fotbollslag, läser, huggar ved och följer GAIS.

Den särklassigt bästa bok jag läst: det finns så många bra böcker att det är nästan omöjligt att välja men just i dag väljer jag Vindens skugga av Carlos Ruiz Zafón.

Och den lika särklassigt bästa film jag sett: Sagan om Ringen.

Favoritfikat – och favoritfikan: Ostfralla och kaffe på Ramme-fors konditori.

Öl, vin eller mineralvatten: Öl.

Kött, fisk eller vegetariskt: Fisk.

Mitt favoritcitat: ”Allt stort som skedde i världen, skedde först i någon människas fantasi.” – Astrid Lindgren.





Artikelserie Idrottens Forskarkanon Del 3
Professor Hans-Christer Holmberg

Forskaren som ändrade skidhistorien

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON



Professor HC Holmberg
Foto: Christian Carlsson

OS i Milano är nu bara några veckor bort. Flest medaljhopp återfinns – som vanligt – bland längdskidåkarna. Den svenska dominansen i sprintdisciplinen inleddes för ganska exakt tjugo år sedan när dubbelstakning-

en revolutionerade skidvärlden. Historiskt har det nästan alltid varit utövarna själva som stått för de stora tekniskskiftena i olika idrotter. Men den här gången var det en två meter lång forskare med skägg – H-C Holmberg – som var arkitekten bakom innovationen. Hur det gick till? Det är en lång historia men redan nu kan vi i alla fall avslöja att mycket handlar om det engelska uttrycket ”connecting the dots”.

Det är en vecka innan jul och Stockholm ligger inbäddat i ett grått töcken. Antalet soltimmar har varit rekordlångt den senaste månaden och folk som passerar vid Birger Jarlsgatan har något lätt jagat i blicken. Kanske ligger de efter med julklappsinköpen? Klimateffekt eller inte, det är sju plusgrader och någon vit jul lär det knappast bli. För skidsporten utgör klimatfrågan något av en existentiell kris som finns med på det internationella skidförbundets agenda. Eskimåerna lär ha tusen ord för snö – konstsnö är inte ett av dem.

När vi viker in på Biblioteksgatan – professor H-C Holmberg och jag – slår mig tanken att vi skulle haft vinter-OS här i stan om blott några veckor. För alla var ju ense om att det nu var Time for Sweden. Men icke. Det där, förklarar H-C Holmberg senare, är en av hans verkligt stora besvikelser i yrkeslivet. Ett OS med längdskidor i Upplands-Väsby – där han växte upp – och alpina tävlingar i Åre, där han bor, hade onekligen varit det ultimata sättet att sluta cirkeln efter alla år som idrottsforskare och forsknings- och utvecklingschef på SOK. Nyligen blev han nämligen pensionär – men det finns goda argument för att sätta två feta citationstecken runt den titeln.

Vi bestämmer oss för att det ska bli en

walkie talkie-intervju som får inledas med en espresso på italienska Sempre Espresso Bar, H-C:s favoritställe på Jakobsbergsgatan. En kort stund senare börjar vi promenaden mot kungliga Djurgården och jag blir snart varse att det har sina sidor att genomföra en gå-intervju med en två meter lång fortfarande vältränad professor (Vasaloppsmerit: 138:a). Hade jag haft två stavar skulle jag nästan behövt dubbelstaka för att hänga med. Så vi börjar väl där, med dubbelstakningen, ett av H-C Holmbergs stora bidrag till internationell skidsport och praktisk idrottsforskning.

Vi var många som satt klistrade framför tv:n då Björn Lind ”kängurustakade” sig in i den svenska idrottshistorien vid OS i Turin 2006. Teknikrevolutionen var ett faktum.

Men för att förklara den behöver vi backa bandet över ett decennium. H-C Holmberg bodde i den klassiska skidorten Bruksvallarna mellan åren 1989-95. Han tränade mycket själv, var naprapat för längdskidlandslaget och åkte runt med landslaget på en massa världscupstävlingar. Livet bestod av längdskidor 24/7. Vi korsar övergångsstället vid Dramaten och H-C berättar:

– Vintern är lång i Bruksvallarna så det blir mycket skidåkning. Jag tränade mycket ihop med Lorentz Söderhielm som var en väldigt bra stakåkare. Vi åkte uppför Mitt-åkläppspåret och där sattes ett första frö då jag såg honom ta sig fram i den kuperade terrängen.

Det där fröet låg sedan där och grodde. H-C arbetade för det svenska skidförbundet då landslagsåkaren Staffan Larsson skadade sig i knäet inför VM i Falun 1993 och behövde lägga om träningen. På grund av skadan var det inte möjligt att använda benen och han behövde därför i stället inrikta sig helt på styrketräning och stakåkning. Klyschan ”inget ont som inte har något gott med sig” visade sig äga sin giltighet. Vi som är tillräckligt gamla och sportintresserade kan säkert än i dag frammana bilden av en frenetiskt stakande Staffan Larsson i det klassiska Vasaloppet.

Nyligen blev han nämligen pensionär – men det finns goda argument för att sätta två feta citationstecken runt den titeln



Professor H-C Holmberg
Foto: Christian Carlsson



Professor HC Holmberg
Foto: Christian Carlsson

Utan att använda benen ledde han länge loppet enbart genom att staka – innan de som också använde benen slutligen kom i kapp. Det var likväl en sensation. En revolution. Några frön till planterades och bidade sin tid i myllan.

– En ytterligare pusselbit var att jag hade tävlat i kanot. Många tror att allt bara handlar om överkropp, men bra kanotister arbetar också aktivt med benen mot fotstödet. Jag tog med mig flera erfarenheter från andra idrotter till längdskidor, där träning av överkroppen alltjämt var relativt outvecklat även om ett visst intresse hade börjat väckas. Men ett citat från den tidigare förbundskaptenen Bjarne Andersson sammanfattar ändå inställningen till styrketräning på den tiden: ”Grabbar, vad ni gör på fritiden bryr jag mig inte om.”

INTE UTAN STOLTHET i rösten berättar H-C, då vi precis tagit oss ut på kajen vid Strandvägen, att det var han som 1993 införde styrketräning på gym i det svenska längdskidlandslaget. De anatomiska kunskaperna fanns där efter år av studier på Naprapathögskolan. Men någon sprintskidåkning existerade ännu inte. Det skulle dröja till början av 2000-talet innan den gjorde entré på det internationella skidförbundets tävlingsprogram och senare även i OS. Men under mitten av 1990-talet författar H-C Holmberg den svenska träningsläran för längdskidåkare. I den infördes, bland mycket annat, uppdelningen i de i dagens träning så självskrivna intensitetszonerna (A1-A3). Det flitigt använda begreppet växlar blev också en del av längdskidåkningens nomenklatur.

– Träningsläran bidrog till att det skapades en annan teknikmedvetenhet. Jag var då utbildningsansvarig på förbundet och vi började studera teknik mer metodiskt i olika hastighet, frekvens och lutning. Hur gjorde de allra bästa?

Bit för bit fogades till det stora teknikpusslet. Egna erfarenheter som längdskidåkare, överföring av detaljer från andra idrotter, ingående teknikanalys. Men ännu återstod en dimension som skulle lyfta allt ytterligare ett par nivåer – den vetenskapliga. När H-C 2001 påbörjade sina doktorandstudier vid GIH/Karolinska Institutet låg det förstås nära till hands att studera det som låg honom närmast om hjärtat – längdskidåkning. Det som gjorde hans avhandling unik var att den—med vägledning av professorerna Bengt Saltin, Björn Eklöm och Johnny Nilsson— kombinerade två forskningsdiscipliner, fysiologi och biomekanik. Det var här den kommande dubbelstakningen fick sitt teoretiska ramverk.

Elitaktivas extrema fysik utgjorde dessutom en unik modell för att, med avancerad mätmetodik, studera flera grundläggande mekanismer kring hur människokroppen reglerar syreupptagning, blodflöde och omsättningen av olika substrat i samband med fysiskt arbete.

– Inom forskningen är det ovanligt att man kombinerar

två fält på det sättet. Man skriver ofta i sina stuprör. Men idrottsutövande är en helhet. När Messi rör sig så är det förstås fysiologi – men även extremt mycket biomekanik och neuromuskulär kontroll. Därför är det som forskare viktigt att tänka utanför de traditionella ramarna.

HÄDE DEN HÄR forskningen varit möjlig utan H-C:s egna erfarenheter som skidåkare och all interaktion med tränare och aktiva genom åren? Svaret är naturligtvis nej. Själv brukar han ofta i föreläsningar betona vikten av triangeln – forskare, tränare, aktiva. Det är i kombinationen av kunskap och erfarenheter från dessa tre håll som genombrott kan ske. Någonstans mellan 40-50 vetenskapliga artiklar om dubbelstakning har det blivit konstaterar han då vi är framme vid Djurgårdsbron.

– Ja, dubbelstakningen blev onekligen ett genombrott inom längdskidåknings, lite som floppen i höjdhopp. Kreativitet handlar om ”connecting the dots”. Att samla ihop kunskap och impulser från olika håll snarare än att man som forskare bara sitter i ett rum. Viktigt var också att vi hade ett antal tränare som gått GIH (bland andra Ola Ravalid) och var mottagliga för ett vetenskapligt tänkande men även aktiva med en analytisk och utvecklingsorienterad läggning.

Låt vara att Björn Lind blev något av symbolen för den nya staketechniken. Men, med tanke på hur stort Sverige dominerar på damsidan i sprint tjugo år senare, kan det vara värt att påminna om att även Lina Andersson och Anna Dahlberg tog guld i Turin. Lina, berättar H-C, innehar alltså rekordet för ”Brutalbänken” (en väldigt tuff form av situps) i SOK:s fystester. En bålstyrka som hon hade stor nytta av när den nya staketechniken skulle implementeras. Men om man då hoppar fram i tiden till i dag, har staketechniken förfinats ytterligare?

– Absolut, den har tagit nya utvecklingssteg. En sak handlar om att utrustningen förbättrats vilket innebär att man kan staka på ett annat sätt jämfört med tidigare. Ett exempel är stavarna där man numera väljer trugor efter typ av snö. Förr var det bara en truga som gällde, oavsett om det var blöt- eller kallsnö. Där var vi faktiskt också först med att börja testa olika stavlängd, styvhet och trugor för olika väderförhållanden.

Ja, det finns utan tvivel ett tydligt samband mellan den tillgängliga utrustningen i en idrott och teknikutvecklandet. Längdskidåkning år 2026 är – parallellt med att vara en extremt krävande idrott rent fysiskt – även att betrakta som en materialsport. Det är ett faktum som också gäller i många andra idrotter. H-C Holmberg har själv länge – bland annat i sin roll som utvecklingschef för Sveriges Olympiska Kommitté – legat i framkant när det gäller att implementera

sportteknologi i olika sammanhang. Samtidigt höjs med jämna mellanrum röster för att teknologi och material får stor betydelse inom idrotten och simningen förbjöd för några år sedan de omtalade ”hajdräkterna”. Hur ser han egentligen på den frågan?

– Där är jag faktiskt lite tudelad. Å ena sidan känner jag en fascination och att det utgör en del av mystiken att hitta rätt skidor. När jag började fanns det ett fåtal vallor för fäste och glid att välja på och så var det inget mer. Men det är en utveckling som verkligen har accelererat med flera olika par skidor och strukturer. Med det följer högre kostnader och ett visst mått av segregation, vissa har helt enkelt inte råd. Inom längdskidåknings har en del privatpersoner egna trailers inredda för vallning med sig på tävlingar. Samtidigt får man förstå att skidsporten här är lite speciell eftersom materialet har så stor betydelse för prestationen.

DET FINNS ANLEDNING att fundera över varför inte fler svenska idrottsforskare har en bakgrund som tävlingsidrottare. Kombinationen kan ju uppenbarligen ha en ganska betydande effekt på landets elitidrott. Handlar det möjligtvis om vilken typ av personligheter som känner sig kallade för uppgiften? För att hårdra det hela – hur många av dagens idrottsforskare känner sig egentligen hemma i ett omklädningsrum fyllt av osande vinnarskallar? För det går knappast att bortse från att forskare – utöver att syntetisera och leverera – även behöver kommunicera.

– Ja, man behöver kunna prata med folk på olika sätt. Inte fjärma sig med ett vetenskapligt språk. Bengt Saltin och Artur Forsberg har för mig varit två förebilder när det gäller att kommunicera. Att också kunna förstå och tala idrottens språk.

– Ser jag på mig själv så är jag mer av en allmänforskare som rör sig över flera fält. Det finns forskare som är väldigt mycket kunnigare än jag inom en specifik fåra. Men ett sådant sätt att forska har aldrig lockat mig eftersom idrottsprestationen är en helhet bestående av en mängd samverkande komponenter.

Att det är så pass få tillämpade idrottsforskare har säkert flera förklaringar, utöver vilken bakgrund personerna som söker sig till forskarutbildningarna har. Det är ett känt faktum att det för en forskarkarriär är viktigare vilka vetenskapliga publikationer man publicerar sig i, snarare än vilket genomslag som forskningen har fått i den praktiska idrottsvärlden. Men att det går att bli erkänd i bägge lägren är H-C Holmberg ett levande exempel på. Han är, parallellt med att ha verkat nära ett stort antal elitidrottare, även en av de som publicerat flest vetenskapliga (och populärvetenskapliga) artiklar i det svenska idrottsforskarskrået. Totalt har det hit-



Professor HC Holmberg Foto: Christian Carlsson

intills blivit drygt trehundra vetenskapliga artiklar och där, faktiskt, knappt hälften handlar om skidåkning. Han satt under en följd av år även i organisationen European College of Sports Science (ECSS) prestigefyllda vetenskapliga råd och har dessutom varit knuten till universitet i sju olika länder.

Länder som Australien, England och Kanada har sedan

länge sina stora tillämpade forskningscenter (Institute of Sport) där de samlar ett stort antal Olympiska idrotter. Så här i OS-tider ligger det nära till hands att fundera över vad en svensk motsvarighet hade kunnat betyda i den allt skarpare internationella konkurrensen. ■

ADHD - en SUPERKRAFT?

Vad har den tidigare simstjärnan Michael Phelps, skådespelaren Jim Carrey och techmiljardären Bill Gates gemensamt? Svaret - de har alla diagnosticerats med ADHD vilket enligt dem själva varit till stor hjälp i deras karriärer. Det har nu enligt idrottspsykologiska forskare blivit dags att även börja se tillgångarna med olika psykologiska avvikelser - däribland ADHD - och inte bara problemen.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON



Antalet personer med ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) har ökat kraftigt de senaste åren. Enligt statistik från Socialstyrelsen är siffran i dag cirka 200 000 svenskar i åldrarna 5-64 år. Det skulle föra för långt att här redogöra fullt ut för alla tänkbara orsaker till varför ADHD-diagnoserna ökat. Men ett par förklaringar kan i alla fall nämnas. Sebastian Lundström, docent i barn- och ungdomspsykiatri vid Lunds universitet, pekar bland annat på nya manual – och diagnoskriterier. En annan forskare, professor Sven Bölte vid Karolinska Institutet, lyfter en ökad kunskap och medvetenhet inom vården samt att diagnosen i dag inte anses lika stigmatiserande. ADHD klassas som en funktionsvariation som bland annat kännetecknas av hyperaktivitet, impulsivitet och problem med koncentrationsförmågan. Kort sagt egenskaper som sällan applåderas i skolan, på jobbet, i olika sociala sammanhang – eller inom idrotten. Vare sig man satsar helhjärtat på en handbolls- eller tenniskarriär eller pluggar på universitetet så finns det vissa skrivna respektive oskrivna regler.

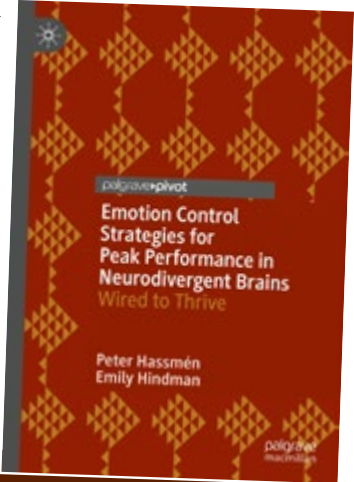
Det kan handla om att lyssna på en tränares eller lärares genomgång, passa tider eller att hantera känslor med hänsyn till andra i en grupp. Där har personer med ADHD omvittnat ofta problem. Och det är ofta just problemen som lyfts när ADHD diskuteras. Men tänk om man, exempelvis inom idrotten, skulle fokusera på de positiva egenskaperna som följer med ADHD och andra neuropsykiatriska funktionsvariationer. Att kalla dem ”superkrafter”, som förekommit i ett antal artiklar kring ADHD, är kanske att ta det hela väl långt. Men att egenskaper som kreativitet, hyperfokus, överskottsenergi och resiliens – med eller utan prefixet ”super” – kan vara direkt avgörande egenskaper i exempelvis en idrottsskontext råder det knappast några tvivel om.

Michael Phelps mamma, Debbie Phelps, har i intervjuer berättat om sonens problem under skoltiden. Men då hon själv var utbildad lärare bemötte hon klagomålen från skolan med motfrågor kring vad de egentligen gjort för att lösa olika situationer. Det skulle visa sig att Michaels förmåga att koncentrera sig förbättrades radikalt när man i olika ämnen lyckades hitta frågor som intresserade honom. När han i matematiken i stället fick försöka lösa frågor kopplade till simning kunde han plötsligt koncentrera sig. Men, skulle det visa sig, det var framför allt i simbassängen hans förmåga till ”hyperkoncentration” kickade in.

ATT HANTERA BARN med ADHD kan förstås vara en utmaning för såväl tränare som lärare. Men hur vanligt är det egentligen inom barnidrotten? Enligt en vetenskaplig översiktsartikel av Elizabeth Ekman och medarbetare vid Karlstad universitet, baserad på totalt 17 studier, finns det en

spridning mellan 4,2 procent till 14,1 procent – vilket ungefär motsvarar förekomsten i befolkningen. Samma studie visar emellertid att det är betydligt vanligare med ADHD hos vuxna elitidrottare (7-8 procent) jämfört med den vuxna befolkningen i stort (0,8-2,4 procent). Det finns med andra ord all anledning att utbilda tränare och andra idrottsledare i frågan.

FÖR DEN SOM verkligen vill förkovra sig i ämnet kan den nyutkomna boken ”Emotion control strategies for peak performance in neurodivergent brains”, skriven av författarna Peter Hassmén och Emily Hindman (Palgrave Macmillan), rekommenderas. Peter Hassmén känner vi svenskar till som professor i idrottspsykologi, tidigare vid såväl



Författarna till boken ”Emotion control strategies for peak performance in neurodivergent brains” Peter Hassmén och Emily Hindman (Palgrave Macmillan).

Stockholms- som Umeås universitet, men sedan ett antal år tillbaka är han anställd vid Southern Cross University i Australien.

Medförfattaren Emily Hindman är klinisk neuropsykolog vid samma universitet. Det övergripande budskapet i boken är just att ADHD och andra neuropsykiatriska funktionsvariationer ses som ett problem, i samhället i stort och inom idrotten, men att det finns goda skäl att nu också börja fokusera på möjligheterna. Det gör man enligt författarna bland annat genom att strukturera rutiner och via kognitiv omstrukturering som är en central teknik inom den Kognitiva Beteendeterapin (KBT).

Brist på uppmärksamhet, skriver författarna, kommer ofta i samband med repetitiva och mentalt krävande uppgifter – eller sådana där det saknas en omedelbar belöning eller en



Amerikanske simmare Michael Phelps fick diagnosen ADHD i 12-årsåldern. Hans förmåga till ”hyperkoncentration” i simbassängen har varit till stor nytta i hans simmarkarriär. Här har han just vunnit finalen i 100 m fjärilsim vid VM i Italien 2009.

upplevd relevans. I sådana situationer blir det svårt att hålla koncentrationen och tankarna far lätt i väg eller så riktas uppmärksamheten mot något annat yttre stimuli. I andra änden av uppmärksamhetsskalan återfinns hyperfokuseringen, nära besläktat med det så kallade flow-tillståndet. Hyperfokusering kopplas ofta till kreativitet och hög produktivitet men kan samtidigt resultera i tunnelseende och i att individen inte bryr sig om andra åtaganden samt i förmågan att skifta fokus. Här, menar Hassmén-Hindman, behövs det

effektiva strategier som tar hänsyn till dessa fluktuationer i uppmärksamheten. Nyckelordet här är fluktuationer. Det vill säga ouppmärksamhet är inte ett konstant tillstånd. I verkligheten fluktuerar det ofta. Fler personer än de som har ADHD kan säkert känna igen sig i den glidande uppmärksamhetskala som författarna presenterar (se nedan). ■

Källa: Emotion control strategies for peak performance in neurodivergent brains, Peter Hassmén och Emily Hindman.

Poäng	Symptom
0	Helt fokuserad, slutför uppgifter utan distraktion
1	Huvudsakligen fokuserad, mindre glapp i uppmärksamheten
2	Tillfälligt dagdrömmande, lite svårt att utföra uppgifter
3	Viss glömska, kan behöva påminnelser
4	Tydliga svårigheter att slutföra uppgifter, lätt distraherad
5	Tappar ständigt tråden i samtal eller uppgifter, glömmer olika steg
6	Kämpar för att delta fullt ut under instruktioner, tappar bort frågor
7	Undviker frågor som kräver bibehållen uppmärksamhet, väldigt oorganiserad
8	Oförmåga till koncentration, uppgifter lämnas ofärdiga, mental trötthet
9	Överväldigad, klarar inte av att påbörja eller slutföra uppgifter, svåruppmärksamhetsproblem
10	Helt oengagerad, klarar inte av att fokusera eller respondera meningsfullt på uppgifter

"Generellt är personer med ADHD impulsiva och reagerar snabbt på saker"

Frågorna kring ADHD och idrottsutövande är många. Hur vanligt är det egentligen med diagnosen? Vilka tydliga kännetecken finns det och vad kan man säga generellt om hur de bemöts inom idrottsrörelsen? Är det rimligt att mer börja fokusera på fördelarna med en ADHD-diagnos i stället för att bara se problemen? I&K har träffat Göran Kenttä, doktor i idrottspsykologi vid Gymnastik- och Idrottshögskolan som även arbetar vid mottagningen "Elitidrott och hälsa" för Region Stockholm.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON



I&K: Det florerar lite olika siffror när det gäller prevalensen av ADHD-diagnoser inom idrotten. Du följer forskningen inom fältet noga, vad är din bild av omfattningen?

– Än så länge finns det ganska få vetenskapliga studier. I siffror har man sett att mellan 5-7 procent inom gruppen elit-idrottare har diagnosen, att jämföra med 10-11 procent ute i samhället. Men nu kommer det resultat från en australiensisk forskargrupp som visar på betydligt högre siffror inom idrotten, uppåt 15-20 procent vilket är dubbelt så högt som i befolkningen.

I&K: Hur kan det komma sig att siffrorna skiljer sig åt så pass mycket mellan olika studier?

– Det kan bli så när det handlar om bedömningar, här har man använt självskattningsformulär. Mycket kan spela in som exempelvis hur man administrerar studien eller hur noga man är i att ge instruktioner. En individ med ADHD kanske ledsnar på att fylla i en enkät redan efter ett par minuter, så valet av metod kan också ha betydelse.

I&K: Kan du utveckla lite kring detta med valet av forskningsmetodik, vilka begränsningar och möjligheter som finns där?

– Det där är verkligen en tiotusenkronorsfråga. Men jag tror att vi kan nå längre om vi går bortom de här slutna ja-nejfrågorna. För att verkligen lära känna våra idrottare menar jag att man behöver öppna upp i samtal. Det finns så många distraktionsfaktorer som kan tolkas som ADHD. Ibland hör jag personer säga att de har svårt att koncentrera sig då de ser film. Men, visar det sig, ser de en film som verkligen intresserar dem så är det inga problem. Där kan det uppstå feltolkningar, att sådana faktorer förväxlas med inlärningsvärigheter. En öppen samtalsguide kan här vara till hjälp.

I&K: Det låter som att det verkligen finns forskningsmetodologiska utmaningar här?

– Ja, vi behöver till exempel bli uppmärksamma på vad som är reella ADHD-diagnoser och vad som kan vara ett socialt inlärt beteende. Barn som sitter och tittar mycket på Tik Tok kan till slut ha ett ”attention-span” på sju sekunder. Numera kör många också i dubbel hastighet. Jag har hört anställda på förskolor säga att vissa maximalt bara klarar av att koncentrera sig i 3,5 sekunder – det vill säga ungefär lika lång tid som de med en ADHD-diagnos.

I&K: Flera forskare tycker nu att det är dags att även börja se fördelarna som en ADHD-diagnos kan ge under idrottsutövande och inte bara problemen. Hur ser du på det?

– Absolut, det finns fördelar. Michael Phelps brukar lyftas som ett exempel på det. Han var ju extremt framgångsrik inom simningen. Men samtidigt hade han det väldigt tufft psykiskt då han inte simmade. Det var depressioner, själv-

mordförsök och mycket marijuana. Så länge han upprätthöll sina rutiner och simmade längd efter längd gick det bra. Han hade ju också en förstående tränare. Risken är dock att problemen ger sig tillkänna igen efter att man har avslutat idrottskarriären.

I&K: Jag pratade nyligen med en representant från Karateförbundet som berättade att det är relativt vanligt att personer med ADHD-symptom söker sig till karatesporten. Kan det vara så att vissa idrotter passar bättre än andra för dessa individer?

– Det saknas fortfarande statistik när det gäller prevalensen mellan olika idrotter. Men om jag får spekulera lite så

skulle jag tro att många hamnar i olika kampsporter, medan det kanske inte är lika utbrett i precisionsidrotter som skytte och golf. I kampsporter, liksom i kontaktsporter som ishockey, finns det kanske en större öppenhet för att det är okej att brusa upp och bli lite förbannad emellanåt. I en racketsport som tennis är det inte lika legitimt att höja rösten utan lite mer av ”Quiet please”.

I&K: Hur en idrott är utformad, dess kultur och traditioner, har betydelse i sammanhanget tänker du?

– Man kan säga att personer med vissa autistiska drag ofta är väldigt fokuserade och systematiska. Generellt tror jag att idrotter som är förutsägbara och där man inte behöver

I kampsporter, liksom i kontaktsporter som ishockey, finns det kanske en större öppenhet för att det är okej att brusa upp och bli lite förbannad emellanåt



Göran Kenttä, doktor i idrottspsykologi vid GIH.

jobba så mycket med relationer passar individer med en ADHD-diagnos. Samtidigt är det lätt att man drar hela den här gruppen över en kam, det finns naturligtvis skillnader mellan individer med den här diagnosen. Vissa medicinerar till exempel tidigt medan andra har svårt att ställa in medicineringen rätt. Ett dilemma vid ADHD kan vara att man tappat aptiten – vilket kan locka vikt klassidrottare.

I&K: Vissa talar om ADHD:s ”superkrafter”. Du behöver inte gå så långt, men om du ändå skulle peka på några tydliga fördelar med denna funktionsvariation.

– Generellt är personer med ADHD impulsiva och reagerar snabbt på saker. Det finns en energi. Man är alltid på gång och aldrig den som sitter som en hösäck och är ointresserad. I vissa idrotter kan det vara en fördel att vara aggressiv och att spela offensivt. I grunden handlar det om naturlig selektion. Det du är bra på, det är där du landar. Dina kompetenser avgör att du hamnar i idrottens värld – men även var någonstans i den.

I&K: Hur tycker du att man förhåller sig till personer med olika funktionsvariationer inom idrottsrörelsen om man jämför med andra områden i samhället?

– Generellt tror jag att det ses mer som en tillgång inom konstnärliga yrken som författare, regissör, musiker. I idrotten finns det en uppfattning att eliten består av mentalt osårbara och psykiskt starka individer. Men jag tycker att fler borde ställa sig frågan om det faktum att man är ett fysiskt praktexemplar per automatik innebär att man då även är en motsvarande psykologisk stålman.

I&K: Och om du skulle jämföra idrottsrörelsen med skolan när det gäller ADHD-frågan?

– I skolan får personer med en ADHD-diagnos support och olika hjälpmedel. Det förväntas också att lärare ska vara utbildade och ha en förståelse för att skapa miljöer för elever som kan vara hyperintellektuella och kognitivt välfungerande på alla sätt – men likväl ha problem i skolan på grund av sin ADHD-diagnos.

I&K: Och inom idrotten...

– Där är det betydligt vanligare att de här individerna slås ut. Att de drabbas av såväl diskriminering som stigmatisering och exkludering. Jag tycker att vi måste lyssna på vad de här idrottarna har att säga. Hur upplevde de träningen? Laguttagningarna? Hur blir de bemötta? Men den här diskrimineringen finns även inom forskningen. Låt säga att två forskare har likvärdiga forskningsmeriter men där den ena har ADHD. Då kan det bli så att han eller hon väljs bort för uppfattningen är att det kommer att bli jobbigt att samarbeta. ■

Tränarteman som tar dig till toppen

Många tränare drömmer om att nå elitnivå, men vägen dit är sällan tydlig. Vad krävs egentligen för att utvecklas som tränare över tid? I en studie genomförd vid Gymnastik- och idrottshögskolan har Axel Nordborg och Leon Strömberg intervjuat 21 av Sveriges mest meriterade tränare från 13 olika olympiska idrotter. Tränarna har alla nått internationell elitnivå, men deras karriärvägar dit har sett olika ut. Studien visar att vägen till elittränarrollen kan ta både en snabb och en mer traditionellt långsiktig väg, beroende på bakgrund, utbildning och möjligheter.

Utöver att kartlägga tränarnas karriärvägar har studien också fokuserat på vilka erfarenheter, vägval och insikter tränarna själva ser som avgörande för utvecklingen. I den här artikeln lyfts därför elittränarnas egna råd till tränare – råd som grundar sig i deras personliga resor, framgångar och motgångar. Fyra teman återkommer tydligt i tränarnas berättelser: vikten av att identifiera sin tränaridentitet, skaffa mentorer, att utbilda sig och se utbildning som en livslång process samt att våga ta initiativ och ställa frågor. Tillsammans ger dessa perspektiv en inblick i vad elittränare själva menar krävs för att utvecklas och ta nästa steg i tränarkarriären.

TEXT: AXEL NORDBERG OCH LEON STRÖMBERG



Identifiera din tränaridentitet

Elittränarna i studien betonade vikten av att tidigt börja formulera sin tränaridentitet. Det handlade om att hitta sitt ledarskap, sina värderingar och en tydlig bild av vilken typ av tränare man vill vara – både i mötet med de aktiva och i livet runt omkring tränarrollen. Flera tränare beskrev detta som avgörande för att orka, utvecklas och hålla över tid.

Vem är du som tränare på fältet?

När tränarna talade om sin identitet på fältet handlade det främst om hur de agerar i det direkta coachandet. Hur leder jag i pressade situationer? Hur kommunicerar jag när det står mycket på spel? Och hur fattar jag beslut som både gynnar prestation och relation?

Att känna trygghet i sitt eget ledarskap lyftes som centralt. En tränare beskrev vikten av att ha landat i sin roll: ”Man måste landa i sig själv i ledarskapet. Jag vet vad jag gör och varför jag gör det.” För många handlade tränaridentiteten på fältet mindre om specifika metoder och mer om att agera

konsekvent, tydligt och i linje med sina värderingar, även när kraven är höga.

Vem vill du vara som tränare utanför coachsituationen?

Elittränarna betonade samtidigt att tränaridentiteten inte enbart formas under träning och tävling. Lika viktig var bilden av vem man vill vara som tränare i vardagen, i relationer med aktiva, kollegor och organisation, men också i förhållande till sig själv. Här lyftes behovet av reflektion kring ambitioner, livsbalans och gränser. En tränare beskrev detta som en nödvändig självvrannsakan: ”Du måste se dig själv i spegeln och fråga vad du verkligen vill... vad är jag beredd att offra för att uppnå mina egna drömmar?” För många blev detta ett sätt att tydliggöra vad som är viktigt på lång sikt och vilka val man faktiskt är villig att göra för tränarkarriären.

Tränaridentitet som grund för ett hållbart ledarskap

När tränarna beskrev samspelet mellan rollen på fältet och rollen utanför coachsituationen blev det tydligt att en medvetet formulerad tränaridentitet bidrog till ett mer hållbart ledarskap. Genom att skapa en tydlig koppling mellan sina värderingar, sitt agerande och sina livsval upplevde tränarna större stabilitet och mindre inre konflikt. Att veta vem man är som tränare - och varför man gör de val man gör - framstod som en viktig resurs i en vardag som ofta präglas av höga krav och förväntningar. I detta perspektiv blev tränaridentiteten inte bara en fråga om prestation, utan också om långsiktighet, välmående och möjligheten att hålla över tid i tränarrollen.

Råd till andra tränare

Att utveckla en tydlig tränaridentitet framstod som en central del i studiens resultat. Vikten av att hitta sitt eget ledarskap, definiera sina värderingar och formulera vad man själv tror på lyftes fram som avgörande – inte bara för att nå internationell nivå, utan också för att kunna vara hållbar över tid.

Baserat på elittränarnas erfarenheter rekommenderas tränare som strävar efter en karriär på internationell elitnivå att aktivt reflektera över sin egen tränarfilosofi. Att skriftligt formulera sin tränaridentitet kan fungera som ett viktigt stöd, särskilt i pressade situationer där beslut och ledarskap sätts på prov. Samtidigt betonade tränarna att tränaridentiteten inte är statisk.

Som en av dem uttryckte det: ”Skriv allt i blyerts, så kan man sudda och ändra.” På så sätt kan tränarfilosofin bli ett levande dokument – och en kompass genom tränarkarriärens olika skeden.

Hallå där,

Per Anders Johansson, handbollstränare för Györi ETO KC som vunnit damernas Champions League två år i rad, som tränare på den absolut högsta nivån har du förstås varit med om en hel del pressade situationer. Hur agerar du som ledare i de lägena?

– För mig handlar det om att vara förberedd på att de kommer att uppstå. Jag och min assisterande tränare går igenom alla scenarion som kan tänkas hända – även sådana som är rätt osannolika. Är jag bara förberedd så kan jag hantera stressen och pressen på ett annat sätt. Jag agerar då förhoppningsvis som vi har bestämt i de här situationerna. Naturligtvis är allt också förberett med spelarna. Kanske har vi då exempelvis bestämt att vi spelar med en viss uppställning, ett speciellt spelsystem eller att vi då kommer dra upp eller ner på tempot.

I&K: Det låter som att det är situationsanpassat?

– Så är det, sedan kan man likväl dras med av den där stressen och pressen som leder till att man gör någonting annat. Det är inte alltid det man har tänkt som man sedan genomför. Blir det så får man utvärdera senare vad som gjorde att man inte agerade utifrån vad vi bestämt. Kanske blev man för ivrig, gamblade för mycket – eller så var det spelarna som gjorde det. Men allt man bestämmer måste förstås också vara kopplat till vår träningsvardag. Det är inte så att vi bara drar något ur hatten i det pressade läget.

I&K: Hur kommunicerar man i det skarpa läget, det kan vara från bänken men även under en paus?

– Min erfarenhet är att ju mer pressade idrottsutövare är desto mer behöver jag då anpassa min röstvolym, mitt språk och inriktningen på det jag säger, utifrån det. Där kan jag tycka att många tränare är för tekniskt och taktiskt orienterade och glömmer bort beteendenaspekterna. Men jag tror i alla fall inte att man ska gapa och skrika på en grupp som redan är stressad. Däremot, om det blir för stora avsteg från vad vi bestämt gemensamt, då kan jag gå in med häst och vagn.

– Ju mer pressade spelarna är, desto enklare och tydligare behöver instruktionerna vara. Sedan ska kommunikationen också vara individuell. Det är något jag som ledare utvecklat med åren. Det finns vissa spelare som jag aldrig skällt på, samtidigt finns det andra som kanske behöver det ibland.

Generellt ska du behandla alla olika utifrån hur de är som individer för att det ska bli rättvist. Med det sagt finns det vissa saker där man inte ska behandla spelarna olika.

I&K: Har du några grundvärderingar som du aldrig skulle kompromissa med, även om ni skulle förlora på det kortsiktigt?

– Ett exempel är att vi fuskar aldrig i vårt lag. Jag har oerhört svårt för då spelare tar genvägar, fuskar eller gör något som tydligt går emot vad vi gemensamt bestämt. Men det handlar alltså inte om *mina* grundvärderingar, utan vad vi som grupp bestämt. Att man står upp för det kompromissar jag aldrig med. Inträffar något sådant måste konsekvenserna vara väldigt tydliga för alla. Jag tror inte på att hitta på saker i stunden.

I&K: Kan du ge några exempel på sådana överenskommelser?

– Du kommer i tid, har alltid med din anteckningsbok på mötena, vi använder inte telefonen då vi äter och tar alltid hand om vårt skräp när vi varit på en plats. Vi förväntar oss inte att någon annan ska städa efter oss.



Pia Sundhage under sin tid som förbundskapten för Schweiz damlag i fotboll.



Per Anders Johansson.

Mentorskap

En av de tydligaste och mest återkommande råden från elittränarna handlade om vikten av mentorskap. Flera beskrev hur mentorer haft en avgörande betydelse för deras egen utveckling och hur stödet från erfarna personer bidragit till både trygghet i tränarrollen och utveckling som person. Mentorskapet beskrevs som en viktig relation där tränaren får stöd, perspektiv och möjlighet att reflektera kring sitt ledarskap:

"Jag tror stenhårt på mentorskap, det är något jag verkligen brinner för. Själv har jag haft en mentor som inte ens kom från min idrott, och det gav mig otroligt mycket. Det handlar om att få perspektiv, stöd och någon som vågar utmana dina tankar."

Mentorskapet handlade inte enbart om samtal, utan också om att få praktisk inblick i hur erfarna tränare arbetar i vardagen. Flera tränare betonade värdet av att få gå bredvid en mentor, observera deras arbete och samtala om beslut, träning och ledarskap. Denna form av lärande beskrevs som särskilt värdefull tidigt i karriären:

"Tänk om man redan från början varit knuten till några coacher som mentorer. Att få gå bredvid någon, se hur de jobbar i vardagen och få samtala om träningen. Det hade varit enormt värdefullt både för min utveckling och mitt självförtroende."

Att ha någon att bolla beslut, dilemman och utmaningar med återkom i flera berättelser:

"Hitta en mentor eller bollplank, jag har ju själv ett bollplank"

Utöver stöd och lärande lyfte elittränarna hur mentorskap ofta bidrog till att utveckla tränarnas nätverk. Genom relationer med erfarna tränare skapades kontakter som i många fall öppnade dörrar till nya miljöer och större tränaruppdrag:

"Jag tror att jag ganska tidigt insåg hur mycket det faktiskt betyder att känna folk. Rätt eller fel, men nätverk spelar roll, och det kan öppna dörrar."



Hallå där,

Eric Hamrén, tidigare förbundskapten för svenska landslaget i fotboll, du gick själv hela vägen och blev förbundskapten, hade du någon mentor på vägen?

– Ja, men jag brukar kalla honom för min läromästare. Bo Börjesson blev spelande tränare i IFK Sundsvall – sedermera även landslagsspelare. Eftersom han i klubblaget själv var ute på planen så behövde han en assisterande tränare på bänken.

Det var tack vare honom jag kom in i elitfotbollen där jag lärde mig väldigt mycket. Jag råkade själv ut för en knäskada i unga år och hade aldrig spelat på elitnivå.

– Senare i karriären lärde jag känna George Graham som då var tränare för Arsenal och fick då till mig mycket från den internationella fotbollsvärlden. Men någon mentor som följt mig på hela resan har jag inte haft.

I&K: Vad tycker du att en mentor främst kan bidra med?

– Framför allt kanske att du som ung tränare slipper göra vissa misstag om du har tillgång till en mentor. Det är alltid bra att ha någon att diskutera med så att man får tänka till lite extra i olika frågor. Men som mentor kan du bara förmedla dina egna erfarenheter, sedan är det i slutändan alltid tränaren själv som måste ta besluten. Generellt kan jag tycka att detta med mentorskap är något som förbunden skulle kunna vara mer behjälpliga med. Min erfarenhet är att det ofta går via personliga kontakter som man råkar få.

I&K: Hur ser du på mentorskapets betydelse när det kommer till att bygga självförtroende och trygghet hos en tränare?

– Numera så jobbar man ju ofta i team. Så var det inte då jag började. Där finns det säkert människor som du kan lita på, men det beror ju också på i vilken idrott eller förening man verkar i. Men tryggheten är viktig, inte minst på elitnivå där du som tränare kan bli utsatt för hård kritik, numera även i sociala medier. Då kan det vara skönt och viktigt att höra ”Du är på rätt väg, strunta i vad folk säger”.

I&K: Vad kännetecknar en bra mentor – eller läromästare om du föredrar den titeln?

– Gemensamt för dem är att de är bra människor som du kan lita på. Men faktum är att man som tränare även kan lära mycket från dåliga tränare som man själv haft. När det gäller typiska kännetecken på en bra mentor så tycker jag exempelvis att det handlar om att man vågar bjuda på sig själv och är öppen för att dela med sig av sina kunskaper.



Eric Hamrén.

Utbilda dig

Elittränarna såg utbildning som en avgörande del av vägen mot elitnivå, men betonade att man som tränare aldrig blir ”färdiglär”. I stället beskrev de utbildning som något som följer med genom hela karriären. För att klara kraven på hög nivå behöver tränare hela tiden fylla på med ny kunskap. Idrotten utvecklas snabbt, både när det gäller träningsmetoder, ledarskap och idrottsvetenskap, och därför lyftes vikten av att hålla sig uppdaterad som helt avgörande:

"Se till att hålla dig uppdaterad, idrottsvetenskapen utvecklas snabbare än man tror. Det kommer ständigt ny forskning och nya metoder, och som tränare behöver du hänga med i utvecklingen."

Flera tränare betonade vikten av att aktivt söka kunskap från olika håll och inte begränsa sig till enbart den egna idrottens utbildningssystem. Utbildning sågs som något som sker över tid och i många olika former, där varje erfarenhet bidrar till helheten:



"Jag tror att man fyller sitt glas med kunskap från olika håll... Jag tror jag har lärt mig något från varje utbildning."

Formella utbildningar nämndes som viktiga, både idrottsspecifika och tväridrottsliga. Flera tränare lyfte värdet av att ta del av utbildningsmiljöer där man möter tränare från andra idrotter, då detta kan bidra med nya perspektiv och idéer. En tränare gav rådet att aktivt bredda sin utbildningsbakgrund:

"Fortbilda dig, utbilda dig. Gå på de idrottsspecifika kurserna, men också tväridrottsliga, som de på GIH eller Bosön."

Utöver själva kunskapsinnehållet betonades utbildningarnas sociala och kontextuella betydelse. Att delta i kurser och fortbildningar sågs som ett sätt att hamna i utvecklande miljöer, där samtal och erfarenhetsutbyte med andra tränare bidrar till lärande. Flera menade att dessa möten ofta är minst lika värdefulla som själva kursinnehållet.

Hallå där igen,

Eric Hamrén, så här i backspegeln, vilken betydelse tycker du att utbildningen haft för din tränarkarriär?

– Den har helt klart spelat en stor roll. Jag gick ju på GIH där jag lärde mig mycket, inte minst inom fysiologi. Men det var inte enbart kunskapen under lektionstid som var viktig utan även alla möten där med andra människor. Mellan-snacket mellan lektionerna – det gällde även under fotbollens tränarkurser – där man fick ta del av andras tränarerfarenheter var minst lika viktig.

I&K: Vad framför allt tycker du var skillnaden före respektive efter utbildningen i ditt tränarskap?

– I början kunde jag ibland gå mer på magkänsla än kunskap, exempelvis när det gällde fys-träningen. När jag började som tränare fick man ju sköta det mesta själv. I dag

inom fotbollen på elitnivå finns det ofta stora resursteam runt tränaren. Men för att som tränare kunna ta vara på deras kompetens så behöver man också själv kunskap.

I&K: Utöver GIH, var det någon annan utbildning som var viktig för dig?

– Ja, vi har ju UEFA-proutbildningen inom fotbollen som verkligen går på djupet i vår sport. De som inte haft möjligheten att exempelvis gå GIH får där förkovra sig en hel del även i ämnen som fysiologi och psykologi. För mig personligen var det kanske inte några nyheter direkt, eftersom jag gått GIH, men för många andra var det säkert viktigt. Där tycker jag också att det är bra att det krävs fortbildningar ett antal år efter PRO-utbildningen för att man ska få behålla sin licens.

– I slutändan behöver du sedan infoga all kunskap du fått på en utbildning i din egen ledarfilosofi. Man behöver ställa sig frågan: hur ska jag själv använda den här kunskapen? Det gäller förstås även de erfarenheter man kan få från andra tränare kring olika arbetssätt.

I&K: Finns det någon speciell typ av kompetens som du tycker att unga tränare skulle behöva mer av?

– Jag kan känna att många av de unga coacherna som kommer fram i dag är otroligt duktiga när det kommer till saker som taktiska dataanalyser och att ta fram träningsprogram. Samtidigt tror jag att man ibland missar lite kring ledarskapet. Till syvende och sist måste du nå fram till dina spelare och kunna utveckla dem. Men sådant kommer givetvis med erfarenhet också.



Våga fråga

Ett återkommande råd från elittränarna var vikten av att våga ta initiativ, ställa frågor och aktivt söka sig till nya och ibland obekväma miljöer. Flera betonade att utveckling sällan sker av sig själv, utan kräver mod, nyfikenhet och en vilja att lämna det trygga och välbekanta. Att tidigt i karriären utsätta sig för nya sammanhang sågs som en avgörande faktor för långsiktig utveckling:

"Våga fråga, våga ta plats och våga vara i olika miljöer, det är så du samlar kunskap. Det är inte alltid bekvämt, men just i de jobbiga situationerna sker utvecklingen... Man växer när man kliver utanför trygghetszonen och vågar utmana sig själv."

Att våga fråga handlade inte enbart om att ställa frågor till mer erfarna tränare, utan också om att våga visa intresse, ta kontakt och be om möjligheter. Flera tränare beskrev hur deras karriärer inleddes genom att de själva tog initiativ, ofta utan garanti för ersättning eller långsiktig trygghet. Ideellt arbete nämndes som en vanlig inkörssport, där viljan att lära och visa engagemang vägde tyngre än ekonomiska villkor:

"Våga ta chanser. Om en lokal klubb ringer och erbjuder ett ideellt jobb – ta det! Visa vad du kan. Det är så du får ögonen på dig."

Många betonade att dessa tidiga erfarenheter, som i stunden kunde upplevas osäkra eller krävande, i efterhand visade sig vara avgörande för deras fortsatta väg. Förmågan att säga ja och kasta sig in i nya sammanhang lyftes fram som ett förhållningssätt för att lyckas:

"Var beredd på att ta chanser. När jag fick erbjudandet att följa med landslaget i sex månader utan lön, så gjorde jag det. Det var en stor osäkerhet, men också en möjlighet att visa vad jag kunde...många andra hade nog tackat nej till det."

Sammantaget visade tränarnas berättelser att "våga fråga" inte handlar om att vara påträngande, utan om att ta ansvar för sin egen utveckling. Genom att visa nyfikenhet, ta initiativ och söka sig till nya miljöer skapas lärande, erfarenhet och möjligheter som sällan uppstår om man stannar kvar i trygghetszonen.



Hallå där igen,

Per Anders Johansson, många har säkert varit i situationer där man vill ställa en fråga, men man vågar inte. Vad kan du som ledare göra för att undvika att det blir så?

– Först och främst måste man sätta sig i spelarens perspektiv. Det krävs rätt mycket mod för att ställa en fråga inför en grupp. Hur många gånger har man inte själv suttit i en grupp och tänkt: "Är jag den ende idioten här inne som inte förstår?". Men i själva verket är man ju rätt sällan ensam om den känslan. VI har en "Don't understand rule". Om du inte förstår så måste du säkerställa att du ska förstå genom att fråga.

Du behöver inte nödvändigtvis ställa den inför hela gruppen men du kan komma fram efteråt eller fråga någon lagkompis. Men i slutändan har vi alla ett ansvar att förstå vad som händer i rummet. Naturligtvis kan man alltid missförstå, tro att man har förstått.

– ibland kan det dock vara spelat – och som vill synas. Dom kan snarare fråga för mycket och ta över. Inte sällan är det spelare som befinner sig i slutfasen av sin karriär och kanske inte är tillräckligt bra längre. Då kan man som kompensation börja prata mer än vad man klarar av att utträta på planen.

I&K: De stjal allt syre i omklädningsrummet, eller?

– Ja, för mig gäller det att ha koll på de som inte är så extroverta. De kan sitta med mycket kunskap men blir tystade av det som pratar mest. Det där är en balansgång. Målet är att utvinna så mycket erfarenheter som möjligt ur gruppen. Allt som kommer upp i gruppen kan vi göra någonting av – det som inte gör det kan vi inte göra något med.

I&K: Kan det finnas generations-, köns- eller utbildningsaspekter i detta med att våga fråga?

– Jag tror snarare att det är starkt kopplat till dig själv som ledare. Jag har varit ledare för allt från 60-talister till de



I&K: Vilka verktyg är viktigast för en ledare i en sådan process?

– Ledarens uppgift är att skapa en miljö där du känner dig välkommen. Att du inte känner dig hotad utan är en del av en helhet. Samtidigt behöver man vara medveten om att det ibland även finns spelare som kommer från miljöer där man nästan lurats till att ställa frågor och sen straffas för det.

Därför kanske man drar sig för att fråga då det är kopplat till ett tidigare trauma. Men det handlar även om mod. Att man måste vara modig och fråga då man inte förstår.

I&K: Är det din erfarenhet att det där modet brukar vara kopplat till en viss personlighetstyp?

– Där får man vara lite observant. Det finns en typ av spelare som är väldigt extroverta med mycket självförtroende

som är födda på 2010-talet. Varje grupp är unik – och varje individ också så klart. Vi jobbar mycket med att de äldre ska fostra de yngre och skapar även mindre grupper så att alla ska få komma till tals.

– Säger jag som ledare att det är viktigt med ett öppet samskilt klimat så får jag ju själv också bidra till det. Står jag och mal på med långa monologer varje gång kan jag inte sedan undra varför spelarna inte ställer några frågor. Jag vill gärna lyfta att jag har tagit hjälp av experter som kan detta med kommunikation och gruppdynamik. Att våga ta hjälp som ledare är också en mognadsfråga. ■

Enhanced Games:

Ur ett biologiskt-kapitalistiskt perspektiv

Enhanced Games (EG) är ett kommande sportevenemang som tillåter – och till och med uppmuntrar – användning av prestationshöjande substanser (PED). De kontroversiella tävlingarna utgör inte bara en ideologisk utmaning mot etablerade antidopningsramverk utan också en materiell möjlighet att konstruera och expandera kommersiella marknader för substanser som exempelvis anabola steroider. Även om grundarna framställer spelen som ett libertarianskt projekt, baserat på kroppslig autonomi och vetenskapliga framsteg, verkar de samtidigt inom en bredare politisk ekonomi som kommersialiserar mänsklig förstärkning och exploaterar könsbaserade sårbarheter. Särskilt utsätts män i stigande grad för samhällsliga krav och förväntningar kopplade till fysisk prestation och utseende – något som Enhanced Games avser att dra nytta av.

TEXT: ÅKE ANDRÉN-SANDBERG



Testosteron, centralt i kulturella föreställningar om maskulinitet, styrka, tävlingskraft och virilitet, är en högst marknadsföringsbar substans. Genom att avlägsna de regulatoriska och etiska begränsningar som normalt åläggs genom antidopningspolicyer kan Enhanced Games fungera

som en legitimerande kraft för användningen av exogent testosteron. Detta innebär en möjlighet att normalisera dess konsumtion inte bara bland elitidrottare utan även inom bredare manliga motions- och livsstilskulturer som redan är starkt investerade i optimering, muskelbyggande och målet att leva längre. På så sätt bidrar Enhanced Games till en kulturell värdering av testosteron som ett medel för att uppnå idealiserade maskulina normer.

Denna värdering döljer dock de betydande biomedicinska konsekvenserna av syntetiskt testosteron i frånvaro av ett legitimt medicinskt tillstånd, såsom hypogonadism. En av de mest väldokumenterade effekterna av exogent testosteron är ett undertryckande av den så kallade (HPG-axeln), vilket leder till nedreglering eller till och med upphörande av kroppens egen testosteronproduktion. En sådan biologisk suppression kräver ofta fortsatt användning för att upprätthålla hormonfunktion, muskelmassa och psykologiskt välbefinnande, vilket effektivt binder individer i en cykel av beroende där vissa tvingas till självmedicinering. Skapandet av denna marknad handlar därför inte endast om att möjliggöra val, utan även om att generera biologiskt beroende för vinst. Ur detta perspektiv, där beroende blir levd verklighet för många, undergrävs retoriken om valfrihet och kroppslig autonomi fundamentalt.

DETTA FENOMEN BESKRIVS som bioekonomin, där kroppar fungerar som platser för ackumulation och exploatering. Enhanced Games kan därför förstås som aktörer inom denna ekonomi, där värde genereras inte bara genom själva spektaklet utan också genom det farmaceutiska konsumtionsmönster som spelen stimulerar. En växande marknad av TRT-kliniker (testosteronersättnings-terapi), särskilt i USA, har bidragit till en uppluckring av gränserna mellan klinisk behandling och förstärkning. Något som ytterligare befäster normaliseringen av syntetisk hormonanvändning..

På denna grund håller Enhanced Games inte enbart på att konstruera en ny idrottsmodell; de bidrar även aktivt till utvecklingen och legitimeringen av en lukrativ biomedicinsk marknad för testosteron. Även om Enhanced Games också driver fram en modell för medicinsk övervakning, understödd av vetenskaplig forskning, som försöker hantera problemen med oreglerad och oövervakad testosteronanvändning och som ökar kunskapen i samhället genom utbildningsresurser och öppna samtal, kvarstår dock oro. Framför allt riskerar Enhanced Games, genom sitt fokus

på testosteron, att kapitalisera på och förstärka manliga osäkerheter, reproducera traditionella könsideal och främja former av beroende som är både fysiologiska och ideologiska. Denna utveckling väcker betydande frågor om de etiska, hälsomässiga och sociala konsekvenserna av att skapa ett system där idrottslig framgång² och maskulin identitet blir alltmer knutna till farmaceutisk reglering av kroppen.

The enhanced games

I mitten av 2023 offentliggjorde Araon D'Souza, The Enhanced Games:s president, sin avsikt att etablera evenemanget som ett alternativ till OS där idrottare tillåts – och till och med uppmuntras – att använda prestationshöjande substanser (PEDs). Förslaget genererade betydande offentlig och medial uppmärksamhet, ytterligare förstärkt av provocativa stöduttalanden. Till exempel förklarade den tidigare elitsimmaren James Magnussen att han skulle ”dopa sig till max” för att kunna tävla i Enhanced Games och få chansen att vinna prispengarna.

Sedan det första offentliga uttalandet 2023 har Enhanced Games gjort betydande framsteg, delvis drivna av en ”multimiljoninvestering” från 1789 Capital, fonden som förvaltas av Donald Trump Jr. Efterföljande utveckling inkluderar fastställandet av specifika tävlingskategorier: simning (50 m och 100 m frisim, 50 m och 100 m fjärl), friidrott (100 m sprint, 100 m/110 m häck) och tyngdlyftning (ryck, stöt) samt en rad tillkännagivanden som visar att flera högprofilerade idrottare har skrivit på för att tävla i EG. Dessutom utvecklas omfattande medicinska screeningprotokoll, där Enhanced Games uppger att det kommer att vara ”obligatoriskt” för alla tävlande idrottare att genomgå ”fullständig medicinsk profilering före tävling. Detta kommer att inkludera EKG, EKO, MRT, hjärt-MRT, ultraljud och regelbundna blodprov (före, under och efter tävling) för att övervaka hjärtrisker och andra viktiga hälsomarkörer.” Dessa avancerade hälsomonitoreringssystem har utvecklats av medicinska experter, inklusive kardiologer, neurologer och endokrinologer, samt prestationsforskare, vilket visar på ett seriöst åtagande för idrottarnas hälsa och säkerhet – mer avancerat än alla befintliga modeller. Den 21 maj, coachade Enhanced Games



Araon D'Souza, The Enhanced Games:s president



Donald Trump Jr, förvaltare av 1789 Capital-fonden.



-teamet Kristian Gkolomeev till att slå världsrekordet på 50 meter frisim och tillkännagav att deras första spel ska hållas i maj 2026 i Las Vegas.

Sedan dessa evenemang annonserades har det kommit starkt kritiska reaktioner från olika organisationer. World Athletics ordförande Sebastian Coe beskrev idén som ”idiotisk” [5], USA:s tidigare president Joe Biden uttryckte ”djup oro,” och World Anti-Doping Agency [10], nationella antidopningsorganisationer (till exempel UKAD, USADA, SIA) och Europarådet har lyft fram allvarliga etiska, hälso-mässiga och integritetsrelaterade problem. Hittills har uppmärksamheten främst varit riktad mot Enhanced Games som ett hot mot idrottens integritet. Men forskare identifierar nu ett bredare och potentiellt mer allvarligt problem – nämligen att EG:s ambitioner sträcker sig bortom sporten där idrottstävlingen i första hand fungerar som ett verktyg för att marknadsföra och kommersialisera testosteronprodukter via Enhanced Games:s ”telehealth”-plattform. Trots sådana farhågor finns det i nuläget ingen forskning om detta.

Testosteronersättningsbehandling

Testosteronersättningsbehandling (TRT) innebär medicinsk administrering av exogent testosteron för att behandla manlig hypogonadism, ett tillstånd där kroppen inte producerar tillräckliga mängder testosteron. Hypogonadism kan klassificeras som primär (testikelsvikt) eller sekundär (störning i hypotalamus eller hypofysen), och testosteronbrist kan visa sig genom symtom som minskad libido, trötthet, minskad muskelmassa, depression och nedsatt kognitiv funktion.

TRT syftar till att återställa testosteronnivåer till ett fysiologiskt intervall och lindra associerade symtom, och har en strikt terapeutisk funktion. Behandlingen kan administreras genom olika metoder, inklusive intramuskulära injektioner, transdermala plåster eller geler, subkutana pellets eller oral tillförsel.. Beslutet att inleda TRT baseras vanligtvis på både kliniska symtom och biokemisk bekräftelse av låga testosteronnivåer (blodprov), där normala nivåer vanligtvis definieras som 8–29 nmol/L. Betydande individuell variation förekommer dock och optimala nivåer kan skilja sig från person till person.

TRT marknadsförs i allt större utsträckning som en lösning på den så kallade ”andropausen” eller ”manliga klimakteriet”, men dess användning är kontroversiell. Kritiker hävdar att mediciniseringen av åldrande och normal fysiologisk nedgång har bidragit till överdiagnostik och överbehandling. Det har dessutom hävdats att samhället genomgår en fas av ”farmaceutisering”, där beroendet av läkemedel för att behandla och förebygga sjukdom intensifieras, inklusive testosteron och testosteronbrist. Dessutom har TRT blivit sammanflätat med bredare kulturella ideal om maskulinitet, ungdomlighet och vitalitet, vilket under-

Några av de atleter som ställer upp i The Enhanced Games 2026 i Las Vegas



Mouhamadou Fall, fransk friidrottare.



Megan Romano, amerikansk simmare och första kvinna att ansluta som deltagare.



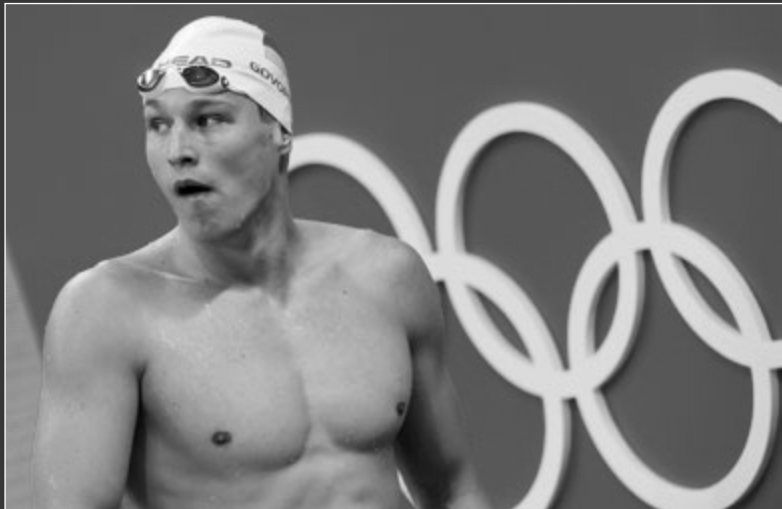
Marius Kusch, tysk, simmare.



Wesley Kitts, amerikansk tyngdlyftare.



Benjamin Proud, brittisk simmare.



Andrii Govorov, ukrainsk simmare.

lättar användning utanför godkända behandlingsområden för prestationshöjande ändamål.

Aktuell litteratur lyfter också fram rollen av direktreklam till konsumenter, telemedicinplattformar och sociala medier-influencers i att marknadsföra TRT, ofta med otydlig gränsdragning mellan klinisk behandling och livsstilsoptimering. Av särskilt intresse är telehälsa och telemedicin, som innebär vård levererad via teknik genom enheter som telefoner, datorer, surfplattor och stationära datorer, vilket möjliggör ljud- och videokommunikation mellan patienter och kliniker. Telehälsa utvecklades ursprungligen för att ge vårdtillgång till landsbygds- och underbetjänade befolkningar, och dess användning ökade avsevärt under 2019 i samband med covid-19-pandemin. Ett område inom telehälsan som har vuxit särskilt snabbt är dess tillämpning inom TRT. Trots detta visar forskning – om än begränsad – att 84 procent av all TRT i Storbritannien är självmedicinerad och sker utan övervakning, vilket utsätter konsumenter för risker kopplade till oreglerade och illegala läkemedel.

Potentiella risker med TRT inkluderar polycytemi, hjärt-kärilkomplikationer, minskad fertilitet och suppression av den hypotalamisk-hypofys-gonadala (HPG) axeln, vilket kan leda till nedstängning av kroppens egen testosteronproduktion och testikelatrofi. Dessa fysiologiska effekter väcker oro för beroende, särskilt bland män som använder TRT utan medicinsk indikation, exempelvis av skäl kopplade till kroppsbild eller prestationsförbättring.

Man har dock nyligen ifrågasatt bevisen som kopplar TRT till negativa hjärt-kärilhändelser och framhävt motsägelsefulla data och metodologiska brister. Likväl exemplifierar dessa utvecklingar en växande bioekonomi, där hormonell modulering fungerar både som medicinsk intervention och kommersiell vara. Detta är den marknad som Enhanced Games verkar redo att ge sig in i och kapitalisera på. Med uppskattningar som placerar värdet av TRT-marknaden på 2 miljarder dollar 2024 och en prognos om tillväxt till 2,5 miljarder dollar år 2030, är det tydligt varför Enhanced Games är motiverade att ta en del av denna snabbt expanderande industri.

Skapandet av och kapitaliseringen på beroende

Biologiskt är beroende ofta kopplat till kroppens anpassning till närvaron av en substans, där regelbundet bruk förändrar neurokemiska processer, särskilt de som är involverade i belöning, motivation och stressreglering. I sådana fall kan avbrott utlösa abstinenssymtom, vilket kan förstärka fortsatt användning. Detta fenomen beskrivs vanligtvis som fysisk beroendeproblematik, kännetecknad av tolerans och abstinens. Psykologiskt kan beroende yttra sig genom tvångsmässiga beteenden, begär och en prioritering av substansbruk framför andra delar av livet, även inför negativa konsekvenser. Denna dimension motsvarar

Enhanced Games' First Declaration on Human Enhancement, specifikt Artikel 1: "Rätten till kroppslig suveränitet". I denna hävdas att "individer har yttersta suveränitet över sina kroppar." Men när farmakologiskt beroende etableras upphör själva idén om val och därmed autonomi

psykologiskt beroende, där substansen blir central för individens känslomässiga reglering eller självbild.

När det gäller testosteron är beroende mer komplext än i traditionella beroendemodeller. Även om anabola-androgena steroider (AAS) såsom testosteron inte skapar berusning i konventionell mening, visar forskning att beroende kan utvecklas, särskilt i relation till kroppsbild, prestationsmål och upprätthållandet av en upplevd identitet. Detta är särskilt oroande för personer som använder testosteron av icke-med-

icinska skäl, såsom kroppsbyggare, vilka sannolikt har normala testosteronnivåer innan dessa läkemedel introduceras i kroppen. Användare kan uppleva abstinenssymtom såsom trötthet, depression eller hypogonadism vid avbrott, vilket återspeglar både fysiska och psykologiska komponenter av beroende. Dessutom, eftersom AAS stör kroppens endogena testosteronproduktion, kan individer bli medicinskt beroende av syntetiska hormoner som testosteron, särskilt vid långvarigt bruk. Detta skapar en biomedicinsk återkopplings-

slinga där avbrott leder till fysiologisk dysfunktion, vilket förstärker fortsatt användning – ett mönster som suddar ut gränsen mellan terapeutisk behandling och beroende [2, 55].

För personer med kliniskt låga testosteronnivåer, exempelvis män med hypogonadism, är dock beroendebegreppet mindre problematiskt eftersom ett redan existerande medicinskt tillstånd föreligger och kräver farmaceutisk behandling (exempelvis TRT) för att återställa någon form av normal funktion. Beroende framträder alltså här som en kritisk och otillräckligt utforskad dimension av EG-modellen, särskilt när telehälsoplattformar breddar tillgången till AAS, främst testosteron.

DET ÄR INTRESSANT att även om den ökande användningen av TRT väcker etiska och medicinska bekymmer, kan den också ge en viss grad av tillsyn och reglering av testosteronets kvalitet. Man har uppskattat att omkring en miljon personer i Storbritannien använder PEDs, särskilt AAS, och det föreslås att mellan 2,9 och 4 miljoner personer i USA har använt AAS. Den oreglerade naturen hos många av dessa praktiker är oroande, eftersom en betydande del självmedicinerar och skaffar substanser genom illegala kanaler av osäker härkomst och tvivelaktig kvalitet. Bristen på standardisering, doskontroll och medicinsk övervakning ökar risken för negativa hälsoutfall. I detta sammanhang kan formaliseringen av TRT-vägar, även om de är problematiska på andra sätt, fungera som en skadeförebyggande strategi genom att införa kvalitetskontroll, reglerade leveranskedjor och klinisk tillsyn i en annars oreglerad och potentiellt farlig domän.

Med detta sagt har en ökad granskning riktats mot den kliniska frikostigheten kring TRT-förskrivning, särskilt i fall där tydliga biomedicinska indikationer saknas. En trend som observerats både i Storbritannien och USA. I sådana sammanhang riskerar TRT att sträcka sig bortom terapeutisk intervention och in i området för prestationshöjning. Ur detta perspektiv skulle EG inte bara svara på en existerande medicinsk efterfrågan utan verkar aktivt forma och kommersialisera nya former av beroende.

Denna utveckling väcker djupgående etiska frågor kring den allt mer porösa gränsen mellan behandling och förbättring, samt de kommersiella drivkrafter som uppmuntrar sådan sammanblandning. Än mer kritiskt är beroendeproblematiken, särskilt i ljuset av TRT utan kliniskt behov, en direkt utmaning mot det grundläggande påståendet i Enhanced Games' First Declaration on Human Enhancement, specifikt Artikel 1: "Rätten till kroppslig suveränitet". I denna hävdas att "individer har yttersta suveränitet över sina kroppar." Men när farmakologiskt beroende etableras upphör själva idén om val och därmed autonomi. I detta sammanhang blir retoriken om kroppslig suveränitet alltmer bräcklig och blottlägger djupare spänningar mellan bioteknologisk egenmakt och strukturellt farmaceutiskt beroende.

Aktuell studie

Mot ovanstående bakgrund undersökes Enhanced Games, dess övergripande mål och dess strategiska expansion in i en marknad som organisationen aktivt försöker forma och kapitalisera på. Med utgångspunkt i argumentet att Enhanced Games sträcker sig bortom sportens område hävdar undertecknade forskare att en del av Enhanced Games:s ambition ligger i marknadsföringen av telehälsotjänster, särskilt TRT, riktade mot allmänheten³. I detta sammanhang används begreppet bioekonomi för att utforska hur Enhanced Games använder medicinska narrativ om optimering, livslängd, hälsa och hormonreglering för att legitimera och kommersialisera farmaceutiska interventioner.

Men i takt med att Enhanced Games fortsätter att expandera sitt varumärke har en bredare agenda framträtt, specifikt integreringen av telehälsotjänster i dess plattform. En kvalitativ innehållsanalys genomfördes av Enhanced Games' officiella webbplats, med särskilt fokus på dess telehälsoerbjudanden. Med stöd av begreppet bioekonomi – där människokroppen blir en plats för farmaceutisk ackumulation och kapitalgenerering – analyserar vi hur Enhanced Games söker utnyttja denna logik.

Resultaten visar att Enhanced Games använder sport som ett verktyg för att marknadsföra TRT. Detta understryker organisationens ambitioner att sträcka sig bortom den sportliga arenan och positionera sig som en kommersiell aktör inom den bredare biomedicinska, hälsorelaterade och långlivnadsinriktade sektorn. Deras telehälsoerklarmarknadsför explicit testosteronprodukter, vilket signalerar en förskjutning och suddiga gränser mellan sport (prestationshöjning) och samhälle (livslängd, hälsa, optimering).

Mot bakgrund av överförskrivning av testosteron via telehälsotjänster kan Enhanced Games utgöra en kraftfull drivande faktor i expansionen av denna marknad. Dessa utvecklingar väcker viktiga frågor, särskilt gällande risken för fysiologiskt beroende vid långvarig användning av exogent testosteron. Kommodifieringen av TRT under täckmanteln sport och hälsooptimering kräver kritisk reflektion kring de etiska, medicinska och regulatoriska konsekvenserna av sådana praktiker. ■

Referens: Cox L, Khan I. Bigger than sport: the enhanced games and the commodification of telehealth, testosterone, and dependency.



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

Kärleken spränger gränser

Författaren Marcus Birro älskar AS Roma, den italienska fotbollsklubben.

Med poetens findestillerade språk skriver han fram sin kärlek till något som för många mest skulle framstå som obegripligt: kärleken till en fotbollsklubb. Han gör det i en krönika, som också är ett blogginlägg för ett spelbolag på nätet, en plats där man kanske inte förväntar sig analyser av kärlekens väsen. Men kanske säger det något om hur kärleken, eller talet om kärlek, plötsligt kan träda fram. Att den kan komma till uttryck i de mest oväntade sammanhang.

Marcus Birro älskar alltså Roma. Andra älskar andra klubbar. Det är en kärlek som inte alltid är lätt att fånga i ord. Men Birro gör det, och han förklarar även vad den kärleken gör med honom: ”Kärleken till Roma (och du kan byta ut de fyra bokstäverna till det som passar sig) tar mig ut ur mig själv.” Men det stannar inte vid det: ”Du blir befriad från dig själv. Bara kärleken har denna unika förmåga.”

Ja, så kan kärleken beskrivas, och i samma stund ställer han in sig i ledet av alla de tänkare som genom historien försökt definiera kärlek. Det har visat sig vara en komplicerad sak. En del reducerar kärleken till kemiska processer, andra vill se den som någonting mer gåtfullt. Den rymmer känslor, men inte bara känslor, utan också värderingar och attityder. Men är det ens möjligt att med vetenskaplig precision mejsla fram en definition? Och hur skulle en sammanhållen teori om kärlek kunna se ut? Men framför allt: spelar det någon roll? Kanske inte. Däremot vet vi vad den kan göra med oss, hur ont den kan göra och hur underbar den kan vara. I synnerhet gäller detta givetvis den romantiska kärleken, men kan även omfatta andra former av kärlek.

ENLIGT DEN BRITTSKE författaren och teologen C.S. Lewis (mest känd som författaren till bokserien om Narnia), finns åtminstone fyra former av kärlek. I sin bok *The Four Loves* från 1960 listar han dem: eros (den romantiska kärleken), filia (vänskapskärleken), storge (tillgivenheten) och ”charity” (människokärleken, eller kärleken till nästan). Det är ett sätt att försöka nagla fast kärleken i något som gör den begriplig. Göteborgsfilosofen Bengt Brülde är en annan tänkare som också försökt komma underfund med kärlekens väsen. Han gör det i boken *Kärlek och vänskap* från 2018, där han ersätter Lewis begrepp ”charity” med begreppet agape, ett begrepp som omfattar människokärlek, självkärlek och kärlek till Gud.

Medan filosofer, teologer, poeter, psykologer, sociologer, naturvetare, och andra, skapar begrepp för att fånga den mänskliga erfarenheten, är det som om kärleken hittar nya vägar. Och en sådan väg går till idrottens värld. Frågan är

bara var man ska placera idrotten i kärlekens schema.

Inte heller det är enkelt att svara på. Var ska man exempelvis placera Birros kärleksförklaring till Roma? Och, som sagt, vad gör den med oss? Vad gör den med vår identitet? För kärlekens kraft kan onekligen göra något med ens identitet. Även kring detta har filosofer tänkt.

Det vi vet är att kärleken har en förmåga att spränga

gränser, inte minst inre gränser, och skapar samtidigt förutsättningar för att uppgå i någonting annat, i ett ”objekt” att sammansmälta med. Sprängningen blir till ett (ofta välkommet) öppet sår, eller ett spjäll genom vilken känslorna får fritt tillträde. Och det är just det som gör en till någonting annat. Det gamla jaget löses upp i konturerna och med den amerikanske filosofen Robert Nozicks ord bildas en ny identitet. Men det innebär inte att den gamla identiteten blir helt utslocknad, däremot att världen vridits ur sin sockel och ter sig annorlunda än tidigare. Det är erfarenheter som dessa som inte låter sig fångas av definitioner.

Även om försöken att ringa in kärlek som sagt oftast handlar om den romantiska kärleken, så kan man finna likheter med det vi kanske kan kalla den idrottsliga kärleken. Inte minst gäller detta relationen mellan njutning och smärta. Njutningen och smärtan tycks till och med många gånger vara varandras förutsättningar. Och det är i själva verket kanske just den erfarenheten som gör att så många dras till idrotten. Som om vi söker oss inte bara mot njutningen, utan också mot smärtan. Kanske är det kombinationen som gör oss levande. Och ibland övergår den till aggressivitet och våld. Detta märks inte minst i den idrottsliga kärleken.

VISSERLIGEN FÖRSÖKER IDROTTENS organisationer tämja de ”dåliga” kärleksuttrycken genom regelverk, starka normbildningar och emellanåt med hjälp av ordningsmakten. För i den starka kärleken till idrotten finns ständigt ett hot om destruktivitet. Också det kan sägas ligga i kärlekens väsen. Och kanske är det – faktiskt – det vi ser varje gång supportrar både tänjer på och spränger de gränser som idrotten, tillsammans med ordningsmakten, har fastställt.

Som när knallskott kastas in på fotbollsplanen, bara för att ta ett exempel. Vi såg det exempelvis i samband med den senaste allsvenska kvalmatchen mellan IFK Norrköping och Örgryte, en match som pågick i fyra timmar efter alla avbrott. Laddningen blev bara mer intensiv ju längre matchen led. Norrköping var på väg att trilla ur allsvenskan, och från Norrköpingsklacken steg frustrationen. Till sist var det någon som kastade in ett knallskott. Upprörande? Ja, kanske. Men handlingarna kom sannolikt ur djupt liggande, om än oreglerade, känslor av kärlek, frustration och passion. Smälarna var en sublimering av ett lidande. Curva Nordahl, där Norrköpingfansens mest hängivna supportrar befann sig, var som ett öppet, blödande sår.

Många blev såklart upprörda över dessa handlingar. Men fanns det samtidigt inte viss förståelse hos expertkommentatorerna? För de förstod, precis som vilken annan supporter (oavsett klubb) som helst att de inre konstruktionerna hos Norrköpingsupportrarna störtade samman. Förtvivlan är också ett uttryck för kärlek. Så komplicerad är den, och så svårfångad. Och så svår att begripa. Men den finns där, som en del av den mänskliga erfarenheten. Ibland tar den sig formen av det vi kallar idrott. ■



AS Roma's Gianluca Mancini firar med fans.



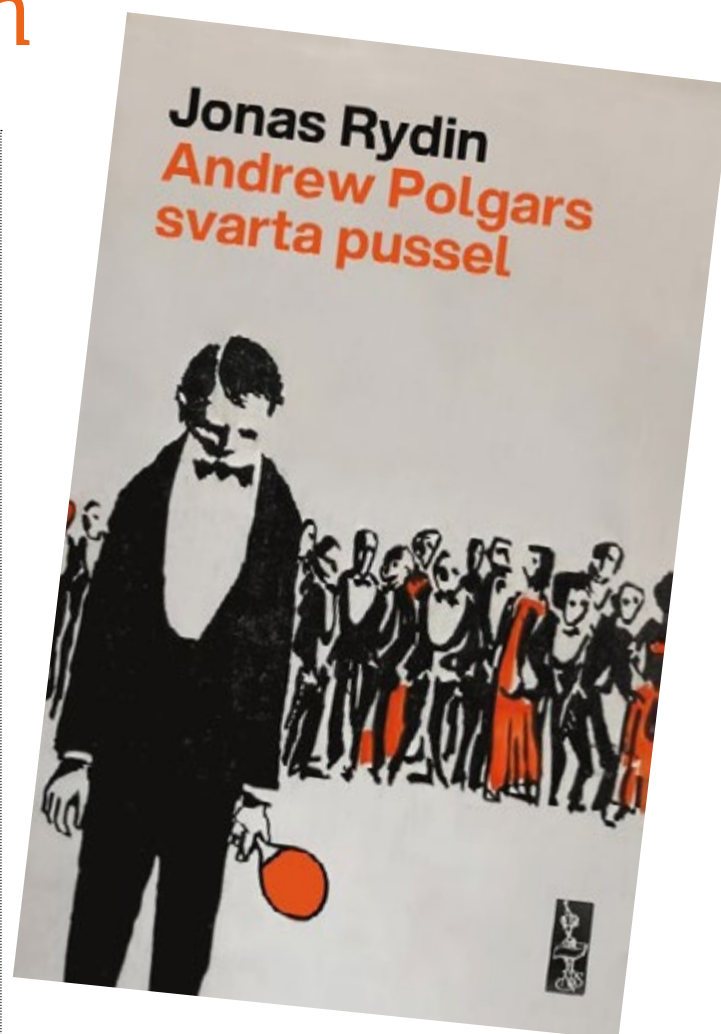
Kutte Jönsson, biträdande professor i idrottsvetenskap vid Malmö universitet.

Pingispassionen

Ping-pongdiplomati har ni kanske hört talas om? Om inte, så bestod den av ett utbyte av amerikanska och kinesiska bordtennisspelare i början av 1970-talet då de bägge ländernas politiska relation var djupfryst. Den mjuka diplomation anses ha banat väg för president Richard Nixons omtalade statsbesök i Peking 1972. Ping-pongglitteratur – dessutom skönlitterär – är däremot ett okänt begrepp. Åtminstone fram till nu. I Jonas Rydins ”Andrew Polgars svarta pussel” utgör nämligen pingissporten själva navet som allt kretsar kring. Timingen i utgivningen kunde rimligtvis inte vara bättre med tanke på att Truls Möregård och de andra svenska landslagsspelarna lyckats skapa en ny våg av pingisfeber i landet.

I boken visar sig en ung Andrew Polgar ha talang för sporten och han hamnar under den filosofiske tränaren Barousses vingar. Barousse frågar om Polgar är beredd att ”leva i en kista” i femton år när hans vänner är ute och roar sig? Polgars svar är ja och hans besatthet är snart ett faktum. Inne i pingisbubblan handlar allt om tekniska detaljer och pingispsykologi. Sådant får förstås återverkningar på de nära relationerna och den här bubblan utgör inget undantag från den regeln. Men allt handlar trots allt inte om att vinna, förklarar Barousse. Det där är intressant. För måste allt verkligen i slutändan handla om ett binärt, instrumentellt tänkande som kallt sorterar in vinnare och förlorare? Eller går det att se syftet med elitidrott mer som en form av konstprojekt? En slags rörlig installation där kroppar söker en teknisk, taktiskt, fysisk och psykologisk fulländning. Där alla är sina egna små konstprojekt som kan beundras av betraktare utan att de nödvändigtvis jämförs sinsemellan.

I NEDERLÄNDERNA FINNS sedan länge en idrottsideologisk debatt mellan krassa pragmatiker och fotbollsesteter. Och att spela smutsigt, enkom för att vinna – eller att inte göra det – är något av ett underliggande tema i boken. Det är en bok som också genomsyras av ett klassperspektiv, skildrat på ett målande sätt. Utan att spöila för mycket kan vi i alla fall avslöja att Polgars största antagonist vid pingisbordet kommer från en annan klass än vad han själv gör. Dramaturgin är uppbyggd mot den stora uppgörelsen som också sker mot slutet av boken. Jonas Rydin har ett rappt och stilsäkert språk. De sexuella avsnitten – det är några stycken – skildras rakt på utan krusiduller med ett mustigt språk. Man får sig ett antal goda skratt.



Ska man skriva något kritiskt så är det möjligtvis att antalet bifigurer i boken blir lite väl många. Alla får liksom inte fäste och blir levande.

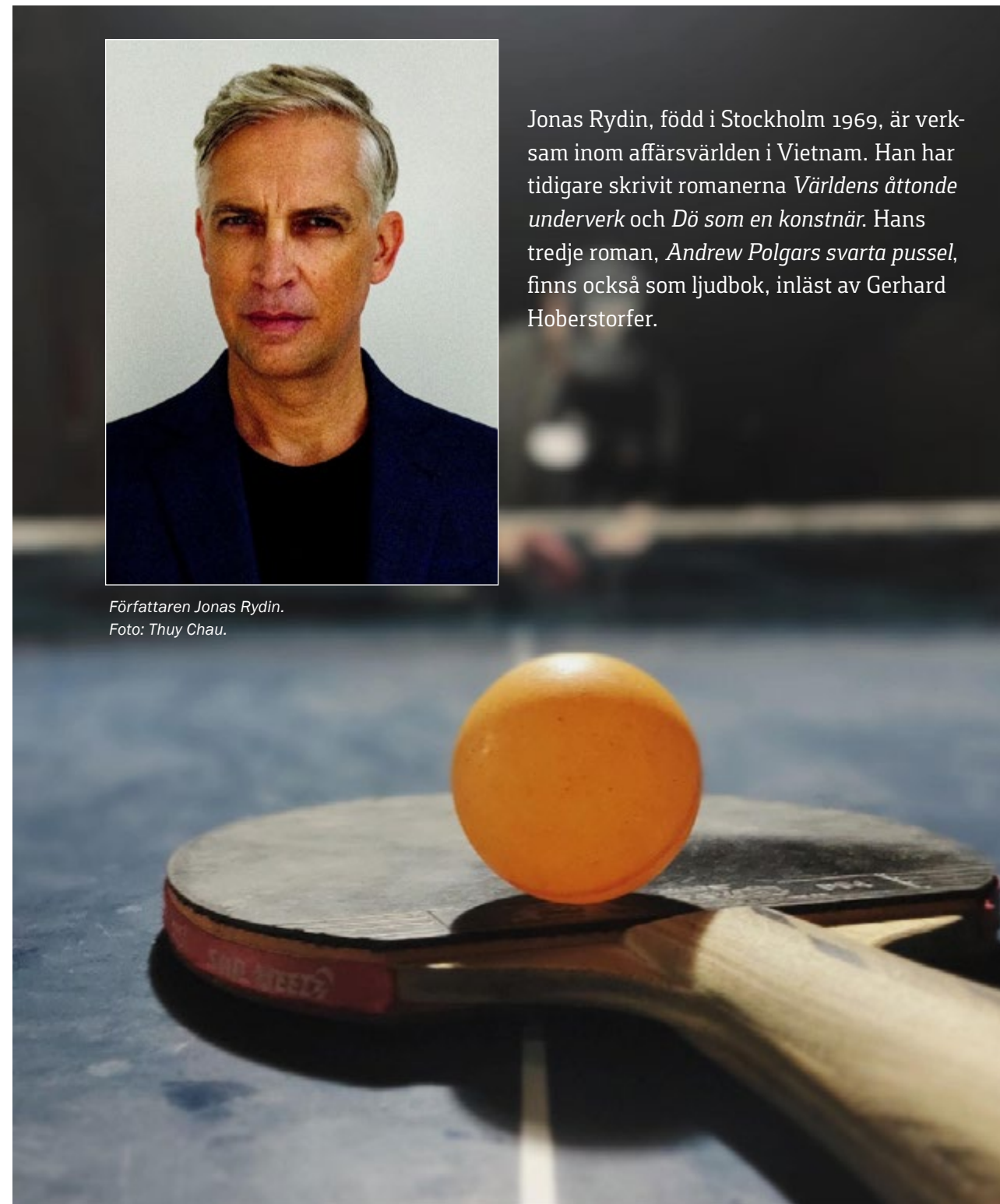
Kanske hade romanen vunnit lite på att i stället fördjupa psykologiseringen av ett mindre antal karaktärer. Men det där är också en smaksak. Det övergripande omdömet är ändå att ”Andrew Polgars svarta pussel” är en litterär smash som prickar bordet med god marginal. ■

Betyg – fyra pingisbollar



Författaren Jonas Rydin.
Foto: Thuy Chau.

Jonas Rydin, född i Stockholm 1969, är verksam inom affärsvärlden i Vietnam. Han har tidigare skrivit romanerna *Världens åttonde underverk* och *Dö som en konstnär*. Hans tredje roman, *Andrew Polgars svarta pussel*, finns också som ljudbok, inläst av Gerhard Hoberstorfer.



Nytt år – nya föresatser

Som många andra tillbringade jag del av jul och nyårshelgerna i TV-soffan. Streamandes och zappandes mellan olika intressanta, lärorika och underhållande program. Jag tycker det är kul att lära mer av andra branscher än dem jag själv känner till. Ett av dem fångade mitt intresse det där lilla extra. Det där den profilerade skjutjärnsjournalisten hade bjudit in den svenska stjärnkrögaren till sitt halvtimmeslånga program där frågorna är vassa och det skjuts från höften. Jag misstänker att journalisten har ett entourage av grävande kollegor som gjort research. Och vinklingen var tydlig, det märkte tittaren snart. Här ska krögaren ställas mot väggen.

Ett alternativ hade ju kunnat vara att hylla den framgångsrika krögaren som satt restaurang-Sverige på världskartan med sina restauranger i Singapore, Dubai, London, Stockholm, Bangkok och Marbella. De flesta med en drös Michelinstjärnor på meritlistan. Så icke i Jantes Sverige. Den här gången hade journalisten bestämt sig för en annan agenda. På fondväggen i studion lyste ett citat från en förmodad antagonist, tillika bagare(!): ”Han är beredd att går över lik för att uppnå tre stjärnor”. Jag utgår från att bagaren inte hyllade krögaren precis. ”Han” syftar på stjärnkrögaren och stjärnorna är troligen Michelinstjärnor, ett internt sätt för krogvärlden att betygsätta sina företag. Le guide rouge de Michelin var ursprungligen en vägledning för resande, företrädesvis med bil, när det gällde att hitta bra resvägar, boende och inte minst restauranger längs resvägen. Passande nog var det, och är det, en bildäckstillverkare som årligen ger ut guiden. Att hamna i Michelinguiden är ett bevis på att man gör bra saker.

PROGRAMLEDAREN GÅR HÅRT åt krögaren, inte minst med citat och påståenden från personal och ”kollegor” som tydligt haft ett behov av att ge igen. Det är inte vänliga saker som påstås. Stjärnkrögaren tar det till en början med upphöjt lugn men pressas mer och mer in i ett hörn. Han försöker förklara hur prestationsmiljön ser ut i hans värld. Berättelsen kryddas med allehanda anekdoter från hans egen restaurangresa. Inte sällan med osköna kockar, tveksamma chefer och illojala medarbetare som huvudingredienser. Miljön verkar vara fylld av pennalism, narcissism och faktiskt rena mobbingtendenser. Krögaren sammanfattar med att berätta att det är en elitvärld han befinner sig i och att den inte är för alla.

Han fortsätter, och refererar till fotbollsvärlden och nämner två klubbtag med världsrykte vid namn. Han går vidare med jämförelsen och säger att ett kök påminner om

omklädningsrummen i dessa lag. Han är inte helt ute och reser i sin jämförelse. Stjärnkrögaren var faktiskt en ytterst habil fotbollsspelare i ungdomsåren. Men några matcher blev det inte den 21-rankade Allsvenskan (UEFA:s ranking december 2025). Ändock gör han jämförelser med toppligorna i Europa. Detta stör mig, av två skäl. Det ena är att han gärna gör jämförelser mellan sin värld, som han har bra kännedom om, och en annan prestationsmiljö som han förmodligen inte har en aning om hur den ser ut.

JAG KAN NATURLIGTVIS ha fel, han har kanske snorkoll på hur det går till i dessa elitklubbar. Så jag droppar den kritiken. MEN det andra skälet är svårare att släppa. Och det är det faktum att det fortfarande, 2025-26 hyllas, det ledarskap som är tufft, hårt, okänsligt och machoinspirerat. Där utskällningar, petningar, ”hårtorkar” och allmänt oskönt beteende är centrala delar i ledarskapet. Och att det fortfarande bygger varumärke. I detta fall i restaurangvärlden. Förutom att han vädrar en elitistisk hållning riskerar man tappa alla de förhoppningsvis kunniga medarbetare som är just det, men de accepterar inte vilken behandling som helst. Och det är nog inte vetenskapligt belagt att alla duktiga kockar finns i i skaran som tål upprepade utskällningar eller kränkningar.

Jag har haft förmånen att titta in bakom kulisserna i bägge dessa världar. Och min bild stämmer inte med stjärnkrögarens. Där jag har varit verksam har man istället satsat på samarbete, laganda, demokratiskt ledarskap och motivationskapande åtgärder. Neanderthalarna till ledare har sakta förpassats ut i kulisserna. Framtidens ledare bör nog passa sig för att kränka, mobba och rya. Inte bara för att det är omodernt och ociviliserat – det skapar dåliga prestationsmiljöer också.

Och det är inte säkert att den restauranganställda är bäst, som tål hårt ledarskap, pennalism och kränkningar. Jag vill tro, snudd på veta, att det är när skapande människor uppmuntras och motiveras på ett juste och humanistisk sätt, det är då de riktigt mästerliga prestationerna skapas. Till fromma för såväl krögare som kund. Och inte minst för alla andra i laget. Precis som det funkar med idrottare. ■



Johan Plate
Idrottspsykologisk rådgivare

I nästa nummer:

- *Uthållighet i världsklass – så tränar eliten*
- *Del 2 i artikelserien om digitala tvillingar*
- *Inför OS: Hur står sig svensk talangutveckling?*





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.



sportsmedicinesummit.se

