

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT | TIDIGARE NUMMER | ARKIV | PRENUMERERA | OM TIDNINGEN | ANNONSERA | KONTAKTA OSS

Göran Arals nya pärm

Så ska svensk klubb fotboll bli bättre internationellt

Spåren från de senaste årens Champions League-kval förskräcker. I den allmänna debatten är standardlösningen på problemet att klubbarna blir ägare till sina arenor och ökar omsättningen. Viktiga frågor, absolut. Men det räcker inte. Sverige kan aldrig konkurrera ekonomiskt med större internationella marknader.

Slutsats: de svenska klubbarna måste skaffa sig en unik "Svensk modell" som ligger i utvecklingens framkant. Idrott och Kunskaps recept lyder: Dags för svensk fotboll att kliva in i vetenskapsåldern!

Svenska Fotbollförbundets kansli 8/5 2007:

- Tanken att vi ska kunna konkurrera genom att värva spelare som storklubbarna ratat är ju absurd. Vi måste istället vara smartare än de stora fotbollsnationerna eftersom faktorer som klimat och ekonomi talar emot oss. Kort sagt: vi behöver ett kunskapslyft!

Göran Aral, utbildningschef på Svenska Fotbollförbundet, lägger in en snus. Han får den där målmedvetna blicken som snusare brukar få då de trycker upp en pris under läppen. Och höga mål är precis vad Göran Aral har i sikte för svensk klubb fotboll. I det "Elitprojekt", som egentligen skulle ha påbörjats 2004, men som först nu kommer dra igång, har följande djärva målsättning slagits fast:

- År 2010 ska ett svenskt klubb lag finnas kvar bland de 16 bästa lagen i Champions League eller UEFA-cupen.

Infrias målet så innebär det en rejäl putsning av de senaste årens Europa-CV, som ju bland annat innehållit fiaskostämplade bakslag mot småklubbar som Ruzomberok och Cork City. Hade projektgeneralerna Göran Aral och Tomas Lyth satt upp målet i dag skulle det kanske blivit ett försiktigare statement.

- Projektet har blivit försenat och visst kan målsättningen kännas tuff i dag. Men vi står för den, även om den kanske är mer av en vision än ett mål för tillfället.

Nu gäller nya pärm

Även om Göran Aral darrar lite på manchetten då han nu uttalar förbundets målsättning så tror han i grund och botten att det är fullt möjligt för svenska klubb lag att konkurrera på den högsta europeiska nivån. Som arkitekten bakom det "Nya Djurgården" som revolutionerade svensk fotboll minns han att folk skrattade när den dåvarande superettanklubben formulerade sin målsättning 1998.

"Kval till Champions League inom fem år".

Det tog tre år.

I efterhand har de så kallade Ajax-pärmarna hånats i svensk press. Ett uttalande från Kim Källström där han "sågar pärmarnas betydelse" anses som det slutgiltiga beviset på deras betydelselöshet. Göran Aral tycker att det i massmedia finns ett kunskapsförakt när det kommer till fotboll.

- Helt klart finns det ett tragiskt förakt för kunskap som bland annat visar sig i raljerandet om "GIH-maffian" och förbundskaptenernas system med pärm. Samma journalist kan sedan i ett annat sammanhang vara lyrisk över en ny datoriserad rörelseanalys inom skidor, till exempel.

Hur ser det då ut, det "Elitprojekt" som ska lyfta den svenska klubb lag fotbollen till nya höjder? Projektet visar sig vara omfattande och innehåller fem olika delar.

- 1) Elitklubbarnas utveckling
- 2) Elittränarnas utveckling
- 3) Elitklubbarnas talangutveckling
- 4) Tränarutbildning
- 5) Svenska Fotbollförbundets organisation

För de tre första områdena är olika arbetsgrupper tillsatta med många namnkunniga personer inblandade. Är ni redo för lite namedropping?

I arbetsgruppen för elitklubbarnas utveckling hittar vi tunga namn som Djurgårdens ordförande Bo Lundqvist (som även är ordförande för GIH;reds anm.) och Helsingborgs dito Sten-Inge Fredin. De personer som får uppgiften att utveckla de svenska elittränarna är följande: Hasse Backe, Tommy Söderberg, Lars Lagerbäck, Janne Andersson, Reine Almqvist och Benny Lennartsson. Utvecklingen av unga talanger kommer skötas av etablerade namn som: Roger Gustavsson, Leif Karlsson, Björn Andersson (verksam i Bayern München) Bernt Lindgren, Jörgen Lennartsson och Åke Kallenberg. Dessutom finns 10 regionalt placerade riksinstruktörer.

Där har ni alltså den laguppställning som ska se till att Sverige inte längre ska behöva trona på minnen från forntida dar. Men Svenska Fotbollförbundet söker sig också utanför de egna inre kretsarna i jakten på kunskap. I projektet ingår också den i Sverige



Göran Aral.

Foto: BILDBYRÅN

Ett ögonblick... Lars-Åke Lagrell, ordförande i Svenska Fotbollförbundet:

Vi påstår följande: det pratas mest pengar och ganska lite om sportlig utveckling när det handlar om svenska klubb lag problem i Europacuperna. Vi påstår också att man därmed försummar en möjlighet att konkurrera med andra vapen än enbart pengar...

- Det du säger stämmer till en viss gräns. Men man kan inte komma ifrån att med den avreglerade spelarmarknad vi har så försvinner hela tiden våra största talanger. Så även om vi har en aldrig så bra talangutveckling så har vi där ett problem. Men självklart måste vi av just det skälet också ständigt ta fram nya spelare som håller internationellt.

- Jag är också övertygad om att vi kommer att ha klubbar som går till Champions League med jämna mellanrum, under förutsättning att vi klarar av att genomföra det du talar om.

Men ni som är ett rikt förbund, varför satsar ni då inte mer pengar på Forsknings- och utvecklingsprojekt. Inom näringslivet öronmärker man en rätt stor del av budgeten för FOU-ändamål...

- Det är sant att vi inte gör tillräckligt på FOU-området. Men där är det inte bara fotbollen, utan hela idrotten, som kommer till korta i en jämförelse med näringslivet.

hitintills största satsningen på att göra fotbollen mer vetenskaplig. Tre fysiologer vid - då är vid där igen, GIH - får vardera projektanställningar om 25 procent för att vid Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap (LTIV) leverera vetenskapligt baserad kunskap om fotboll till Svenska Fotbollförbundet.

- Vi behöver hämta kunskap från den vetenskapliga världen och omsätta den praktiskt hos oss. I dag kan vi inte påstå att vi känner till vad som produceras på olika universitet världen över inom områden som är relevanta för oss.

Dagens nakna sanning är alltså att en omvärldsanalys med vetenskapliga förtecken saknas. Det finns "spioner" som inför mästerskap granskar kommande motståndare ur framför allt taktisk synvinkel. Men fråga någon i dag - forskare, tränare, journalist eller fys-tränare - om svenska spelares fysiska status jämfört med de bästa europeiska stjärnorna - så blir alla svaret skyldigt. Den enda studie jag själv kan erinra mig som säger något i denna fråga är den där professor Jens Bangsbos forskargrupp vid August Krogh Universitetet i Köpenhamn jämförde ett alldanskt lag med spelare från Champions League klubbar. En av slutsatserna var att de europeiska toppklubbarnas spelare gjorde betydligt fler högintensiva löpningar under en match.

Siffror saknas

Det kan med andra ord vara så att spelarna i de ledande klubbarna inte bara ligger före de svenska i teknik, utan även i vår gamla paradgren fysisk kapacitet. Den tanken finns åtminstone på fotbollförbundet, att omvärlden har hunnit ikapp, och kanske även passerat oss, på områden som fys, spelorganisation och teambuilding. Där Sverige tidigare varit en av de ledande länderna. Röster har höjts om att det tränas för mycket styrka och kondition i svensk fotboll. Men då borde det ju visa sig i att vi har överlägsna testvärden jämfört med utländska klubbar. Det finns anledning att tvivla på det. Återstår gör då möjligheten att vi fys-tränar mycket - men fel.

- Vi har nu skickat ut inbjudningar till de allsvenska klubbarna där de ges möjligheter att genomföra vetenskapligt utförda tester av olika fys-kvaliteter. Forskarna kommer sedan att göra litteratursökningar och samla in data från internationella studier på fotbollsspelare. Det är ett pusselarbete eftersom de stora klubbarna ofta hemlighåller såväl testresultat som träningsmetoder. Nästa steg blir att testa och utvärdera olika träningsupplägg.

Göran Aral menar att det saknas en hel del sportslig kompetens i svenska elitklubbar. Han säger sig vara rätt trött på åsikten att får man bara mer pengar så löser det sig. Titta bara, säger han och slår ut med armarna, på föreningar som AIK och Helsingborg.

- Dom hade ju, med svenska mått mätt, en bra slant på klubbkontot. Vi vet alla hur det gick sedan. Självklart behöver man förbättra den ekonomiska tillväxten. Men man måste klara av att jobba långsiktigt med den sportsliga utvecklingen också.

Utbildningskraven höjs

- Hur ska då svenska tränare höja sin kunskapsnivå? Fotbollförbundets recept lyder: mer utbildning. I det nya utbildningssystem som snart är flygfärdigt blir det tidsmässigt en rejäl ökning av elittränarnas pensum för fortbildning. Tidigare träffades man en gång per säsong, nu blir det fyra tillfällen. Meningen är att tränarna då, bland annat, ska diskutera de faktaunderlag som forskarna presenterar.

- Även när det gäller grundutbildningen så sker en kraftig ökning av omfattningen för landets elittränare. Från att ha tidigare legat på 30 timmar blir den nu 80-90 timmar. Men ska sanningen fram så är det snarare frukten av ökade utbildningskrav från UEFA, än ett initiativ från Svenska Fotbollförbundet. UEFA kräver att tränarna i de anslutna ländernas högsta serier måste ha en PRO-utbildning som uppgår till minst 37 utbildningsdagar senast 2010.

- Så är det, vi fick press på oss att genomföra en kvantitativ och kvalitativ förbättring av utbildningen. Det var enbart positivt och ligger ju helt i linje med de tankar vi har med hela vårt utvecklingsprojekt.

- Kaknäs 18/5:

Det är inte länge sedan som Djurgården spelade oavgjort borta mot självaste Juventus. Det blev visserligen förlust hemma och respass ur Champions League kvalet men klubben fick ändå känna en fläkt av den stora fotbollsvärlden. Finns, funderar jag, sådana målbilder i Djurgårdsspelarnas sinnen denna dag då de tränar tvåmålsspel på den idylliska träningsanläggningen Kaknäs?

Eller har Göran Aral rätt när han hävdar att svenska klubbar är nöjda om de vinner allsvenskan? Att ambitionerna inte sträcker sig högre än så. Är det någon som är väl skickad att plantera de rätta mentala målbilderna i Djurgårdarnas hjärnor så är det mannen som står bredvid mig och observerar träningen. Johan Fallby, före detta landslagsspelare i bordtennis och numera anställd av Svenska Fotbollförbundet, är också doktorand i idrottspsykologi.

Sedan i våras lägger han cirka 20 procent av sin arbetstid på att skapa en bra prestationsmiljö i DIF. Uppdraget är att tillämpa vetenskapliga rön inom idrottspsykologin i en professionell klubb.

- Vi kommer att utvärdera arbetet efter säsongen och då är det meningen att övriga elitklubbar ska få ta del av våra erfarenheter. Min uppgift är att se till att idrottspsykologiska förberedelser blir en naturlig del av den vardagliga verksamheten, precis som fys-träningen är. Generellt brukar man säga att ungefär en tredjedel till hälften i en spelartrupp har ett behov av att ventilera olika saker.

- Tyvärr finns det en missuppfattning bland tränare inom lagidrotter att spelarna inte har några sådana behov. Det är fel. Spelarna tänker mycket, men har inte alltid förmåga att sätta ord på det, säger Johan Fallby och man skulle nästan kunna tro att han beordrat en spelare att bekräfta det han just sagt, för blott några sekunder senare kommer en av spelarna fram och säger:

- Johan, när ska vi ha en date, du och jag?

Johan Fallby började sitt uppdrag i samband med träningslägret i Portugal i vintras. Då handlade det mycket om att observera och inleda individuella samtal med spelarna. Att rita en mental kartbild över spelarnas personlighet. Vad motiverar dem att satsa på fotboll? Hur uppfattar de tillvaron i gruppen? Hur ser de på sig själva när det gäller prestationsfaktorer som självförtroende och koncentration?

- Vi genomförde också ett psykometriskt test där man fick svara på ett batteri av frågor. Det viktiga med ett sådant test är inte i första hand de siffror som kommer fram. Men siffrorna kan användas som underlag för samtalen oss emellan och är därför ett bra pedagogiskt verktyg.

- Långsiktighet är ett honnörsord om man ska få ut någon effekt av ett idrottspsykologiskt arbete. Johan Fallby ger inte mycket för "duttande" som innebär att en rådgivare dyker upp ett par, tre gånger och sedan är borta ur bilden. Det är här, i det vardagliga gnuggandet bland koner och västar som förändringar är möjliga. Medan fys-tränaren Ola Johansson grillar laget med 15X15 intervaller samtalar tränaren Siggie Jonsson och Fallby vid sidlinjen. Att skapa ett nätverk där alla inblandade runt laget - tränare, lagledare, fys-tränare, mental rådgivare och sjukgymnast - arbetar tillsammans är en viktig del i arbetet.

Johan Fallby vore knappast idrottspsykologisk rådgivare om han inte trodde att det fanns möjligheter här i livet. Svenska klubbtag kan definitivt närmast sig Europatoppen, menar han. Med kunskap som vapen.

- I första hand tror jag det handlar om att höja ledarnas kompetensnivå. Kunskapen på olika områden måste i högre utsträckning



Johan Fallby.

Foto: BILDBYRÅN

ha en vetenskaplig förankring.

Den naturliga följdfrågan blir förstås, vad kan då idrottspsykologin bidra med för att målet ska nås? Som författare till boken "Talangutveckling" vill Johan Fallby dra en lans för en bättre prestationsmiljö. För svensk del tror han inte på den internetmodell med akademier för ungdomar som bland annat skördat framgångar i Frankrike.

- Visst kan vi plocka bra saker från deras upplägg, men i huvudsak tror jag att det i Sverige fungerar bättre om spelarna verkar i sin närmiljö och känner en trygghet i närheten till föräldrar och kompisar. Vi har satt upp ett mål som går ut på att få fler talanger i tonåren att fortsätta spela. Vi vet ju i dag att omkring hälften av våra landslagsspelare aldrig har representerat något ungdomslandslag. Så ungdomar utvecklas i olika takt och därför har vi inte råd att tappa en massa duktiga 15-åringar som för tillfället inte tar en plats.

Nyckeln för att lyckas med talangutvecklingen är enligt Fallby ett "helhetstänk" som inte enbart handlar om att utveckla den talangfulla individen. Man måste även utveckla den närmiljö som finns omkring honom eller henne. Den jord som den sköra blomman planteras i ska vara näringsrik och skapa förutsättningar för tillväxt. Ytterst handlar det om att ta fram kravprofiler på fyra olika nivåer - individens, lagets, ledarnas och föreningens. Det är ett analysarbete som varje förbund och förening med ambitioner på olika nivåer måste ta sig igenom om man vill utvecklas. Den som inte har gjort sin hemläxa med en detaljerad omvärldsanalys vet ju inte heller vad som fattas och får ägna sig åt mer eller mindre begåvade gissningar. Det bör i sammanhanget nämnas att fotbollen inte är den enda idrotten i Sverige med en ofullständig kravanalys. SOK har med både morot och piska jobbat stenhårt med att få olika olympiska förbund att presentera kalla fakta om vad som krävs för att nå världseliten.

Utvecklandet av kravprofilerna är ett digert arbete som sker i form av ett forskningsprojekt där Svenska Fotbollförbundet och Riksidrottsförbundet samarbetar. Kravprofilerna, betonar Fallby, är inte ett verktyg för att sortera ut unga spelare. Målet är tvärtom att analysen ska bidra till att så många som möjligt får möjligheter att utvecklas på ett optimalt sätt. Integrera istället för exkludera, lyder mottot.

Men det är en sak att ta reda på vad som krävs för att nå fotbollseliten. En annan att veta vilka åtgärder som måste sättas in. Här finns en stor potential för vakna individer, tror Johan Fallby.

- Att kunna driva sin egen utveckling är något som våra unga spelare måste bli bättre på. Individuella idrottsutövare är ofta bättre på att analysera vad de behöver göra för att utvecklas vidare. I grund och botten handlar det om självinsikt. Jag vet inte om svenska spelare är bättre eller sämre än andra på detta, men det viktiga är att här finns en potential.

GIH, Åstrandslaboratoriet:

I trappan upp till det anrika laboriet tänker jag: här finns en världsledande professor i fysiologi och en grupp kompetenta doktorer och doktorander. Personer som kan enormt mycket om hur olika kroppsorgan reagerar på skilda träningsformer. Var är alla allsvenska fotbollstränare? Varför slår de inte upp sina tält härinne och pepprar forskarna med frågor?

Professor Björn Ekblom, bland mycket annat ordförande i Svenska Fotbollförbundets Medicinska utskott, kommer precis tillbaka från labbet där analyser från ett försök med Multisportare pågår. Han slår sig ned bakom skrivbordet och konstaterar lakoniskt att mängden fysiologisk fotbolls forskning i Sverige är extremt liten. På damsidan finns egentligen endast Helena Andersson från Örebro, som dessutom nyligen värvades - till Kina! - tillsammans med Marika Domanski Lyfors.

Svensk fotbollsforskning på herrsidan finns det något mer av, främst inom ortopedi och psykologi. Men, konstaterar Björn Ekblom, det är långt ifrån den nivå som exempelvis längdskidåknungen befinner sig på. Vilka länder är då ledande när det handlar om att forska inom fotboll?

- Danmark ligger långt framme, även om jag är osäker på hur mycket av forskningen som sedan tillämpas i klubbarna. Ett land som England har kommit starkt när det gäller fotbollsforskning. I dag bedrivs där forskning vid tre universitet och flera av elitklubbarna har nära kopplingar dit. Bolton var en av de första klubbarna som valde att satsa på utveckling genom forskning. Min bedömning är att England har gått förbi Tyskland som fotbolls forskningsnation, säger Björn Ekblom som en gång i tiden var fysiansvarig för självaste FC Barcelona under en tioårsperiod.

Stora fotbolls nationer som Italien och Spanien har också universitetsbaserad forskning om fotboll även om de enligt Björn Ekblom inte gjort några större avtryck i forskningslitteraturen. Att som i Italien läkare har egna laboratorier som äger alla testresultat är ingen vidare bra lösning, tycker han.

- Det finns anledning att vara kritisk till att vi i Sverige satsar så lite pengar på forskning i den sport som är överlägset störst i landet. I den budget förbundet har för det medicinska utskottet är mindre än 100 000 kronor avsatta för forskningsändamål. Med de ekonomiska muskler Fotbollförbundet har borde man kunna göra mer. Fick vi 2-3 miljoner kronor för att forska skulle vi kunna göra riktigt bra saker. Det idrottsmedicinska utskottet har vid flera tillfällen påtalat vikten av ökade forskningsinsatser, utan framgång. Här får jag samtidigt, som dess ordförande, också vara lite självkritisk till att det inte hänt mer.

Om Björn Ekblom fick bestämma skulle man sluta med den generella idrottsforskning som till exempel kan handla om cirkulationsreglering under fysiskt arbete. Istället skulle resurserna satsas på att helhjärtat stötta våra främsta elitidrottare med vetenskaplig support från alla de discipliner - fysiologi, psykologi, medicin, näringslära - som är relevanta för prestationsförmågan. Det skulle till exempel kunna handla om att hjälpa en 800 meters löpare att optimera träningsupplägget. Forskaren som leder projektet bör själv ha en bakgrund inom sporten för att förstå vilka detaljer som är mest betydelsefulla. Tänk er tanken att ett allsvenskt fotbollslag regelbundet skulle ha tillgång till en hel grupp av kompetenta forskare från olika fält. Juventus insåg för ett antal år sedan vikten av att liera sig med spjutspetsforskning och knöt världens förmodligen främste fotbollsforskare, dansken Jens Bangsbo, till sin organisation.

- Jag har uppvaktat Centrum för Idrottsforskning vid tre tillfällen för att väcka intresset för ett sådant här koncept, men det har inte hänt något. Kanske är det för politiskt inkorrekt att satsa på en så utpräglad elitinriktad forskning. Men då ska man veta att forskning av det här slaget ger en massa positiva spin-off effekter som betydligt fler kommer ha glädje av.

Jag ber Björn Ekblom ge ett konkret exempel på ett forskningsprojekt som skulle kunna utveckla svensk fotboll ytterligare ett snäpp. Svaret kommer snabbt:

- Man pratar ofta om betydelsen av återhämtning. Men man måste också ställa sig frågan: återhämta sig från vad? Pratar vi om microåterhämtning efter korta ruscher kring 10 sekunder eller efter längre löpningar uppåt 30-40 sekunder? Sedan har vi en mer långsiktig återhämtning mellan matcher. Där har du en tydlig forskningsuppgift - vad är det som gör att vissa spelare återhämtar sig bättre än andra i de här olika delarna. Att snabbt kunna återhämta sig efter explosiva ryck, för att inte bli borgjord defensivt i nästa moment, är ett exempel på en viktig egenskap i modern fotboll, säger Björn Ekblom.

(I&K maj 2007)