

# IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS

## Marita Skogum - pusselpedagog som söker helheten

**Det finns tränare. Sådana som är bra på att lära ut teknik, fysik och taktik. Sedan finns det - förmodligen ett betydligt färre antal - livscoacher med ett lite vidare perspektiv. Möt Marita Skogum, pusselpedagogen som nyligen utsågs till förbundskapten för både herr-och damlandslaget i orientering.**

Ni vet hur det är att lägga pussel. Plötsligt sitter man där och kliar sig i huvudet. Den där månghörningen SKA bara passa in i den bit du tänkt dig. Men bitarna triskas och vägrar helt enkelt att passa ihop. Okay, okay disappointed. Till slut återstår bara att börja gräva i den stora högen av bitar för att hitta en bättre lösning.

Det är då man kan behöva en ledsagare. En sån som Marita Skogum. En som är bra på att leta i den stora högen av bitar. När det gäller att få ihop det sällsynt komplexa pussel som kallas livet är orienteringens förbundskapten erkänt skicklig.

- Jag försöker att komma ned på djupet tillsammans med de aktiva. Att vår dialog blir något mer än bara frågor om de ska köra 15x15 eller 70x20 nästa träningspass. Genom att ställa frågor till dem försöker jag göra dem medvetna om allt från mer renodlad träningskunskap till vilka inre drivkrafter de har för att orientera. Den privata livssituationen vid sidan av idrotten påverkar prestationen väldigt mycket, det går inte att komma ifrån, säger Marita Skogum.

### Varför, en nyckelfråga

Jag har inte sett någon statistik, men antar att det finns en hel del idrottsaktiva som tränar flera hundra timmar om året utan att någonsin ställa sig den skenbart så enkla frågan. Varför? Marita Skogum brukar ställa den till sina adepter. Varför orienterar du egentligen? Okay, du vill vinna medaljer - men varför? Långtifrågan alla, berättar hon, är vana vid att ställa sig denna fråga.

- För en del kan det vara en lång process att ta reda på svaret. Då jag samtalar med mina aktiva kommer vi ofta in på olika frågeställningar som ligger utanför idrotten, till exempel arbete, skola och relationer. Om jag ska sammanfatta min ledarfilosofi så är ambitionen att de aktiva ska känna sig som hela och balanserade människor. Centralt är att skapa sig en identitet som människa, inte bara som idrottare. Men alla är inte mottagliga för att prata om annat än resultat och prestation.

Den som bara tänker resultat kommer inte att nå resultat. Årminstone inte i längden. Det kan gå ett tag, men verkligheten kommer till slut alltid i kapp de som inte svarat på frågan varför, menar Marita Skogum. Jag tänker att en sån som Per Eloffson säkert skulle kunna berätta en hel del om betydelsen av frågan varför.

- Det finns många duktiga tränare här i landet, men tyvärr också många dåliga. Ofärdiga människor som aldrig har ställt sig de här grundläggande frågorna. Som tävlingsidrottare befinner man sig i ett känsligt läge. En tränare med felaktiga perspektiv kan därför göra stor skada, säger Marita Skogum.

Till skillnad från eliten inom fotboll, ishockey och tennis så tjänar de bästa orienterarna inte mycket pengar på sin sport. Landslagslöparna måste därför jobba för brödfödan. Heltidstjänster går inte att kombinera med en elitsatsning på landslagsnivå, men de flesta arbetar mellan 50-70 procent i veckan. Tuffa bud när det gäller idrottskarriären alltså, men säkert också en fördel på lite längre sikt. Som förbundskapten ser Marita här en viktig pusseluppgift så att tillvaron ska gå ihop och energiläckage undvikas.

### Skapa tanketid

- Många av våra löpare är högtbildade inom yrkesområden som exempelvis teknik eller sjukvård. När de är färdiga med utbildningen försöker de få tjänster som inte innebär heltid, vilket kan vara svårt då man konkurrerar med andra som är beredda att satsa 100 procent på jobbet. Vissa tar därför heltidsjobb samtidigt som de konkurrerar om en landslagsplats. Det går sällan helt bra och det brukar man också upptäcka efter en tid. Där har du ett exempel på en del av livspusslet om du är orienterare.

Hon poängterar hur viktigt det är att tränaren själv är i harmoni. Då förbättras förmågan att tolka olika signaler från de aktiva. Lite egoist måste man tillåta sig vara, även som tränare. Författarinnan Bodil Jönsson skriver i boken Tio tankar om tid om begreppet ställtid. Marita Skogum talar om att "skapa tanketid".

- Jag drar ibland tankestreck i min kalender. Vita dagar då jag ofta söker inspiration från naturen. För mig är den bästa återhämtningen vyer från hav och berg. På den senaste landslagssamlingen nämnde jag ordet kvalitetsåterhämtningstid. Då blev det ganska tyst. Många fick sig nog en tankeställare. Visst, de jag jobbar med är högtbildade och medvetna individer, likväl måste man hela tiden påminna om sådana här saker.

Marita Skogum nämner namn som Pia Nilsson och den kanadensiske idrottspsykologen Terry Orlick som sina ledarförebilder. Själv ser hon sig i första hand som en ledsagare eller livscoach, där målet är att hjälpa ambitiösa människor med deras utveckling.

-Vi har inom orienteringen en tradition att man ska vara sin egen tränare. Och det är ju faktiskt så att ingen tränare i världen på egen hand kan göra en idrottare framgångsrik. Det avgörs till stor del av hur starkt den egna inre lågan brinner. Jag ser min roll som en ledsagare eller livscoach där jag genom att ställa olika frågor försöker få dem att själva att bli medvetna.

(Idrott & Kunskap 2007)



Marita Skogum.

Foto: BILDBYRÅN