

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS



Ian Thorpe.

Foto: BILDBYRÅN

Inställning viktigare än talang enligt teori

Vissa människor är intelligenta, andra inte.

Vissa har idrottstalang, andra inte. Vi älskar alla att odla myten om supertalangerna som tycks ha direktförbindelse med Gud. Men i verkligheten är det vår inställning till lärandet som avgör hur långt vi kommer nå, menar professor Carol Dweck som är förespråkare för en het teori inom psykologin - the incremental theory.

En före detta landslagsspelare i tennis berättade en gång för mig att John Mc Enroe brukade glida ned till träningsbanan iförd overall och serva i 20 minuter. Det var allt. Möjligtvis fick han en tendens till armsvett. Sen gick han därifrån. Allt medan Ivan Lendl gnuggade grundslag 6-7 timmar per dag. Underförstått, Mc Enroe var ett geni. Ivan Lendl något mindre fint, nämligen en så kallad träningsprodukt. Att gradvis jobba sig fram till perfektion genom ett träget och systematiskt arbete anses ofta mindre fint. Men att besitta en "gudabenådad" talang där framgångarna liksom tycks komma av sig själv, utan ansträngning, det ger status.

Att sen Ivan Lendl faktiskt har fler Grand Slam titlar än Mc Enroe lär knappast rubba historieskrivningen kring de båda.

I filmen "Amadeus" konstaterar en bitter Sallieri att "God speaks thru his music". Han klandrar Gud för denna grymma orättvisa. Geniet Mozart skrattar och super sig igenom hela filmen och hoppсан, där råkade han visst skriva en ny fantastisk opera i förbifarten. Just like that. Budskapet är tydligt. Vissa har det. Andra inte. Vi sitter alla fast i de ramar som vi tilldelats i naturens genetiska tombola. Det är en statisk syn på människan. Deterministisk. De som tror att det är så tillvaron är ordnad är med Carol Dwecks språkbruk anhängare av "The entity Theory".



John McEnroe.

Foto: BILDBYRÅN

Egenskaper inte statiska

En teori eller människosyn som professor Dweck reser land och rike kring för att deleta ur allas våra hårddiskar. Istället vill hon sprida evangeliet om The Incremental theory. Vi kan för enkelhetens skull kalla den ena teorin för den statiska och den andra för steg-för-steg teorin.

Carol Dweck presenterade under världskongressen i Sydney argument för varför vi alla bör anamma den sistnämnda.

- Väldigt många människor lever i tron att intelligens, konstnärsskap, idrottstalang och så vidare är fixerade, statiska egenskaper som vi endast marginellt kan påverka. Men fadern till IQ-testet var en hängiven dynamiker. Alla kan förbättra sin intelligens genom utbildning, menade han. Och bevisen för Thomas Edison, berättar hon vidare, var långt ifrån något geni i skolan. Men när han senare kom in på forskarbanan så tändes glödlampan. Passionen, nyfikenheten drev honom hela tiden vidare mot nya upptäckter. Men har man inställningen att den egna förmågan är begränsad, att naturen varit snål i tilldelandet av talang, ja då blir man i regel också mindre vetgirig som person, menar Dweck. Varför anstränga sig när man antingen anser sig vara en supertalang, alternativt ett hopplöst fall?

- I en studie jämförde vi elever med en statisk respektive dynamisk syn på sig själva och möjligheterna att lära. Vi kategoriserade in dem efter ingående intervjuer. Eleverna fick sedan göra en form av nutidsorientering. Efteråt fick de reda på om de svarat rätt eller fel på frågorna. Båda grupperna ville veta resultaten. Men bara den dynamiska gruppen ville veta hur de riktiga svaren såg ut. Den statiska nöjde sig med att konstatera om svaren var rätt eller fel. Det är vanligt att personer med den statiska hållningen anser det genant att



Ivan Lendl.

Foto: BILDBYRÅN

ha misslyckats. Har man hela tiden fått höra hur intelligent man är så kan ett misslyckande nästan bli traumatiskt, istället för att se på det som en ständigt pågående utvecklingsprocess, säger Carol Dweck.

Clay och Borg var "chanslösa"

Att avgöra hur långt en människa kan nå i till exempel idrott är i regel en ganska hopplös uppgift enligt Dweck. Hon visar en bild på en ung Cassius Clay som då ansågs vara chanslös mot världseliten. Vissa kroppsmått, som bröstmåttet och nävarnas storlek, skulle utgöra begränsande faktorer. Man jämförde med Sonny Liston som hade de rätta proportionerna. Vi vet alla hur det gick sedan.

Från svensk horisont kan vi addera andra exempel. Björn Borg var visserligen en fantastisk tennisspelare, men skulle aldrig kunna vinna Wimbledon enligt vissa tennisperter. Orsaken ansågs vara att det skulle gå för snabbt för honom på det snabba gräset. Svingen var för långsam. Vi vet alla hur det gick.

Och Stefan Holm skulle först inte kunna bli världselit i höjdhopp. Därefter var det omöjligt för honom att hoppa 2.40. (Förresten ska ju inte humlan kunna flyga heller.)

Men statistikerna fick fel, fel, fel. Vi kan också känna oss tryggt förvissade om att det runt om i världen finns en hel svärm humlor som just nu har börjat sina första, utdömda flygförsök, och som om tio år kommer att slå hela världen med häpnad.

- Jag föredrar att se hjärnan som en muskel. Tränar vi styrketräning så kan musklerna öka i volym. Jobbar vi på olika sätt med inläring utvecklar vi hjärnans kapacitet. Därför bör vi, istället för att geniförklara folk när de gjort något bra, ge dem beröm för det jobb de lagt ned på uppgiften. I en studie vi gjorde på skolelever hyllades en grupp som klarat sina uppgifter för sin intelligens. En annan grupp fick istället höra att "Wow, du måste verkligen ha ansträngt dig hårt för att klara detta." I det nästföljande testet gick det sämre för de som blivit upphöjda till "genier". De blev lite självgoda och ansåg att det skulle vara förnedrande att behöva anstränga sig., säger Dweck.

Alla kan inte bli mästare

Vi bär alla på såväl den statiska människosynen som den dynamiska. Men den miljö vi vistas i och de situationer vi möter kan förstärka den ena eller andra sidan. Men alla kan ju trots allt inte bli världsmästare, konsertpianister eller bestsellerförfattare. Finns det inte en risk att unga människor blir lurade tro att de kan skaffa sig egenskaper som de aldrig kommer uppnå?

- Självklart så kan inte alla göra allt. Man kan aldrig lova en människa att han eller hon kommer att nå en viss nivå. Det man däremot kan vara säker på är att den person som tränar mycket kommer att bli bättre, jämfört med sig själv, säger Dweck och citerar Ian Thorpe:

"För min egen del är det inte en förlust att komma tvåa. Men det är en förlust om jag kliver upp ur vattnet med vetskapen om att jag själv hade kunnat göra bättre".

Att inte jämföra sig med andra utan med sig själv. Att se inläringen som en ständigt pågående process där man ibland ramlar ned ett par trappsteg, lär sig något av det, och börjar klättra uppåt igen utan att ha tappat ansiktet. Att fokusera på färdigheter istället för yttre belöningar. De som når riktigt långt här i livet med vad de än må företa sig har ofta, medvetet eller omedvetet, ett sådant synsätt, hävdar steg-för-steg teorins förespråkare. De har rätt inställning till lärandet. Inom idrottspsykologin talar man om aktiva som är "Mastery-oriented" och "Goal-oriented". En steg-för-steg orienterad person säger inte: "Jag ska vinna OS-guld!". Hon säger: "Jag ska jobba mer med steglängden i ansatsen".

Den förstnämnda ambitionen är beroende av ett antal externa faktorer, som konkurrenternas prestationer till exempel. Den andra är idrottaren däremot själv herre över. Carolina Klüft värjer ju sig till och med mot ordvalet "konkurrenterna". Hon säger istället "medtävlarna" och ser sig precis som Ian Thorpe som en vinnare så länge hon är nöjd med sin egen prestation.

Nu går det riktigt att höra skeptikerna väsa "hyckleri!". Så där säger de bara för att skydda sig och inte framstå som dåliga förlorare om det skulle gå dåligt!".

Så kan man se på saken. Eller så tror man att personer som Thorpe och Klüft faktiskt har något viktigt att berätta här. De har ju trots allt lyckats uppnå saker som de flesta av oss aldrig varit i närheten av.

Generna bara ett grundkapital

Yngve Ommundsen vid Norges Idrotthögskola är en annan steg-för-steg teoretiker. Han menar att en överdriven fokusering på ädla medaljer och andra yttre belöningar är negativt för prestationsförmågan.

- Ja, och vår forskning har visat att människor med den statiska synen på talang och intelligens ofta drivs av sådana yttre mål. Men vi har också kunnat visa att de som istället är processinriktade vinner i längden. Hur bra du än presterar kan du ju aldrig vara säker på att någon annan inte gör det ännu bättre. Har du då satt upp en målsättning du inte har kontroll över blir du mycket mer sårbar vid motgångar.

Och motgångar kommer förr eller senare, det är något man kan vara säker på.

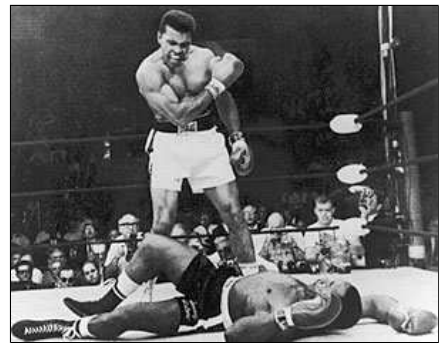
Yngve Ommundsen berättar att inställningen inom barnpedagogiken tidigare var att man jämt och ständigt skulle berömma barnen för deras insatser. Det är ett synsätt som i dag är på väg bort. Att blåsa upp en människas ego för mycket är inget positivt för dennes personliga utveckling. En ung människa, med begränsade referensramar, kan då lätt få för sig att han är guds gåva till mänskligheten. Att han inte behöver anstränga sig för att nå framgång. Bättre då att säga: Du jobbar verkligen på bra, det där kommer du att fixa till slut".

Alla som idrottat kan berätta om så kallade supertalanger som stagnerat eller lagt av i tonåren när de första motgångarna börjat komma.

- Det är dags att ompröva talangbegreppet. Motorisk begåvning i unga år är bara en komponent och långt ifrån någon egenskap som garanterar succé i vuxen ålder. Vi vet i dag från studier av Eriksson att det krävs 10 000 timmar av praktisk träning för att nå världseliten i olika idrotter. Ska man gå iland med en sådan långsiktig ambition är det en klar fördel att anamma steg-för-steg teorins tänkande. Våra studier på idrotts elever visar att det är själva inställningen till inlärningsituationen som avgör hur mycket en person kommer lära sig.

Yngve Ommundsen sätter upp bägge händerna i luften och gör en liknelse.

- Låt säga att vi ger tio kronor till en person och hundra till en annan. Den som har hundra kronor har det med andra ord bättre förspant. Men är det därmed givet att han kommer att ha mer pengar i plånboken ett år senare? Nej, så fungerar det som bekant



Cassius Clay slår ut Sonny Liston.

Foto: BILDBYRÅN



Björn Borg.

Foto: BILDBYRÅN



Stefan Holm.

Foto: BILDBYRÅN

inte. Det vi fått till skänks är bara ett grundkapital som det sedan gäller att förvalta.

Onekligen en poäng. Ingvar Kamprad är i dag utan tvivel rikare än de rikaste rikemansbarnet. Men även om steg-för-steg teorin nu vinner mark inom psykologi- och pedagogikkretsar så går utvecklingen på andra håll i samhället samtidigt åt rakt motsatt håll. Den framstormande genforskningen ger nytt bränsle till den statiska människosynen. "It's all in the genes", som genetikforskaren Claude Bouchard frankt deklarerade i samband med en idrottsforskningskonferens för några år sedan. Här bör det väl tilläggas att det annars ofta är personer med ett statiskt perspektiv som tolkar genforskarnas rön för att få stöd för sin egen världsbild.

En teolog hade kanske uttryckt det hela med orden "It,s all in gods hand". Kanske är det så att i vårt sekulariserade västerländska samhälle behöver vi något eller någon att tillbe, som idrottsstjärnor till exempel. Och det vet vi ju alla att gudar behöver aldrig anstränga sig som vi andra. Eller?

(Idrott och Kunskap 2005)

Christian Carlsson

© Idrott & Kunskap