**En dansk eliteatlet er nødt til at være lykkelig**

Det går ikke at være ulykkelig i 15 år for at blive verdens bedste svømmer. I hvert fald ikke i Danmark, hvor trænere, coaches og forskere bliver nødt til at arbejde målrettet med sportsfolkenes motivation for at få dem til at vinde guld. For kineserne og kenyanerne derimod kan alene udsigten til at komme ud af fattigdom gøre det samme



Tændt. Det er konkurrencen, der får mig i vandet. Jeg elsker ikke bare at træne, jeg elsker ikke det skidekolde vand om morgenen, og hvis jeg ikke havde et mål, kom jeg ikke ud af sengen, siger Jeanete Ottesen Gray.

**Information, d. 9. februar 2013**

Hyggesportens tid er forbi i Danmark. Tennisspilleren Caroline Wozniacki sad i sin stol mellem anden og tredje sæt og stirrede lige ud, mens hendes far og træner, Piotr Wozniacki, iskoldt bad hende fortælle, hvordan det kunne være, at hun ikke kunne slå en baghånd. Hendes serv var bare blevet værre og værre, hendes spil var parodi. Hun servede som en klovn, hun slog for kort, »kan du se det, eller kan du ikke se det?« Caroline Wozniacki fortrak ikke en mine, i stedet rettede hun på kasketten, tørrede sveden af armene med et håndklæde og tog imod.

I fem minutter sad hun sådan – uden at forsvare sig, uden at sige et ord. Måske fordi hun lige her – ved tennisturneringen Brisbane International i kampen mod Ksenia Pervak fra Kasakhstan, der var 93 pladser længere nede på verdensranglisten end hende– vidste, at hun havde fortjent det. Hun spillede ikke tennis for hyggens skyld. Den tid, hvor fodboldlandsholdet gik på McDonald’s inden en kamp og drak sig fulde i champagne i flyet hjem efter et nederlag, hvor maratonløb kunne kombineres med intens rygning og sejlsport med en øl på kajen, var for længst forbi.

Hun var elite, og det her var ikke en elitepræstation, det vidste hun godt. Piotr Wozniackis skideballe var da også helt ok, sagde kommentatorer bagefter. Hun havde haft brug for den.

»Det ville man aldrig have sagt for 10 år siden,« siger Rasmus Klarskov Storm, senioranalytiker og forsker i eliteidræt ved Syddansk Universitet og med i det internationale projekt Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success, hvor præstationer og metoder bliver sammenlignet på tværs af lande.

For 10 år siden havde Team Danmark, der står for eliteidrætten i Danmark, næppe heller have sagt, at det er vigtigt at vinde medaljer alene på baggrund af, at det er vigtigt at være god. For 10-15 år siden havde man næppe set resultatkontrakter mellem Team Danmark og Kulturministeriet, hvor man forpligtede sig til at skabe bedre resultater ved OL, VM og EM i topsatsningsforbund. Man havde ikke syntes, det var pædagogisk forsvarligt, at 11-årige børn tæsker baner nede i svømmehallen klokken seks om morgenen før skole. Det havde ikke været stuerent, det havde ikke harmoneret med velfærdsstatens ideal om lighed. Men det gør det nu.

»Det store skift kom med Anders Fogh Rasmussens kulturkamp op igennem 00’erne. I dag er det bredt accepteret på tværs af politiske skel,« siger Rasmus Klarskov Storm.

Det var her tidsånden på alle områder skiftede til den holdning, at vi dyrker eliten, vi belønner den, vi vil havde den. Spørgsmålet er bare, hvordan vi får den.

**Elitens kerne**

Problemet er, at Danmark er et lille land. Og at vi derfor har få talenter. Når den argentinske fodboldlegende Diego Maradonas gamle klub Boca Juniors spejder efter nye talenter, har de et grundlag på 20-30.000 fodboldspillere på hver eneste årgang. Ud af de 20-30.000 fodboldspillere er der én eneste, der klarer sig, én, som er blevet kørt så hårdt, at alle andre er segnet ved siden af ham, og som har gjort det, fordi han er bedre end alle andre. Man får en stjerne i verdensklasse. I den danske klub FC Nordsjælland er grundlaget 20, måske 30. Det er det.

»Vi har slet ikke volumen til det i Danmark,« siger Kasper Hjulmand, cheftræner for de danske superligamestre 2012, FC Nordsjælland. (…)

»Har man ikke volumen, så skal du være god til den enkelte – du må gå rundt om den enkelte spiller på alle mulige andre måder, når du ser et talent. Fordi der er så få at tage af. Og fordi, der skal noget helt andet til at motivere dem.«

For en kenyansk løber kan motivationen være at komme ud af fattigdom. Det er set mange gange før, at i det øjeblik, løberen fik OL-medaljen eller den check i hånden, der gjorde at han eller hun kunne forsørge sig selv og familien, så lagde de skoene på hylden for aldrig at røre dem igen. Et andet eksempel er Sverige, hvor fantastiske spillere som Zlatan Ibrahimovic er vokset ud af ghettoen.

»Der kan ligge en enorm motivation i at blive den bedste og så cashe,« siger han og klapper pludseligt hænderne sammen for at understrege pointen.

»Levetiden bliver ofte bare kortere. Hvis du er drevet af ydre ting, penge og status, så stopper det på et tidspunkt. Når jeg spørger toptræneren i Argentina, hvorfor landsholdet har været med i de sidste 11 ud af 20 VM-finaler, hvad der kan true deres talentudvikling, så svarer han: velstand.« Kasper Hjulmand klapper hænderne sammen igen. Sådan er det ikke i Danmark. I Danmark er der ingen, der har kniven for struben; ingen, der kæmper for livet. Der må noget andet til, og det er passion, det er den, der driver de bedste fremad, forklarer han.

»Nu er der mange, der har været ude efter Caroline Wozniacki og hendes far, men der er en ting, du kan være stensikker på, og det er, at Caroline elsker at spille tennis.«

**Beastet i hende**

Jeanette Ottesen Gray står op klokken 6, klokken 6.45 er hun i svømmehallen, hvor hun begynder med en times hård opvarmning på land efterfulgt af to timers svømmetræning. Hun tager hjem, spiser frokost, sover fra 12 til 13.30, klokken 15.30 tager hun tilbage til Det Nationale Træningscenter på Bellahøj, hvor hun og de andre landsholdssvømmere holder til. Hun styrketræner i halvanden time, og så er det i vandet igen indtil klokken bliver 19. Det gør hun seks dage om ugen. Om søndagen er det hviledag, hvor hun nøjes hun med at strække sine muskler ud og at tænke på at spise det rigtige. Det er en selvfølge.

»Men på en måde er søndagen også del af træningen, for jeg må ikke være alt for aktiv, jeg må helst ikke gøre ting, der gør mig træt. Jeg kan godt føle mig lidt fanget.«

Jeanette Ottesen Gray er svømmer, og det er hun 24 timer i døgnet, syv dage om ugen. Det er det, der skal til for at være en af verdens bedste sprintere i disciplinerne fly og fri – på den måde er en dansk svømmer ikke anderledes end en kinesisk.

I 2011 vandt hun guld i 100 meter ved verdensmesterskaberne i Shanghai på tiden 53,45. I 2008 blev vandt hun guld ved EM i 100 meter fri. Hun har vundet masser af medaljer, både i Danmark og internationalt. Det er dem, hun svømmer for, dem hun som teenager fravalgte studieture, gymnasiefester, sommerferier, familiefødselsdage for. Og som hun næsten droppede karrieren for, da hun sidste år til OL i London kun blev nummer syv i 100 meter fri, efter at svømmedragten flækkede 10 minutter før start. Skuffelsen var for stor, hun var i sit livs form, og hvis hun ikke kunne gøre det dér, ville hun aldrig kunne gøre det, ræsonnerede hun. Så hun stoppede, indtil hun efter tre måneders pause indså, at hun savnede sporten. Nu går hun efter VM-medaljer til sommer, men på en anden måde. Familiefødselsdagen vil hun ikke længere undvære.

»Det er konkurrencen, der får mig i vandet. Jeg elsker ikke bare at træne, jeg elsker ikke det skidekolde vand om morgenen, og hvis jeg ikke havde et mål, kom jeg ikke ud af sengen. Men jeg elsker at konkurrere, og hvis jeg skal kunne det, hvis jeg skal kunne lave gode resultater, er det det, der skal til.«

Det er svært at forklare det ultimative kick hun får før start, når hun står foran skamlen, mener hun.

»Der kommer et beast op i mig, jeg bliver ond og tænker kun onde tanker. Lige så snart jeg slår ind efter at have svømmet, så er det væk. Så kan jeg sagtens give mine konkurrenter et kram.«

**Brændt ud**

Motivation er den vigtigste faktor for at præstere på et højt niveau, konstaterer den canadiske idrætspsykolog Nicolas Lemyre, der er centerleder for coaching og psykologi på Norges Idrætshøjskole, arbejder med motivation for landsholdene i langrend og skiskydning og har skrevet ph.d.-afhandling om udbrændthed blandt topidrætsudøvere. Uden motivation ingen elite. I hvert fald ikke i Skandinavien. (…)

Hemmeligheden, mener Lemyre, er, at det, man dyrker giver mening. Det gælder både den evige og konstante gentagelse, en svømmer eksempelvis foretager, når vedkommende forfiner armenes crawlbevægelser hvert eneste sekund i poolen, og det gælder den helt generelle mening i, hvorfor en atlet dyrker det, vedkommende dyrker. Mening kan sagtens være en slags ydre motivation, at man har fået et bedre liv, forklarer Lemyre. Det går bare ikke i Skandinavien. Da bliver man nødt til at finde den indre motivationen – glæden ved sporten, og at sporten gør udøveren lykkelig – for at præstere.

»De fleste udøvere er motiverede, når de præsterer internationalt, men det er vigtigt at være opmærksom på, hvilken type motivation, der driver dem og hvad konsekvensen af motivationen er. Når jeg er ude som coach er der udøvere, der dyrker idrætten, fordi den gør dem så utroligt glade, de vil intet hellere end at stå på ski. Og så er der andre, der måske har gjort det i mange år, har fået økonomiske forpligtelser og familie i mellemtiden. Så må vi finde tilbage til det, der drev dem helt oprindeligt. Glæden ved det oprindelige.«

Det er afgørende, siger Lemyre. For at holde dem på et højt niveau og for at få dem til at præstere over tid. For selv om det er muligt at opnå et fantastisk højt præstationsniveau over en kortere periode uden at være særlig lykkelig eller have det særlig godt med det, vil det ikke være muligt over tid.

»Det går ikke at være ulykkelig i 15 år og at være bedst i 15 år. Det er meget usandsynligt, at vi møder det.« (…)

**10.000 timer**

At dyrke noget i 10.000 timer er altså langt fra nok. Det var ellers den tese, den amerikanske journalist og forfatter Malcolm Gladwell anskueliggjorde i sin bog *Outliers* fra 2008, hvor han undersøgte, hvad der skulle til for at blive elite inden for et hvilket som helst område. Her gik han ud fra den amerikanske psykolog Anders Ericssons undersøgelse af violinister ved Berlins musikkonservatorium. Violinisterne var begyndt at spille, da de var omkring fem, hvor de øvede cirka lige meget, da de var fyldt otte var der nogle, der var begyndt at øve mere end de andre, og da de var fyldt 20 år havde virtuoserne blandt dem rundet et antal på 10.000 øvelsestimer, de, der kun kunne karakteriseres som gode havde øvet sig i cirka 8.000 timer og de, der formentlig ikke ville blive andet end musiklærere havde øvet sig i omkring 4.000 timer. Teorien blev senere forkastet af Ericsson selv, der sagde, at udøveren ramte koncertniveauet på meget forskellige tidspunkter. Men noget andet, der er langt mere interessant er, hvad der får udøveren til at øve sig så meget.

Det er dem, der har lysten og viljen, mener FC Nordsjællands Kasper Hjulmand. Tag 10 talentfulde 14-årige fodboldspillere som eksempel. Det er ikke til at sige, hvem der bliver til noget, for det viser sig igen og igen, at det er andet end talent, der får folk til at komme frem. Det er personlighed, dem, der brænder i øjnene, der kommer igennem, også når de møder modgang.

»Det er i virkeligheden dem, der har den bedste karakter til lige netop at spille fodbold, ikke nødvendigvis dem med det største talent,« siger han.

Det kræver systemer at finde den person med den bedste karakter, den bedste fysik, den bedste psykologi og mest indædte vilje.

»Man skaber ikke elite ved tilfældigheder,« siger Mette Krogh Christensen, der har forsket i idrætselitemiljøer ved Syddansk Universitet og Aarhus Universitet.

»Det er ikke sådan, at en mand eller kvinde træner og træner helt isoleret og så lige pludselig dukker atleten op som elite. Det er ikke, fordi det aldrig kan ske, men det er sjældent. Udvikling af elite foregår langt mere systematisk, de fleste eliteudøvere har været en del af et eliteorienteret miljø under deres udvikling.«

Der er masser af eksempler. Jamaica er et lille land, men har verdens bedste sprintere. Grunden er, at de har en stærk kultur for sprint, de har nogen at spejle sig i, nogen at konkurrere imod, nogen der ved, hvad og hvordan man gør.

Det samme prøver man at gøre i FC Nordsjælland. Klubben er en helhed, der er sammenhæng fra spillerne er 10 år gamle til superligaholdet, der er helt faste måder at træne på, trænerne træffer beslutninger i fællesskab, der er en helt fast spillestil, der går igennem alle rækkerne, og superligaspillerne er mentorer for de yngre; det giver en fornemmelse af sammenhæng.

»Det er helt afgørende for talentudviklingen, at en 14-årig otter kan se, at otteren på superligaholdet gør præcis det samme, som han selv,« siger Kasper Hjulmand.

Hvis du taler med de helt unge eliteudøvere, så taler de tit om, at deres succes hænger sammen med, hvor meget de har trænet. Hvis du taler med ældre eliteudøvere, så fortæller de alle om, at deres succes handler om de miljøer, der gjorde dem til gode atleter, siger Mette Krogh Christensen, der netop er tiltrådt som forskningsleder på Center for Medicinsk Uddannelse ved Aarhus Universitet, hvor hun forsker i, hvordan man får skabt de bedste læger. Der er ikke langt fra de bedste læger og de bedste forskere til de bedste atleter, konstaterer hun. De bliver sandsynligvis skabt efter de samme principper.