



Olle Söderholm: Om sport och domarhat, Nordisk talefest

Talare
Olle Söderholm
Gymnasieelev

Datum
10 april 2025

Plats
Uppsala

- 1 Jag tror det finns många här inne som någon gång gått på en sport. Men är det någon som aldrig blivit sur på en domare?

- 5 Själv minns jag en regnig fredagskväll på fotbollsplanen i orten Bålsta. Det var sent i matchen, vi låg under, och jag var frustrerad. Jag tar bollen från en motspelare – och så händer det otänkbara. Domaren blåser frispark och jag blir galen. Jag visste att det jag gjorde var tillåtet. Min frustration blir för mycket och jag börjar dissa och kasta glåpord mot den här stackars domaren. Med tårar i ansiktet blir jag utbytt för att jag inte kan bete mig.

10

Att spelare kommer att klaga på domaren är lika självklart som att solen går upp, men är det rättfärdigat? Jag har funderat över det här och jag tycker att vi borde sluta hata på domare!

- 15 Låt oss börja med det mänskliga. Det som hände i Bålsta var längesen nu, men jag tänker fortfarande på hur domaren upplevde matchen. Vad kan han ha varit, 15 år? Att en ung tonåring fick utstå sådana kränkningar är för mig idag ofattbart. Studier från Svenska fotbollsförbundet visar att domare är en av de mest utsatta grupperna inom svensk idrott. De hör regelbundet glåpord och anklagelser. Och när de ständigt blir utsatta, minskar självklart viljan att döma igen. Och tänk själva, vad händer med sporterna när domarna inte längre räcker till?

- 25 Det mest uppenbara, solklara motargumentet är såklart, ”men domaren gjorde ju fel, jag måste få kritisera”. Och till det säger jag: ja, när domaren gör grova misstag så förstör det förstör matchens integritet. Då har man rätt att kritisera, och jag förstår ilskan. Nej, jag är inte här för att säga att ni ska ignorera domarnas misstag. Men vi har ett ansvar att skilja på kritik, och att kränka någon. Och det är inte bara dåligt för domaren. Att lägga alla sina krossade ägg i

”domaren är dålig”-korgen är ett katastrof-recept, och låt mig ta er tillbaka till Bålsta och förklara varför. För domarhat är även dåligt för dig och ditt lag.

35 När jag gick berserk på domaren så flyttade jag lagets fokus från fotboll till att klaga på domaren. Och det är klart att när jag och mina lagkamrater bedriver en hatkampanj mot domaren, att vi presterar sämre på planen. Det här är ett jätte effektivt sätt att tappa kontrollen och förlora en match.

40 Domarhat är även dåligt för dig som individ. Det blir då mycket lättare att förbise sina egna misstag. Jag garanterar er att jag inte spelade som Lionel Messi back in Bålsta, men ändå så hatade jag. Och efter matchen blev det mycket enklare att ignorera mina misstag eftersom “domarsvinet” var dålig. Och jag tror att alla vi som talar här idag vet att en viktig del av utvecklas som människa är att våga ta ansvar och erkänna sina misstag, och lära sig av dem.

45 För att sammanfatta säger jag absolut inte att ni inte får blir irriterade på domaren, ibland kan det behövas. Men det jag säger är:

50 Hata inte på domaren, hen är en människa och det är inte bra för dem eller för idrotterna att de får utstå kränkningar.

Fokusera på sporten - att hata på domaren är ett snabbt sätt att tappa kontroll och fokus.

55 Fokusera på vad du kan göra bättre. Det är viktigt att ta vara på sina egna misstag om man vill bli bättre på något. Och det här gäller inte bara sport.

Så låt oss sätta alla onödiga bortförklaringar på avbytarbänken, och bli bättre, både som spelare och människor.

60

Källa

<div>Manuskript inskickat av talaren (2025-05-02)</div>

Taggar

2020-tal, 2025, Man, Nordisk talefest, Nordisk talefest 2025

65

URI

<https://www.svenskatal.se/tale/olle-soderholm-om-sport-och-domarhat-nordisk-talefest>