

FLOW

En tidning från Svensk Idrottspsykologisk Förening

Nummer 1 2008

"Vaffö e de på detta viret?" Av: Peter Hazsmén. Sportens Klichéer, Av: Minna Forrell. **Clinical Sport Psychology**. Referat av: Sverker Bengtsson och Magnus Lindwall. **Idrottspsykologi – ett av fyra kompetensområden inom RF:s elitråd**. Av: Lise-Lotte Ohlson. **Idrottspsykologin i ett Europeiskt perspektiv**. Av: Urban Johnson. **Idrottspsykologi – Klinisk psykologi**. Av: Per-Olov Sjöberg. **Från bara träning till total träning**. Av: Martin Johansson.





Den 15 maj vinner den 23-åriga triathleten Lisa Nordén en bronsmedalj på Europa mästerskapen i Lissabon. Hon gör det i en gren där Sverige saknar internationella framgångar. Hon gör det trots att EM bara var ett delmål inför kommande VM i Kanada den 7 juni och det stora målet i augusti – OS i Beijing. Hon gör en fantastisk prestation! Ett triathlon innebär att Lisa ska simma 1.500meter, cykla 40kilometer, och avslutningsvis springa 10.000meter. De tre disciplinerna måste vara väldisponerande i relation till varandra och slutresultatet speglar en helhet som är av överordnad betydelse i jämförelse med de enskilda

När vi är bra på samverkan, samspel och samarbete då skapas synergieffekter!

grenarna. Vi associerar ofta individuell idrott med personer som väljer att gå sina egna vägar (underförstått svåra att samarbeta med), men det sker ofta i ett nära samarbete med en betydelsefull coach. Individuella idrottare på elitnivå ingår dessutom ofta i ett landslag som ska fungera och utvecklas tillsammans. Resultatet på kort och lång sikt är dessutom beroende av ett välbalanserat samspel mellan belastning och återhämtning. De bästa resultaten ser vi dessutom när den fysiska och mentala styrkan utnyttjas fullt ut i ett samspel. Samverkan och samspel kan ske på många olika nivåer och i många olika former. Det är begränsande att fastna i ett traditionellt synsätt på samarbete och samspel som ofta associeras till lagidrotter.

Sverige är ett litet land i det internationella perspektivet, med begränsade resurser. Därmed borde det vara en självklarhet att samarbeta och samverka med avseende på att eftersträva en så stor verkningegrad som möjligt utifrån befintliga resurser. Svensk Idrottspsykologisk Förening har etablerat en relativt omfattande verksamhet trots mycket begränsade resurser. Jag skulle vilja påstå att denna utveckling endast varit möjlig tack vare många engagerade och kompetenta personer och organisationer. Men det räcker inte med att samla ett hov av skickliga individer. Utfallet är till stor del beroende av samarbete och samverkan. Synergieffekter är ett vackert ord, men det är också en reell konsekvens av ett väl fungerande samspel. I ett väl fungerande samarbete gynnas alla parter. Det finns inga förlorare, bara vinnare. SIFP har sedan starten haft ett uttalat mål att fungera som en nätverksskapande kraft, vilket också genererat goda förutsättningar för att utveckla och fördjupa en rad olika samarbeten. I det här numret samarbetar vi med SISU Idrottsböcker

– ett återkommande samarbete som vi är stolta över.

Ett fruktbart samarbete bör utgå från något som skapar engagemang hos samtliga aktörer inom ramen för samverkan. Men det räcker inte. Teoretiker och praktiker som har ett gemensamt intresse för idrott har ofta svårt att etablera långvariga samarbeten. Idrottens praktik samlar i regel många stödfunktioner, men vi ser alltför sällan idrottsfysiologiska och idrottspsykologiska samarbeten. Tvärvetenskapliga forskningsprojekt inom idrotten är ovanliga. För närvarande pågår en översyn av samarbetet mellan RF och SOK. Sammantaget kan vi konstatera att det finns utrymme för att utveckla kontaktytorna och förbättra samsarbetsformerna mellan olika aktörer som är verksamma inom idrotten. Kanske ska vi börja med att mejsla fram flera och ännu tydligare teman inom idrottens mångfacetterade och fascinerande värld? Det blir lättare att samlas runt avgränsade frågeställningar. Lyckas vi sedan visa ödmjukhet och respekt inför samarbetet så har vi kommit en god bit på väg. De sista och avgörande pusselbitarna handlar om att lägga egenintressen åt sidan och om förståelse. Alltför många samarbeten och broar har rasat på grund av dolda egenintressen som blivit synliga och bristande förståelse. SIFP kommer även fortsättningsvis att arbeta för att främja kontaktytor och olika samsarbetsformer med utgångspunkt i det idrottspsykologiska ämnesområdet. Den 16 oktober bjuder SIFP in till en konferens i Växjö. En mötesplats för personer från idrottsrörelsen, forskningen, utbildningen och tillämpningen med fokus på coaching av nästa generation (se sista sidan).

Bästa idrottspsykologiska hälsningar
Göran Kenttä, vice ordförande SIFP

FLOW

En medlemstidning från SIFP,
Svensk Idrottspsykologisk Förening

ANSVARIG UTGIVARE

Göran Kenttä

TRYCK

Trydells Laholm

OMSLAGSBILD

Lisa Nordén
Spomedis/triathlon.org

FORM

Carola Söberg, cs@carolas.se

ISSN

1654-2533

KONTAKT SIFP

www.svenskidrottspsykologi.nu eller
info@svenskidrottspsykologi.nu

ÖVRIGT

För ej beställt material ansvaras ej.
Citera oss gärna men uppge alltid
källan. Detta nummer är ett samarbete
med både SISU Idrottsböcker.

Idrottspsykologi II

Läs Idrottspsykologi II, 15 högskolepoäng i höst!

Kursen är en påbyggnad på kursen Idrottspsykologi I, 10p/15hp från GIH eller motsvarande från annan högskola eller universitet. Undervisning kommer att ske kvällstid en gång i veckan onsdagar eller torsdagar klockan 18-21. Preliminär kursstart är 1 oktober 2008.

Senaste anmälningsdatum är 20 augusti 2008.

Läs mer och anmäl dig på www.gih.se/kurser



Gymnastik- och idrottshögskolan tel 08 402 22 00 Lidingövägen 1, vid Stockholms Stadion www.gih.se

KURSSINNEHÅLL:

Positiv psykologi med inriktning idrott, 7,5 hp

En allmän introduktion till det vetenskapliga området positiv psykologi med inriktning mot idrott och hälsa med en bred orientering beträffande teori, och tillämpningsområden.

Exempel på områden som momentet behandlar är positiv psykologi inom idrotten, positiva emotionella tillstånd och processer, emotionell intelligens och emotionsfokuserad stresshantering, self-efficacy, optimism, mindfulness, flow, individuell styrka, självkänsla, subjektivt välbefinnande och positiv utveckling ur ett idrottsperspektiv.

Vetenskapliga metoder, 3 hp

Introduktion av metodkunskap för ökad förmåga att följa kunskapsutvecklingen inom det idrottspsykologiska ämnesområdet.

Översikt av centrala idrottspsykologiska metoder.

Idrottspsykologisk fördjupning, 4,5 hp

Fördjupade ämneskunskaper inom ett, i samförstånd med handledare, individuellt eller parvis valt idrottspsykologiskt område/problem.

Producerandet av en skriftlig rapport baserad på ett urval av relevanta artiklar (två review-artiklar, två kvalitativa, samt två kvantitativa artiklar).

Missa inte årets mest intressanta konferens!

Nordic Conference 2008 - Health, Participation and Effects of Sport and Exercise

2-4 okt 2008 håller Högskolan i Halmstad en stor tvärvetenskaplig forskningskonferens inom fysisk aktivitet och hälsa, "Health, Participation and Effects of Sport and Exercise".

Huvudteman

- Idrottspsykologi
- Folkhälsovetenskap
- Anpassad fysisk aktivitet för barn och ungdomar
- Fysiologi och Biomekanik

Huvudtalare

Harald Roos, idrottsläkare, som bl.a. talar om idrottskadors effekt på hälsan.

Anne-Marte Pensgaard, idrottspsykolog för Norges olympiska trupp vid OS i Peking.

Pauli Rintala, professor i anpassad fysisk aktivitet.

Peter Währborg, professor i beteendemedicin.

Syfte

Grundtanken är att skapa Nordiska nätverk i en tvärvetenskaplig anda. Konferensen vänder sig till forskare, yrkesverksamma och intresserad allmänhet. Blandningen mellan forskning och praktisk tillämpning kan ge spännande möten som ger dig möjlighet att utvecklas i din yrkesroll.

Vill du veta mer?

För mer information, besök www.hh.se/konferenser eller kontakta Karin Josefsson, Secretary General, nordicconference2008@hos.hh.se, 035-16 74 09.

"VAFFÖ E DE PÅ DETTA VISET?"

Är uppvärmning skadeförebyggande? Är det svårare att fatta rätt beslut på bortaplan jämfört med hemmaplan? Är överinlärning positivt för idrottsprestationer? Är vissa idrottare oftare skadade än andra? Är syreupptagningsförmågan genetiskt betingad? Är underbenets längd av betydelse för löpekonomin? I så fall: varför, i hur stor utsträckning och hur mycket? Många frågor som söker svar. Inom alla idrottens discipliner förekommer det en mängd intressanta frågor. Det kan vara tränaren, den aktive, ledaren, studenten eller forskaren som undrar – för att travestera Astrid Lindgren – *vaffö e de på detta viset?*

Svårigheten är egentligen inte att ställa intressanta frågor; svårigheten är att ställa intressanta frågor som är möjliga att besvara. För att förbättra möjligheten och säkerheten i svaren har det inom forskningsvärlden utvecklats en rad metoder och instrument. Med en välfylld verktygslåda, och en kompetens som innebär att verktygen används på det sätt som upphovsmakarna avsett, ökar nämligen chansen att svaren speglar den undersökta verkligheten.

Vägen mellan fråga och svar kan förstås vara mer eller mindre strukturerad, kontrollerad, och självklart kan svarens korrekthet variera. Lekmannen som flyktigt undrar över något kanske nöjer sig med ett svar som låter någorlunda rimligt. I forskningsvärlden krävs det mer. Även om få verkligt intressanta frågor medger ett absolut säkert och definitivt svar är ändå syftet med all vetenskaplig verksamhet att i största möjliga utsträckning eliminera felkällor. För att därigenom kunna erbjuda den intresserade ett så korrekt svar som möjligt. Ju fler metoder och tekniker som är tillgängliga, desto fler möjligheter erbjuds också att besvara alla dessa frågor.

Genom att betrakta vägen mellan fråga och svar som en strukturerad och noga genomtänkt process – en forskningsprocess – ökar möjligheterna till att svaret/svaren som produceras kommer att närma sig sanningen. Om det nu går att tala om en

absolut eller objektiv sanning förstås – något som inte minst filosofer dryftat under lång tid. Säkert kan vi dock alla vara överens om att svaren på frågorna kan vara i större eller mindre utsträckning korrekta, rimliga respektive trovärdiga.

Ett rätt att optimera chanserna till rimliga och trovärdiga svar är att kompetent använda de metoder och verktyg som utvecklats för ändamålet. För att besvara vissa frågor fungerar en kvantitativ metod bäst, oftast när det handlar om "hur mycket" då mätningar och siffror är centrala beståndsdelar bland de kvantitativa metoderna. När frågorna istället handlar om aspekter som inte låter sig mätas eller kvantifieras fungerar sannolikt kvalitativa metoder bättre. Vissa frågor kan med fördel besvaras genom välkontrollerade laboratorieexperiment, andra kräver djuplodande intervjuer, naturalistiska observationer eller skickligt utformade frågeformulär. Det är dock inte bara att genomföra ett experiment, en intervju, observation eller slänga ihop ett frågeformulär. För det finns mycket att tänka på, många valmöjligheter och beslut som måste fattas innan frågornas svar blir tillgängliga.

Syftet med boken *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder** är att på ett så enkelt sätt som möjligt beskriva majoriteten av alla tillgängliga metoder som används inom den idrottsvetenskapliga forskningen samt deras användning i det praktiska forskningsarbetet. Genom att boken introducerar ett stort antal metoder lämpar sig boken för grundläggande utbildningar och för studenter som vill skapa sig en överblick av idrottsforskningens bredd och möjligheter. Vårt mål som författare är att fylla behovet av en bok på svenska som behandlar ett område som många studenter upplever både svårt och otillgängligt. I vår undervisande verksamhet har vi konstaterat att kombinationen av det engelska språket, vetenskaplig metod tillsammans med statistik för många personer innebär oöverstigliga svårigheter. Genom att ta bort språkfaktorn ur ekvationen hoppas vi att många fler känner att

metoder och tekniker, inte minst statistiska tekniker, faktiskt både är begripliga och användbara. Även om målgruppen primärt är studenter på högskolor och universitet kommer säkert även andra grupper att finna mycket av bokens innehåll användbart. Detta eftersom många inom idrotten arbetar med att utveckla sin verksamhet, och flertalet av de grundläggande tankarna kring systematik, struktur, kontroll och analys som genomsyrar forskningsprocessen är minst lika tillämpbara i en utvecklingsprocess.

Bokens genomgående tema är sålunda forskningsprocessen. Från dess början när en idé konkretiseras och utmynnar i en forskningsbar fråga till avrapporteringen (svaret). Vägen från fråga till svar inkluderar separata hållplatser, som planering, datainsamling, analys och verifiering, varefter redovisningsfasen avslutar forskningsprocessen. Varje steg beskrivs utförligt i boken, och begrepp som reliabilitet och validitet diskuteras; inte bara ur ett kvantitativt perspektiv utan även ur ett kvalitativt. Det sistnämnda är viktigt att framhålla då många tidigare metodböcker ensidigt behandlat kvantitativa metoder och frågeställningar, medan dagens realitet är att de kvalitativa forskningsmetoderna är mer vanligt förekommande inom flera idrottsvetenskapliga områden. Därmed har vi eftersträvat en balans i framställningen som avspeglar dagens idrottsforskning.

Om vi lyckats får förstås läsarna avgöra. Förhoppningsvis bidrar boken till att vägen mellan den initiala frågan *vaffö e de på detta viset?* blir något lättare att navigera och både snabbare och säkrare leder fram till svaret *därför e de på detta viset!*

* Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker (www.idrottsbokhandeln.se).

Av: Peter Hassmén.

S P O R T E N S K L I C H É E R

Som språk- och idrottrintresserad psykolog har jag länge funderat på relationen mellan sport och språk. Vad kännetecknar vårt sätt att verbalisera sport? Vad händer med språket när det handlar om idrott? Och varför är klyschor så populära i sportbranschen?

Det språk som har skapats runt idrotten tycks vara synnerligen präglad av stereotypa mönster och förenklade visdomsord. Det räcker med att slå på sportnyheterna för att höra en idrottare, coach eller expert kommentera en match eller en tävling med ett antal påståenden i mer eller mindre klichéartad form: "Nära skjuter ingen hare"; "För att vinna måste man vara bättre än motståndaren"; "I den här branschen får man ingen andra chans." Se där, tre sanningar jag fick mig till livs igår kväll!

Jag tror att klichéer funkar så bra i idrottsvärlden för att sport ofta går fort, och klichéer är en sorts snabbsammanfattning av ett bakomliggande, mer komplext resonemang. I sport behövs enkel och tydlig kommunikation, och klichéartade uttryck funkar ofta så. Många klyschor har ju ursprungligen varit något fräscht, ovanligt och avancerat. Utformningen var till en början tankeväckande, slagkraftig och inspirerande, innehållet sant och intressant. Tyvärr leder alltför omfattande upprepning till att det intressanta slits ut och kvar återstår endast ett klichéartat och tröttsamt uttryck. Kraften i det ursprungliga påståendet gick förlorad.

Varför tar jag nu upp detta? Vad har klichéns frekventa förekomst i sportspråk att göra med idrottspsykologi? Jo, enligt mina observationer finns det också en förkärlek för klichéer inom det idrottspsykologiska fältet. Inom den idrottspsykologiska litteraturen finns det mycket skrivet om begrepp som "fokus", "utveckling" och "målsättning", men de slätas ut och förlorar snabbt sin innebörd när de överkonsumeras och används som en sorts mantran för diverse idrottsaktörer. Kanske är jag fel ute nu, men jag undrar hur stor risken är att idrottspsykologisk rådgivning ibland blir en form av idrottspsykologisk klysch-spridning? Sannolikt finns det en risk, eftersom idrottspråket av olika anledningar är så mottagligt för klichéer.

Jag tror att det finns en anledning att motverka klichéanvändningen inom sportspråket. Klichéer är nämligen inte helt ofarliga; vid oreflekterad användning kan de sluka upp sin omgivning, bli till en sankmark som är svår att ta sig ur. De kan utge sig för att vara sanningar, men med tiden bli fångslande och begränsande, just för att de verkar så omöjliga att ifrågasätta. Språkliga uttryck kan ju låsa tankarna och göra ens tänkande mindre flexibelt.

Som jag ser det är klyschor mycket värdefulla; en sorts verbala verktyg. Men för att vara användbara bör de ses över och slipas till med jämna mellan-

rum. Vi behöver ta hand om dem och utveckla dem lite då och då. Allt man behöver göra för att av-klyschifiera sportspråket är att påstå mindre och fråga mer! Ett sätt att göra detta är att leka med klichéer, till exempel genom att vända dem ut och in till frågor. Kanske kan det göra att det trötta åter blir tankeväckande, det utslitna blir fräscht? Några exempel: På vilket sätt är man bättre än sin senaste match? Vilken topp är det man bör vara på för att vinna? Kan allt hända?

Det blir faktiskt ganska roligt att använda uttryck som frågor, om man är den typen av person som gillar att komplicera läget lite och tänka igenom saken innan man svarar, vill säga!

Som avslutning på denna lilla reflektion vill jag säga att jag anser att idrottspsykologin har en ytterst viktig roll som "idrottens undersökande organ". Jag tror att de flesta klichéer innehåller lång erfarenhet och viktiga insikter som forskningen bör ta vara på, utforska och utveckla, men också fixa idéer och ett stagnerat tänkande som kan inverka hämmande på vår kreativitet. Att särskilja dessa komponenter är att i frasernas mest skapande bemärkelser "spränga gränser" och "se nya möjligheter", och ett av idrottspsykologins viktigaste uppdrag, som jag ser det.

Av: Minna Forrell, psykolog.

CLINICAL SPORT PSYCHOLOGY

SIPF arrangerade den 9 mars en konferens på temat *Clinical Sport Psychology* på Bosön i samarbete med SISU idrottsutbildarna. Syftet var att problematisera frågeställningar som bottnar i den grova förenklingen och uppdelningen mellan klinisk psykologi och traditionell utbildande idrottspsykologi. Uppdelningen tenderar till att snarare begränsa än främja de psykologiska insatserna som är riktade mot idrotten och dessutom vidmakthålls den konservativa klyftan mellan klinisk psykologi och idrottspsykologi. Sammantaget var ambitionen att uppmärksamma den psykologiska hälsan ur ett brett perspektiv med en förboppning om att generera en fördjupad diskussion i det korta perspektivet. I det långa perspektivet är förboppningen att öka utbytet och samarbete mellan alla de aktörer som är verksamma med psykologiska frågeställningar inom idrott.

Referat av Zaichkowsky - "Bridging clinical psychology and sport science"

Professor Zaichkowsky från Boston University var först ut på banan på konferensen. Presentationen var i huvudsak inriktad på problematiken med idrottspsykologi som ett hybrid yrke; d.v.s. en verksamhet som ligger i gränslandet mellan klinisk psykologi och idrottsvetenskap sett ur ett flervetenskapligt perspektiv. Dessutom diskuterade Zaichkowsky fördelarna med biofeedback och då särskilt med avseende på att öka acceptansen för den tillämpade idrottspsykologin. När det gällde det första problemområdet drog Zaichkowsky paralleller mellan USA och Sverige och visade på ett antal problematiska nyckelområden, som området behöver "överbrygga". Ett av dessa problem bottnar i namnet "idrottspsykologi" och "idrottspsykologer". Ordet "psykologi" är nämligen skyddat genom lag i många länder när det gäller det väldefinierade yrket legitimerad psykolog, vilket gör att kombinationen av orden psykologi och idrott ofta leder till missförstånd och oklarheter om yrkesinriktning och utbildning. Förslagen på vad professionella inom området ska kallas har varit många; allt ifrån mental tränare till prestationsutvecklare och mental rådgivare. Detta är även en diskussion som vi ofta återkommer till inom SIPF. Enligt

Zaichkowsky bör vi sträva efter att finna en titel som omfattar och representerar yrkesgruppen på ett sätt som skapar en ökad tydlighet. I USA har en del icke legitimerade "idrottspsykologer" blivit stämde för att ha kallat sig idrottspsykologer, även om det bara varit massmedia som har kallat dem för detta.

Enligt Zaichkowsky har det sedan länge funnits en konflikt mellan kliniskt tränade och idrottsvetenskapligt tränade (idrotts)psykologer i Nordamerika. Det pågår en intensiv diskussion om fördelar respektive nackdelar med respektive bakgrund. Vissa av de kliniskt tränade saknar helt kunskap och erfarenhet om idrott samtidigt som vissa av de idrottsvetenskapligt tränade helt saknar klinisk kunskap. I USA har det även tillkommit en kategori av så kallade "life-skills coaches" som enligt Zaichkowsky ofta saknar en relevant akademisk utbildning, men de har gjort sig populära tack vare goda personliga färdigheter. Även en del legitimerade psykologer har enligt Zaichkowsky valt att erbjuda life-skill coaching för att det är ett enkelt och effektivt sätt att sälja sina tjänster. Idag finns det ingenting som reglerar kvalitet och innehåll i dessa tjänster vilket också är problematiskt.

För att sätta utbildningarna i USA i ett bredare perspektiv visade Zaichkowsky sedan på hur en utbildning inom

området kan se ut, och hur det ser ut vid Boston University. Utbildningen kombinerar traditionell idrottspsykologi med kliniska moment, och studenterna har praktik både i idrottsmiljöer och i kliniska miljöer. Detta gör att de kan bli "licensierade mental health counselors", men för detta krävs även 1-2 års handledning utöver de teoretiska studierna innan de blir licensierade.

Vidare betonade Zaichkowsky att det finns ett stort behov av ett idrottsvetenskapligt stöd i allmänhet och ett specifikt idrottspsykologiskt stöd inom tävlingsidrotten, och dessutom vore det önskvärt att de som arbetar inom idrottspsykologin kan förstå och operera inom både det traditionella idrottsliga fältet och det kliniska fältet. För att underlätta detta arbete presenterade Zaichkowsky vad han kallade ett "Performance enhancement team", där en spindel i nätet blir en idrottsvetenskaplig koordinator (se figur).



Med ett performance enhancement team underlättas övergången och bryggan mellan de olika områdena inom idrotten. Den andra delen av Zaichkowskys föredrag behandlade biofeedback, och hans egen forskning inom området, och varför han ansåg att detta är en viktig del i den tillämpade idrottspsykologin idag. Biofeedback ger kvantitativa data, är lätt för de aktiva att ta till sig. Därmed blir det också enklare för de aktiva att lära sig självreglera sina fysiska reaktioner på ett fördelaktigare sätt. Zaichkowsky visade även att det numera är lätt att utföra biofeedback med dagens portabla och trådlösa instrument. Det var inte många år sedan som utrustningarna i huvudsak var utformade och anpassade för laboratoriemiljöer. Se hela professor Zaichkowskys powerpoint presentation på SIPFs hemsida: www.svenskidrottspsykologi.nu

Referat av Durand-Burh – "Dealing with Educational and Clinical Issues in Sport Psychology: A Canadian Perspective"

Efter det Amerikanska perspektivet så var det dags för ett Kanadensiskt perspektiv. Vi fick lyssna på professor Natalie Durand-Bush från University of Ottawa i Kanada. Även Durand-Bushs föredrag var inriktat på att belysa och problematisera gapet mellan klinisk psykologi och idrottspsykologi.

I Kanada finns tre organisationer där man finner "idrottspsykologer" eller idrottspsykologiska rådgivare som SIPF för närvarande valt att titulera kategorin. De tre organisationerna var: Canadian Sport Psychology Association (CSPA), Canadian Counseling Association (CCA), Canadian Psychological Association (CPA). Durand-Bush valde att lägga störst tonvikt vid organisationen som har mest fokus på idrottspsykologi, CSPA – SIPF systerförening i Kanada. De två andra organisationerna omfattar idrottspsykologer i mindre utsträckning, och CPA är endast till för legitimerade psykologer.

CSPA, där Durand-Burh själv sitter med i styrelsen har som huvudmål att utveckla och lyfta fram tillämpad idrottspsykologi. Ett annat mål är att försöka lokalisera individer som har kompetens att arbeta med idrottspsykologiska tjänster, det sker dock ingen licensiering. Tanken inom CSPA

har varit att vara mer inkluderande än exkluderande med avseende på att identifiera idrottspsykologer. Dessutom försöker man att ge handledning och stöd till studenter och personer som vill jobba inom fältet. Trots ambitionen att vara inkluderande har CSPA relativt omfattande krav på medlemskap. I huvuddrag krävs:

- Masters degree i idrottspsykologi eller relaterat fält
- Relevanta kurser kopplat till idrottspsykologisk rådgivning
- Omfattande erfarenhet av konsultationsarbete
- Erfarenhet från sport/idrott
- Kurser i etik
- 400 timmars handledning

Durand-Burh beskriver även CSPAs etiska förhållningsregler, som i korthet gick ut på att sträva mot den högsta möjliga nivån på kompetens, kunna se gränser och begränsningar i den egna kunskapen, metoder och tekniker (tex fysiologi/medicin/kliniska tillstånd) för att kunna referera i vissa situationer, ej gå utanför sin kompetens och utge sig för att kunna något som ligger utanför det egna kompetensområdet och den egna utbildningsbakgrunden.

På samma sätt som Zaichkowsky redogjort för utbildningsstrukturen i Amerika så redovisade Durand-Bush den utbildning som fanns vid hennes universitet i Ottawa, vilket visade sig var en liknande, om än något starkare, än den som erbjöds vid Boston University. Utbildningen vid Ottawa universitet var i huvudsak baserad på den mer traditionella idrottspsykologin men med inslag av klinisk psykologi.

Durand-Burh redogjorde sedan för sina egna erfarenheter och den egna filosofin inom området. Hennes synsätt illustrerade hon genom att presentera en modell "Consultant's Mental Model of Athletes' Potential". Se hela Durand-Bushs powerpoint presentation på SIPFs hemsida: www.svenskidrottspsykologi.nu



Se hela Natalie Durand-Bushs powerpoint presentation på SIPFs hemsida: www.svenskidrottspsykologi.nu

Dunkar på livet plan Referat av Jonas Autio

- "Jag är väldigt nöjd med mitt liv så här långt". Med de orden inleder Jonas Autio 37 år sin personliga berättelse. Tack vare dessa ord är det möjligt för oss åhörare att lyssna på Jonas med ett öppet sinne trots att han berättar om hur svårt livet kan vara. Vi får också veta att han nyligen blivit publicerad som författare. Boken heter "Frank och jag" och är en barnbok. Men, än så länge är nog Jonas mest känd som en före detta basketspelare på elitnivå. En basketspelare som spåddes en lysande framtid. Istället blev den en relativt kort och brokig karriär på grund av att Jonas ofta brottades med en dålig självkänsla och ett bristande självförtroende. Lösningen blev alkohol. Jonas berättelse handlar om alkoholproblem och en upplevelse av att inte räkna till och hur det sammantaget påverkade hela hans elitidrottskarriär.

Jonas låter oss följa med till den allra första kontakten med basketen och till beslutet att lägga av med basket redan som 24-åring. Hans berättelse inleds där karriären slutar. Efter en mindre lyckad säsong 94-95 har hans lag (Plannja basket) precis blivit utslaget i slutspelet. Jonas var då mitt i en depression och efter sista matchen för säsongen säger han till sin egen förvåning till en reporter att han ska sluta. Ett år senare får han ett återfall till sitt alkoholmissbruk som den här gången varar i åtta år. Tönen i rösten är lugn och man får känslan av att detta är en person som åkt mycket berg-och-dalbana i livet och i idrotten. Samtidigt imponeras vi av den klarsynta, nyktra och insiktsfulla analysen Jonas gör av sin egen tid som uppenbarligen varit svår och turbulent. Bakom de tydliga och synliga problemen med alkohol så målar Jonas upp ett mönster av många olika faktorer som förklarar varför det gick som det gick. Vissa faktorer ligger inom ramen för den utbildande idrottspsykologiske rådgivarens kompetensområde (tävlingsnervositet, självkänsla mm) medan andra (t ex depression och

panikångest) tydligt kräver legitimerad professionell hjälp. Jonas Autios fall är därmed ett bra exempel på hur gränsen mellan prestationspsykologiska problem och mer kliniskt orienterade problem ibland kan vara svår att dra i dagens elitidrott. Det är inte frågan om antingen eller, utan snarare om både och.

Första kontakten med basketen kom redan i mellanstadiet. Arne, idrottsläraren, blev en viktig rollmodell och ett bollplank. Tack vare Arne så kunde Jonas utveckla en kärlek till basketen som gjorde att han kunde leva ut helt och hållet på basketplanen. När Jonas sedan bytte klubb så upplevde han för första gången att han blev osäker och började tvivla på sig själv. Sin osäkerhet bedövade Jonas tidigt med alkohol. Redan på gymnasiet började Jonas dricka alltmer. Bristen på självförtroende blåstes tillfälligt bort med hjälp av alkoholen även om basketen började bli lidande. På en resa med juniorlandslaget drack han två gånger och blev avstängd från landslaget.

Även om Jonas bytte miljö vid ett par tillfällen och hoppades på att kunna lämna problemen bakom sig så flyttade problemen med honom. Han värvades från Högsbo i Göteborg och flyttade till Stockholm och KFUM Södra och såg då en möjlighet att starta om, men ensamheten i storstaden ledde istället till att drickandet eskalerade och snart började han äta antabus. Därmed gick även basketen upp och ner. Trots att Jonas ofta drack kvällen före match för att stilla sin nervositet så utsågs han ändå till årets rookie.

Tränaren Charles Barton såg honom och värvade honom till Luleå och Plannja Basket, men problemen fortsatte även där. Jonas fick ledigt på sommaren, drack hela sommaren, och kom tillbaka i väldigt dålig form. Efter ett nattklubsbesök kvällen innan en match fick han till slut ett ultimatum av klubben; skärp dig eller så får du åka hem. För första gången sedan Arnes tid upplevde Jonas att det var någon som pratade med honom. Två tränare ägnade mycket tid åt att prata med Jonas och försökte att stötta honom som människa. Han skärpte sig, blev nykter. Jonas kände då att han ville göra ett seriöst försök att bli så bra som möjligt. Han fick sitt första barn och basketen började

gå bättre. Säsongen 92/93 snittade han 17 poäng per match och fick debutera i seniorlandslaget. Efter det gjorde Jonas ytterligare två säsonger innan han slutade som 24-åring. Han hade då återigen halkat in i en tung period med oerhört dålig självkänsla och ett självförtroende som var i botten. De sista två åren hade han panikångest och var deprimerad. Tyvärr lyckades Jonas aldrig att bemästra sin dåliga självkänsla och sitt drickande.

I Jonas berättelse är det tydligt hur problem och negativa känslor som upplevs inom idrotten ofta påverkar välbefinnandet utanför idrotten och vice versa. Detta tema går som en röd tråd genom hans beskrivning av karriären. Jonas berättelse vittnar även om idrottens tveeggade natur och påminner oss om att idrotten som arena kan innebära både himmel och helvete. Han beskriver bland annat att det finns få platser där han både känt sig så fri men också så hämmad som på basketplanen. Tyvärr fick Jonas bara uppleva den totala friheten av att förverkliga sig själv på basketplan under två korta perioder av hela karriären.

Jonas är idag själv ungdomstränare i basket och utifrån sina egna erfarenheter har han idag många funderingar om hur man på bästa sätt ska kunna ta hand om unga talanger. Han tror att många av hans egna problem hade kunnat undvikas om han fått hjälp. I de föreningar som han befann sig i fanns det nämligen inga kopplingar till idrottspsykologi och när han sedan fick hjälp var det för sent för att rädda basketkarriären. ”Ledarna i idrotten måste våga konfrontera de unga så fort man ser signaler på att de inte mår bra” anser Jonas. Det är viktigt att vara lyhörd och agera tidigt när någon signalerar att de har problem. Dagens ungdomar behöver både hård träning och ett mentalt stöd för de ska kunna förverkliga sig själv.

Depression och idrott. Referat av Peter Hassmén, Psykologiska Institutionen, Stockholms Universitet.

Forskningsöversikter och rapporter från försäkringsbolag och socialstyrelsen visar samma sak: Psykologisk ohälsa, såsom depression, har blivit en allt större

bidragande orsak till generell ohälsa och sjukskrivningar i det moderna samhället. Kostnaderna för samhället är enorma. Existerade behandlingsmetoder hjälper inte heller alla och det finns därför ett stort behov av att utveckla alternativa behandlingsformer. Motion, eller fysisk aktivitet, är idag en av de hetaste och mest intressanta kandidaterna. En anledning till detta intresse för motion är att ett antal välde signerade forskningsstudier under de senaste åren visat att motion och fysisk aktivitet kan ge mycket goda effekter. Bland annat visade en brittisk tvillingstudie, som publicerades tidigare i år, att motion faktiskt kan förlänga livet (eller rättare sagt försena åldrandeprocessen) på cellnivå. Marknadsvärdet för motion som behandling är idag högt och trovärdigheten ökar för varje rapport.

Peter Hassmén har förutom forskning på elitidrott även under en lång tid ägnat sig åt att undersöka sambandet mellan motion och mental ohälsa. I sitt föredrag guidar han oss genom definitioner och det stöd som finns för tesen att motion kan användas som behandling vid depression.

Depression är ett samlingsbegrepp för många sjukdomsdiagnoser. När det gäller förekomsten av depression riskerar varannan kvinna och var fjärde man att någon gång i livet drabbas av depression som kräver behandling. Regelbunden motion kan ha en lindrande effekt. Cirka 40% av den svenska befolkningen anger att de är helt fysiskt inaktiva. Motion rymmer därmed en möjlig väg till förbättrad folkhälsa, menar Peter.

Jämför man motion med traditionell behandling (psykofarmaka) visar det sig att biverkningarna av psykofarmaka är större än vid motion. Däremot tar det längre tid innan motion ger någon effekt, vilket innebär att psykofarmaka kan vara nödvändigt i en akut fas. I vissa forskningsmodeller ingår motion som en del i behandlingen tillsammans med traditionell behandling, där man försiktigt börjar med ett motionsprogram i den akuta fasen för att sedan gradvis öka motionens del och samtidigt minska medicinen.

Vilken typ av motion har då störst effekt? De flesta studierna har antingen fokuserat på kondition (d.v.s. så kallade aeroba

aktiviteter) eller styrketräning (anaeroba aktiviteter). Resultaten visar inte på något entydigt svar, vilket sannolikt kan förklaras med att resultaten varierar beroende på individen och typ av depression. Det viktigaste verkar vara att man väljer en fysisk aktivitet som individen trivs med och att man ägnar sig åt denna regelbundet under en längre tid

Ytterligare en fråga som engagerat forskarna, är varför motion fungerar. Det vill säga, vilka är egentligen de verkande mekanismerna? Merparten av forskningen har valt att studera olika psykobiologiska mekanismer, som till exempel aktivitetsnivån hos serotoninssystemet vid depression. Det har nämligen visat sig att ungefär 30% av alla deprimerade har en underaktivitet i serotoninssystemet. Dessutom har man sett en normalisering av serotonin-nivåerna efter behandling med psykofarmaka. Även motion påverka serotoninssystemet, vilket skulle kunna förklara en del av effekten. Ytterligare en möjlig förklaring är att motion ökar blodflödet i hjärnan, vilket i

sin tur kan resultera i positiva effekter på hjärnan funktion. Denna tes är dock ifrågasatt. När det gäller mer renodlade psykologiska förklaringar diskuterar man ett antal faktorer, som förbättrad självkänsla (självvärde), ökad personlig kontroll, positivare kroppsuppfattning, känsla av tillfredsställelse, social samvaro samt distraktion och time-out hypotesen. Förmodligen har regelbunden motion effekt på ett antal olika system i kroppen som tillsammans bidrar till den positiva effekt som observerats.

Hur mycket och hur ofta ska man då motionera? För lite räcker uppenbarligen inte (stillsittande är dessutom relaterat till ökad risk för depression). För mycket å andra sidan, till exempel tvångsmässigt motionsberoende eller elitidrott med bristfällig återhämtning, kan resultera i överträningssyndrom och idrottsrelaterad utbrändhet. Det verkar alltså som att det gamla hederliga svenska uttrycket "lagom är bäst" gäller i sammanhanget motion och hälsa, avrundar Peter.

Förutom de föregående referaten så fick vi lyssna till ytterligare två uppskattade presentationer. Professor Andries Kroese är kärllkirurg vid Oslo Universitet, men också en av Skandinavien's främsta instruktörer inom mindfulness med mer än 25 års erfarenhet. Du kan läsa mer om Kroese bland annat i en bok som handlar om att spela bättre golf med mindfulness. Du kan läsa mer om Andries och hans böcker på hemsidan:

http://www.scot.no/andries_kroese.html

Fil.dr Stefan Söderfjell var med och startade upp Sveriges första psykologprogram med inriktning idrottspsykologi vid Umeå Universitet. Stefans presentation handlade om ledaren och ledarskapet spelar roll, inte bara för prestation och resultat utan kanske framförallt för välbefinnandet och livskvaliteten hos de aktiva! Stefan har tidigare skrivit om sina tankar i Flow nr 3 2007. För den intresserade går det att även att läsa mer om ledarskapets utmaningar på hemsidan: www.ledarskapscentrum.se.

Hinder är det du kan se ut att nå målet

Vi hjälper dig att se och nå målen!

edvisor

IDROTTSPSYKOLOGI

- ETT AV FYRA KOMPETENSOMRÅDEN INOM RF:S ELITSTÖD

Jag arbetar som samordnare av Riksidrottsförbundets elitstöd. En del av mitt arbete är att strategiskt leda området idrottspsykologi. Att strategiskt utveckla idrottspsykologi är ett spännande arbete, som dock måste anpassas såväl till RF:s egna resurser och möjligheter som till specialidrottsförbundens behov och önskemål. Arbetet handlar mycket om att knyta externa kontakter, bevaka elitidrottens intressen och att ha en kontinuerlig dialog med ämnesföreträdare på olika nivåer. Eller med andra ord, att inom idrottsrörelsen utveckla såväl den utbildande som tillämpande idrottspsykologin.

Det finns ett gott förarbete att utgå ifrån i utvecklingsarbetet. Det numera vilande Elitidrottsrådet tillsatte för några år sedan en arbetsgrupp, vars uppgift var att i rapportform beskriva vad och hur det fortsatta stödet till svensk elitidrott skulle utvecklas. Detta arbete pekar ut en önskvärd riktning, som kan ses som en trefilig motorväg – forskning, utbildning och tillämpning. Arbetsgruppen utgick i sin tur från en FoU-rapport (Kenttä, Fallby, Lundqvist, & Hassmén, 2006) som finns att ladda ned från RF:s hemsida www.rf.se.

Inom RF:s elitstöd arbetar vi primärt med utbildning och tillämpning. I dagsläget har vi landslagsutbildningar inom idrottspsykologi, såväl endagsutbildningar som exempelvis "Mål och motivation" och längre utbildningar i flera steg som "Prestationsutveckling genom kommunikation" och "Gruppsykologi". Inom tillämpning kan nämnas att RF har ett nätverk med 104 idrottspsykologiska rådgivare. Drygt hälften av dessa var aktiva under år 2007 med uppdrag som förmedlats av RF till landslagsaktiva. De idrottspsykologiska rådgivarna har ett nätverk som träffas två gånger per år. Utöver det nätverket har RF:s elitstöd många andra nätverk. Nätverket för precisionsidrotter hade vid förra träffen ett tema kring "See and Do", och andra nätverk har vid olika tillfällen idrottspsykologiska teman och ämnen.

För att utveckla idrottspsykologin har vi påbörjat ett flertal olika satsningar. En är att tillsammans med Göran Kenttä från GIH stötta SF:en och deras arbete med grenprofiler och då främst idrottspsykologiska grenprofiler. Idag beskriver alla idrotter sina kravprofiler i huvudsak utifrån fysiologiska krav. Detta gäller även idrotter som är extremt krävande ur ett mentalt perspektiv i kombination

med måttliga eller låga fysiska krav. Trots att de fysiologiska kraven är av underordnad betydelse saknar även dessa typer av idrotter en idrottspsykologisk grenprofil. Varför är det så, och hur kan vi hjälpa till?

Andra utvecklingsområden är den så kallade Idrottspsykologiska profilen, som idag är ett fantastiskt bra verktyg för idrottspsykologiska rådgivare och som med justeringar kan utvecklas till att även bli ett användbart stöd för tränare. Elittränarutbildningen (ETU), idrottsrörelsens mest omfattande utbildning, är ett annat område. I den nya ETU fokuseras halva utbildningen på tränarskapet, vilket innefattar allt från coaching till motivationsklimat och klinisk idrottspsykologi.

Ett spännande samarbete har inletts med Beteendeterapeutiska föreningen. Visionen är att, helt enligt rapporten beskriven ovan, ta fram en specialutbildning inom Kognitiv beteendeterapi – KBT med inriktning elitidrott. När, hur och var utbildningen kommer igång vet vi inte idag, men vi vet att vi kommer att göra allt för att den ska komma igång, så håll ögonen öppna.

Idrottspsykologin i ett Europeiskt perspektiv

Idrottspsykologin i Europa är ständigt under utvecklingen. Denna devis kan nog många som lever nära idrotten i vår världsdelen skriva under på. Första veckan i mars hölls det första officiella arbetsmötet för FEPSAC (Europeiska idrottspsykologiförbundet) nya styrelse. I styrelsen finns förutom undertecknad (Secretary General) Paul Wylleman från Belgien (President), Chris Harwood (Vice-President) från England, Phillipe Brunel (Treasurer) från Frankrike, Klaudia Zuskova från Slovakien, Anne-Marie Elbe från Danmark, Xavier Sanchez från England/ Spanien, Alberto Cei från Italien, samt Antonis Hatzigeorgiadis från Grekland. Passande nog träffades vi i Brussel med Flemish Sport Psychology Federations som värd för mötet. I Belgien finns för övrigt två idrottspsykologiska föreningar, den större bestående av flamländska medlemmar och den mindre bestående av fransktalande medlemmar. Skönt att vi slipper ha olika föreningar med relativt olika kulturella och språkliga bakgrunder i Sverige.

Under mötet diskuterade en rad olika punkter i syfte att utveckla idrottspsykologin i Europa. En summering av de viktigaste

punkterna som togs upp är följande. A: Grovplanering av nästa stora Europeiska idrottspsykologikonferens som kommer att genomföras på Maderia, Portugal preliminärt den 12-15 juli 2011. B: Planering av "Members meeting" den 2-3 juli 2009 i Paris där alla grupp och individuella medlemmar bjuds in för att diskutera styrelsens utvecklingsarbeten det gångna två åren samt diskussion kring kritiska frågor som återstår att ta upp innan nästa årsmöte 2011. Denna endagskonferens kommer för övrigt att hållas i anslutning till franska idrottspsykologiförbundets årliga konferens vilket dessutom sammanfaller med firandet av FEPSAC 40 års jubileum. C: Vidare presenterade Vana Hutter från Holland den nya tillämpade magisterutbildningen i idrottspsykologi som drivs av Hollands motsvarighet till SIPF dvs VLSP i samråd med Vrije Universitet i Amsterdam. Noterbart är t ex att kursen är på 2 år och att varje student får betala en summa motsvarande 12500 Euro för att delta. Efter avslutad kurs erhåller kursdeltagarna ett examensbevis som "tillämpad idrottspsykologisk rådgivare". Inom FEPSAC diskuterade vi möjligheten att driva korta veckokurser i workshops-form där framstående och

duktiga idrottspsykologiska rådgivare förmedlar praktiska övningar kring respektive specialområden. D: Utöver det ordinarie mötet så hade vi en halvdags diskussion tillsammans med styrelsen för European Network Young Specialists Sport Psychology (ENYSSP). Utan tvekan finns många och viktiga beröringspunkter mellan dessa två organisationen och ambitionen är att i framtiden inleda ett nära samarbete kring t ex publikation av böcker, gemensamma konferenser/workshops, samt utveckla utbyte med fokus på utbildning och tillämpning.

Som synes råder det stor aktivitet inom den Europeiska idrottspsykologin såväl bland äldre och erfarna idrottspsykologer som yngre och ambitiösa dito. Gå gärna in och titta på respektive hemsida (www.fepsac.com samt www.enyssp.org) för en närmare uppdatering. Idrottspsykologin är ständigt under utveckling. Du är välkommen att både följa och bidra till utvecklingen på det sätt som passar dig bäst.

Av: Urban Johnson,
Secretary General - FEPSAC

Idrottspsykologi - Klinisk psykologi

Den 9 mars -08 deltog jag i SIPFs konferens om ämnet Klinisk Idrottspsykologi, ett ämnesområde som väckte mitt intresse som kliniskt arbetande psykolog sedan 20 år tillbaka, med 10 högskolepoäng inom idrottspsykologi och med ett stort idrottsintresse. Enligt SIPF har det psykologiska stödet varit inriktat på sjuka eller friska individer och därmed har ett grovt förenklat synsätt vidmakthållits, nämligen uppdelningen mellan "clinical psychology" och "educational psychology". SIPF undrar om vi behöver fler och bättre broar mellan dessa två inriktningar för att på så sätt optimera stödet till idrottare och idrottsledare. SIPF ställer även följande frågor: Hur främjas den psykologiska hälsan och det subjektiva välbefinnandet hos idrottare och coacher? På vilket sätt tar vi hand om idrottare och ledare som mår dåligt? Är det bara fysiskt och mentalt svaga idrottare som mår dåligt? Konferensen syftade till att uppmärksamma den psykologiska hälsan ur brett perspektiv. Det breda perspektivet anser jag är av avgörande betydelse, vilket jag återkommer till.

Om den idrottspsykologiska rådgivaren och kliniska psykologen möts på varandras hemmaplaner riskerar de att hamna i en konkurrenssituation. De kan upplevas som kritiska granskare av varandras kompetensområde. Den huvudsakliga energin används då till att försvara eget revir och kompetens samt till att skapa fördomar om varandras arbete.

Fördomar på idrottspsykologins hemmaplan

Vad ska en idrottspsykologisk rådgivare eller idrottare ha för nytta av en klinisk psykolog? Den kliniska psykologin problematiserar för mycket, fokuserar på individens svagheter och brister. En idrottare ska inte ägna tid och mental energi till problematiserande psykoterapi som snarare riskerar att försämra än förbättra den idrottsliga motivationen och prestationen.

Idrottspsykologi handlar inte om psykiatriska störningar utan om psykisk hälsa. Den idrottspsykologiska rådgivaren fokuserar på idrottarens förmågor och potential. Han/hon får hjälp med att bland annat förbättra sin koncentration, utveckla sitt positiva tänkande och stärka sin motivation. När idrottaren får sådant stöd stärks hans/hennes psykiska välmående.

De flesta idrottare har inga psykiska besvär överhuvudtaget. De tillhör den friska delen av populationen. Om idrottaren ändå drabbas av psykiska besvär behöver han/hon behandlas innan återgång till sitt idrottande.

Fördomar på den kliniska psykologins hemmaplan

Idrottspsykologisk rådgivning har inget med klinisk psykologi att göra. Idrottspsykologin lånar metoder från den kliniska psykologin och använder dem i tveksamma syften ofta med betoning på elit- och prestationstänkande. Något som snarare skapar psykisk ohälsa än psykisk hälsa. Det är ett yligt betraktande av in-

dividen som dessutom negligerar viktiga psykologiska behov hos idrottaren, ex vis behov av närhet, grundläggande självkänsla och ett allmänt psykiskt välbefinnande. Den kliniska psykologen har en större kompetens i såväl utredning, bedömning och behandlingsmetodik. Den idrottspsykologiska rådgivaren har mer att lära av den kliniska psykologen än tvärtom. Av denna anledning är namnet "Klinisk Idrottspsykologi" missvisande. Det borde heta "Klinisk Psykologi inom Idrott".

Vad behöver göras?

Min bestämda känsla under konferensen var att jag som kliniskt verksam psykolog tillhörde minoriteten av deltagarna. I mitt arbete som psykolog och psykoterapeut inom främst barn- och ungdomspsykiatri har jag hitintills aldrig träffat eller samarbetat med en idrottspsykologisk rådgivare. Är Klinisk Idrottspsykologi ett område där den idrottsliga och kliniska världen kan mötas? Eller kommer området att framför allt samla praktiker och forskare från idrottspsykologin? Jag hävdar att den kliniska idrottspsykologin ger oss en fantastisk möjlighet till fruktbart samarbete.

Vi behöver mötas på neutral mark där ingen har fördel av hemmaplan.

På denna neutrala mark kan vi skapa en gemensam plattform. Men vad är i så fall vår gemensamma plattform? Om vi undviker att polarisera och förenkla

anser jag att det är relativt lätt att se vad som förenar oss. Den gemensamma plattformen är vår holistiska och integrativa syn på människan. Ingen av oss är så naiv att vi tror att idrottaren endast har ett eller ett fåtal behov, eller hur? Människan har ett flertal och grundläggande psykologiska behov. Hon/han är ett resultat av ett komplext samspel mellan biologiska, psykologiska, socialpsykologiska och sociologiska faktorer. Därför instämmer jag helt och fullt med SIPF:s strävan efter ett brett perspektiv på psykisk hälsa. Även om en idrottspsykologisk rådgivare i sitt arbete med idrottaren fokuserar på den idrottsliga prestationen inser han/hon givetvis att idrottaren är mer än sina prestationer. Den idrottspsykologiska rådgivaren försöker givetvis uppmärksamma och bekräfta idrottaren som egen unik person. En kliniker vars fokus är på psykiatrisk problematik/psykiatriska diagnoser och som till exempel strävar efter att häva en idrottares kliniska depression inser givetvis att stöd från idrottspsykologisk rådgivare (tränare, tävlingskamrater m m) kan bidra till att depressionen avtar.

Om det holistiska och integrativa perspektivet är gemensamt och förenar oss vad är det då som skiljer oss åt? Vad är den avgörande skillnaden mellan idrottspsykologiskt och kliniskt arbete? Det är vårt primära fokus som skiljer oss åt. Även om vi ibland använder liknande metoder är vårt huvudsyfte inte detsamma. För en idrottspsykologisk rådgivare är det primära målet att arbeta med att utveckla, stärka och förbättra idrottarens (lagets) prestationer. Detta arbete kan inrymma även sekundärt stöd som bidrar till psykiskt välbefinnande och indirekt påverkar den idrottsliga prestationen. Den idrottspsykologiska rådgivaren kan också vara en person som idrottaren samtalar med om privata och existentiella frågor, en funktion som angränsar till den kliniska psykologens arbete.

Den kliniska psykologens arbete är traditionellt fokuserat på psykologiska/psykiatriska besvär som är av den grad och omfattning att en eller flera psykiatriska diagnoser kan ställas och som leder till en relativt nedsatt funktionsnivå i vardagen. Det psykioterapeutiska arbetet har aldrig som primärt mål att förbättra den

idrottsliga prestationen, men den kan förbättras indirekt genom ökat psykiskt välbefinnande till följd av psykioterapeutisk behandling. Många psykologiska färdigheter och metoder som personen utvecklar i psykioterapin kan hon/han tillämpa i sitt idrottsutövande.

Min poäng är att det är viktigt att vi påminner oss om vår primära och yrkesmässiga funktion. Det finns en gräns för hur många olika funktioner/roller man kan ta sig an oavsett ens formella och faktiska kompetens. Jag tror inte att man kan eller bör vara idrottspsykologisk rådgivare, individualpsykioterapeut och parrådgivare för en och samma person. Samverkan yrkesmänniskor emellan är att föredra.

När vi förenas i ett holistiskt synsätt runt idrottaren blir vår uppgift att bedöma vilka psykologiska insatser den specifika idrottaren, i hans/hennes specifika situation, behöver för att utvecklas i sin idrott och i livet som helhet. Ingen plats finns för förutfattade meningar om vad en idrottare behöver och inte behöver för att utvecklas. För en sådan bedömning är det bra med både idrottspsykologisk och klinisk kompetens. Var och en av oss har mer eller mindre av dessa kompetenser. Ju mer vi samverkar desto större samlad kompetens. Insatserna efter en samlad bedömning kommer att vara specifika, "skräddarsydda" och anpassade till den enskilda idrottarens behov och person. Det kan innebära enskilda insatser såsom mental träning av idrottspsykologisk rådgivare eller psykioterapeutisk behandling av depression eller ätstörning av klinisk psykolog. Bedömningen kan även leda till en kombination av idrottspsykologiska och kliniska insatser; mental träning, idrottspsykologisk rådgivning/konsultation till tränare/organisation, individuell- och familjeterapi samt medicinering.

Fallpresentation

Jag vill avsluta med en fallpresentation från den kliniska världen. Exemplet är verklighetsbaserat men innehåller förvanskade fakta i syfte att skydda personens anonymitet.

En pojke i äldre tonåren, Fredrik, kommer till barnpsykiatrin. Han befinner sig i kris och sorg på grund av en nära

anhörigs bortgång. Under psykologen och pojkens kris- och sorgearbete framkommer en svår barndomsuppväxt med våld och missbruk i familjen. Fredrik har mycket ilska som han agerar ut. Han söker upp och skapar bråk för att få anledning att slås. Det terapeutiska arbetet skiftar alltmer fokus, från kris- och sorgbearbetning till ökad självkännet och hanterande av aggressivitet. Tidigt i kontakten framkommer att Fredrik är en mycket lovande lagidrottare. Han tränar flitigt och drömmen är att bli proffs, ett mål som absolut inte är orealistiskt. Fredriks psykiska instabilitet och aggressivitet är dock ett allvarligt hot mot hans idrottsliga karriär. Han har vid ett flertal tillfällen attackerat och slagit ner motspelare och till och med domare. Fredrik har vid dessa tillfällen accepterat tränarens kritik och sanktioner men inte känt någon nämnvärd ånger för sitt beteende.

Vad ska den kliniskt verksamma psykologen göra? Fortsätta att enbart fokusera på det egna arbetet och hoppas att det indirekt ska förbättra Fredriks idrottsutövande? Eller efter samråd med Fredrik, kontakta en idrottspsykologisk rådgivare som kan hjälpa honom att hantera sin aggressivitet under träning och match? Bör psykologen, i samråd med Fredrik, kontakta och samarbeta med tränaren? Om psykologen engagerar en idrottspsykologisk rådgivare ska de ha ett aktivt och kontinuerligt samarbete kring Fredrik, eller ska de arbeta parallellt och oberoende av varandra? Dessa frågor är relevanta och det finns många lämpliga tillvägagångssätt. I nuläget saknas tyvärr upparbetade kontakter mellan klinisk- och idrottspsykologisk verksamhet. Fredriks psykolog vet inte vem med idrottspsykologisk kompetens han kan vända sig till.

Jag tror och hoppas på ett fruktbart samarbete mellan idrottspsykologi och klinisk psykologi, mellan personer med idrottspsykologisk respektive klinisk kompetens och som har ett ömsesidigt intresse för varandras arbetsområden. Jag tar gärna del av erfarenheter från sådant samarbete

Av: Per-Olov Sjöberg, leg psykolog/leg psykioterapeut, lärare- och handledare i psykioterapi, peo.sjoberg@comhem.se

Från bara till total

träning

Jag hade bertämt mig för att bli en framgångsrik idrottare. Vägen dit var glasklar och tydligt utstakad. I min värld handlade det om fysisk träning, ordentligt med mat och återhämtning i största allmänhet för att ta till sig träningen och bli bättre. Återhämtning var något jag visste var viktigt, men egentligen brydde jag mig aldrig så mycket om vad återhämtning egentligen innebär. Tränade jag tillräckligt mycket så var jag även övertygad om att de mentala och taktiska färdigheterna skulle falla på plats av sig själv. Kort sagt, för att nå mina mål så behövde jag bara göra en sak – träna mycket och hårt.

Under min tid på idrottsgymnasiet tränade jag mer och hårdare. Jag bröt ner allt i detaljer så som teknik i vinklar i fotleder och träningspass i sekunder och puls-slag. Till slut började träningen kännas allt tyngre, vilket gjorde att jag slet mer och mer, och jag blev alltmer stressad över min situation. Trots att tränings-timmarna kraftigt ökade blev resultaten helt plötsligt sämre och min egen upplevelse förvärrades. Strax efter det att jag hade fyllt 18 år fick jag klart för mig att jag hade "gått in i väggen". Jag hade uppenbarligen överbelastat mig fysiskt, men även till stor del psykiskt. Det har jag förstätt nu i efterhand. Till slut orkade jag inte med någonting. Den fanns ingen energi kvar till vare sig träning eller skola. Ingenting fungerade och hela jag sade ifrån. Allt var jobbigt, att bara gå i en trappa brände i lären. När jag satt på lektionerna i skolan märkte jag att de som läraren sa bara hördes i mina öron, men jag orkade ändå inte lyssna på vad läraren sade. Den upplevelsen var jobbig. Jag var orolig och sov dåligt. Tillslut fanns det inget val och jag var tvungen att ta det radikala beslutet: att ta ett break från all träning och tävling. Efter ett antal månader och en mängd olika tester och förslag från min omgivning fick jag slutligen kontakt med Åsa Mattsson.

Med hjälp av henne började en resa mot nya perspektiv.

Total träning är mitt nya synrätt

Jag har tillsammans med Åsa jobbat med min personliga utveckling. Det har också inneburit att jag blivit medveten om hur viktigt det är för mig med en helhets-syn. Helheten är viktig för att jag skall fungera bra och kunna prestera i min idrotta på en hög nivå. De finns många recept till framgång och jag ha börjat hitta ett recept som passar mig och min livssituation. Jag har blivit mycket bättre på att lyssna på mig själv och utifrån det ta beslut och undersöka hur varje beslut påverkar mig.

Jag vill testa mina gränser för att se vad jag kan klara av inom mina två idrotter som är orientering och skidor (anmärkning: Martin är i världseliten i sprintorientering och i Sverigeeliten i längdskidor). Att testa gränser kan för mig vara att träna mycket och hårt, att utmana mig själv och se vad jag klarar av. Numera är det lättare för mig att hantera motgångar och svåra situationer på ett konstruktivt sätt i och med att jag är i bättre balans. Jag försöker att använda min erfarenhet på ett positivt sätt. Det har varit en värdefull läxa. Nu vet jag var min egen gräns går och jag inser också vad det var som gjorde att de blev för mycket. På det sättet tror jag att jag kan fortsätta att utvecklas och dra nytta av det som jag har varit med om. Nu tycker jag att det är viktigt att integrera mentala och fysiska planer i min träning och tävling. Att bara göra det ena eller det andra är för mig att slösa med tid och resurser.

Idag kommer mina drivkrafter från glädje, utmaningar och utveckling i mitt idrottande. Drivkrafterna gör det möjligt för mig att hitta ett positivt och önskvärt tillstånd när jag idrottar och det är också en nyckel till resultatmässig framgång.

Det gör att jag kan ha full uppmärksamhet på att befinna mig här och nu när jag presterar. I samband med VM i orientering i Danmark 2006 lyckades jag förändra mitt tillstånd. Inför kvalet var jag väldigt nervös och mårde illa eftersom jag hade hela min uppmärksamhet inställd på att enbart göra ett bra resultat. Jag lyckades trots allt att kvalificera mig till finalen och inför finalen bestämde jag mig för att istället tänka på vilket tillstånd som jag ville ha. Då tänkte jag på vilken möjlighet och utmaning det var att få springa i en VM final och det gav mig en positiv kraft. Det gjorde att jag kunde prestera som jag ville och jag blev 7:a vilket var en riktigt bra prestation för min del. Formtoppning handlar för mig inte enbart om en fysisk topp. Det är lika viktigt att vara mentalt toppad vid samma tillfälle. Därför försöker jag att bygga upp mitt självförtroende så att jag kan lita på mig själv och min förmåga när det verkligen gäller. Jag har blivit mycket bättre på att utnyttja och använda både mina fysiska och mentala resurser.

I min nya helhetssyn är det mycket som skall fungera. Alla kontakter med olika personer så som tränare, ledare och andra aktiva ska fungera. Jag ska klara av att hantera olika situationer som uppstår. Jag försöker att inte haka upp mig på detaljer i träningen. Istället försöker jag att se helheten och lägga min uppmärksamhet och kraft på det som betyder något för mig. För mig är detaljer bara viktiga då de tillför helheten något. Det är också viktigt för mig att kunna lita på mig själv. I min utveckling försöker jag att kritiskt granska kunskap, erfarenheter, forskningsteorier för att sedan ta till mig det jag själv tror på. Förhoppningsvis kan jag fortsätta att utvecklas inom ramen för mitt helhetsperspektiv.

Av: Martin Johansson



Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) inbjuder till konferens 16 oktober på Växjö Universitet.

A non-coaching, a full-coaching, or a self-coaching generation?

Förutsättningar förändras. Hur ska vi coacha de kommande generationerna? Hur kan en coach tillgodose de viktiga behoven av autonomi och tillhörighet? Ska vi coacha mer, eller mindre, eller ska vi coacha på ett annat sätt? Vi vänder oss till alla er som har ett allmänt intresse för idrottspsykologi och specifikt till er som har ett intresse för frågor kopplat till rådgivning och hanteringen av svårare frågor i livet. Du kommer att träffa en spännande blandning av internationella etablerade forskare, framgångsrika och välkända idrottare och idrottsledare som alla kommer att belysa dagens tema ur olika perspektiv. Hela programmet hittar du på www.svenskidrottspsykologi.nu.

Information: Göran Kenttä, goran.kentta@gih.se

Skaffa dig hjärnkoll – bli medlem i SIPF!

SIPF bildades 2000 och är en intresseförening för svensk idrottspsykologi. Enklarte rätten att bli medlem är att betala årsavgiften till Pg 15 95 90-9 eller Bg 5377-0392. Privatperson betalar 200 kronor/år. Organisation/företag betalar 400 kronor/år. Mer info om föreningen och fördelare med medlemskapet finner du på SIPF-sajten www.svenskidrottspsykologi.nu. Här nedanför ser du hur SIPF:s styrelse ser ut.

Ordförande: Carolina Lundqvist, Gymnastik och Idrottshögskolan, 08-402 22 83,
e-post: carolina.lundqvist@gih.se

Vice ordförande: Göran Kenttä, Gymnastik och Idrottshögskolan, 08-402 22 71,
e-post: goran.kentta@gih.se

Ledamot: Sverker Bengtsson, Malmö högskola, 040-665 8301,
e-post: sverker.bengtsson@mah.se

Ledamot: Pontus Bjurner, Stockholm, 08-660 8410,
e-post: pontus.bjurner@kbtpsykologer.se

Ledamot: Magnus Lindwall, Högskolan i Halmstad, 035-16 76 52,
e-post: Magnus.Lindwall@hos.hh.se

Ledamot: Katarina Lunner, Stockholm
e-post: katarina.lunner@pubcare.uu.se

Hörrör: Åsa Mattsson, Mora, 070-587 79 27,
e-post: asa.mattsson@crowmountain.com

Suppleant: Kristina Landgren-Carestam
e-post: landgren.kristina@swipnet.se

Suppleant: Liselotte Ohlson, Riksidrottsförbundet
e-post: liselotte.ohlson@rf.se

SIPF

Svensk idrottspsykologisk Förening