

FLOW

En tidning från Svensk Idrottspsykologisk Förening

Nummer 2 2008

En dålig dag på jobbet under OS // Tänka rätt för barn = lek med tanken // Fukt, fysisk aktivitet och alkohol: Reflektioner från Nordic Conference // Uppdrag OS i Peking – reflektioner från och om "invidan" // Matchen som aldrig ägde rum // SIPF konferens: A non-coaching, a full-coaching, or a self-coaching generation? // Idrottspsykologi i samband med OS – en internationell utblick // Den årliga AASP konferensen: The world championship in decision making



En dålig dag på jobbet under OS

En idrottslig fyraårscykel avrundades för några månader sedan. Jag tänker naturligtvis på de Olympiska sommarspele-
n som ägde rum i Peking under augusti månad. En olympiad som var fylld av spänning, dramatik och inte minst en rad av spektakulära händelser. Jag fick personligen förmånen att följa delar av OS-sändningarna från en lite annorlunda synvinkel. Nämligen från SVT:s Olympiska magasin där mitt uppdrag var att ge en idrottspsykologisk synvinkel på händelser under dagen i panelen "De sakkunniga"...

Av en initierad källa fick jag det beskrivet att när fjärrkontrollen slog igenom på bred front, och tittarna med minimal kraftansträngning kunde börja zappa

mellan kanalerna så fort inslagen kändes ointressanta, så förändrades TV:s förutsättningar från grunden. För att behålla tittarna i den hårda konkurrensen mellan kanalerna (och nu även webben) måste varje minut i rutan engagera, fånga uppmärksamhet och ha ett nyhetsvärde. Vad är det då som kan tänkas uppfylla de här kraven under OS? Jo, framför allt det oväntade, det som väcker starka känslor och det som kan rapporteras direkt som en rykande färsk händelse. En avgörande faktor är även att det fångats av en kamera. För att citera en person på redaktionen: "vi kunde ju inte hitta några bilder så då har det inte hänt". Vid framgångar är medias intresse sannolikt att betrakta som något uppskattat för de flesta idrottare. Idrottare får en direktkanal ut där de kan dela med sig av sitt lyckorus och få möjlighet visa upp sig med allt vad det innebär i form av bland annat sponsorkontrakt. En positiv idrottslig och medial symbios som båda parter tjänar på. Men vad händer när motsatsen inträffar, när det inte går fullt så bra som idrottaren hade önskat eller hoppats? När år av hårt, målinriktat och envetet arbete inte räckte ända fram och idrottarens största dröm hänsynslöst just krossats i spillror? Media kräver naturligtvis fortfarande sin intervju, tårar engagerar och väcker känslor hos tittarna, och ju snarare in på "misslyckandet" intervjun kan göras desto bättre med tanke på nyhetsvärdet. Det finns helt enkelt inte tid att vänta med intervjun så att idrottaren hinner svälja sin besvikelser och landa i det som har skett.

Under tiden som jag vistades på redaktionen framstod det förhållandevis tydligt för mig att den mediala synen är att idrottarna är professionella aktörer i det idrottsliga och mediala samspelet. Med det följer att idrottarna sakligt förväntas kunna hantera situationer "när de haft en dålig dag på jobbet" med utgångspunkten att de har en fri vilja att helt enkelt gå därifrån om de inte vill bli intervjuade. Samtidigt visar en mängd

studier som genomförts på olympiska idrottare, framför allt när idrottare deltagit vid sitt första OS i traditionellt sett mindre mediala idrotter, att många upplevt sig förhållandevis oförberedda och blivit överraskade av den enorma massmediala uppmärksamheten. I ett upprivet tillstånd, inte minst vid avsaknad av erfarenhet av liknande situationer, är det inte alltid så enkelt att göra sakliga bedömningar och faktiskt utnyttja sin fria vilja. Naturligtvis är journalister också bara människor. Ett OS innebär en stressig arbetsperiod med en stor dos av oförutsägbarhet i vad som kan tänkas intressant att rapportera, ett pressat tidsschema och inte minst hårt arbete näst intill dygnet runt med successivt tilltagande grad av sömnbrist som följd. Omständigheter som ökar risken för att även journalister kan ha "en dålig dag på jobbet" och emellanåt brista i omdöme. Som del i den idrottspsykologiska förberedelsen inför ett OS gäller det därmed att idrottare får tillräcklig hjälp med att kunna bemöta media och stå upp som de professionella aktörer media förväntar sig att de är. Något som innefattar förberedelser på det breda spektrum av mediala scenarier som kan tänkas uppkomma på plats i hetluften, både relaterat till dem själva och de egna prestationerna men även relaterat till journalisternas prestationer. Ett OS är och förblir en stor idrottsfest som lockar tittare. Media kommer även fortsättningsvis att vilja ha sin intervju, bra eller dåligt genomförd, och detta oavsett om idrottaren ses som en vinnare eller förlorare i dessa sammanhang.



Bästa idrottspsykologiska bälsningar – Carolina Lundqvist, ordförande SIPF

FLOW

En medlemstidning från SIPE,
Svensk Idrottspsykologisk Förening

ANSVARIG UTGIVARE

Göran Kenttä

TRYCK

Trydells Laholm

OMSLAGSBILD

Josefin Abrahamsson
Bildbyrån Hässleholm

FORM

Caso, www.caso.se

ISSN

1654-2533

KONTAKT SIPF

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 och tidningen Idrott och Kunskap.

Tänka rätt för barn = Lek med tanken

De börjar bli ganska många nu. Larmrapporterna om hur barn och ungdomar blir fetare och fetare och mer otränade. Dessutom verkar det som om den psykiska ohälsan ökar. Fler och fler ungdomar har kontakt med sjukvården med anledning av psykiskt relaterade besvär. Dessutom tilltar drogmissbruket.

I mitt fall har medelåldern galoperat in i medvetandet och det måste hissas en varningsflagg för att alltför mörka beskrivningar av framtiden målas upp. Alla äldre generationer har i alla tider påstått att "den yngre generationen" är en samling oduglingar och att det "alltid var bättre förr". Av någon konstig anledning utvecklas mänskligheten ändå... Bland annat tekniska och medicinska landvinningar görs ständigt och vi skapar utveckling. Så vi ska nog ta många av dessa rapporter med en nypa salt. Men icke för ty – det finns flera anledningar till att ändå ta dessa signaler på allvar. Under året har jag haft förmånen att på två olika sätt kunnat adressera dessa problemställningar. Dels genom en TV-serie och dels genom ett nytt SISU-material. Min huvudsakliga gärning inom den tillämplade idrottspsykologin är ju att stötta elitidrotten, därför har detta varit ett välkommet och angeläget avbrott från den verksamheten. Särskilt för en gammal idrottslärare i förskingringen, men också som förälder och idrottspsykologiskt intresserad.

TV-serien "Toppfrom utmanar skolan"

Under hösten är undertecknad engagerad i en SVT-satsning med fokus på ungdomars hälsa. Idén är sprungen ur det (påstådda) faktum att dagens 15-åringar kommer att bli yngre än sina föräldrar om ingenting görs. Med stöd i viss forskning verkar det som om barn och ungdomar rör sig mindre och äter onyttigt. Därtill

tilltar den psykiska ohälsan. Tillsammans med en programledare och fysisk tränare (Blossom Tainton-Lindqvist), en kock (Rune Kalf-Hansen) ska vi försöka få en 9-klass på Navestadsskolan i Norrköping att träna rätt – äta rätt – tänka rätt. Klassen ifråga är, i vissa stycken, extremt ofokuserad och flera elever är svaga, men ändå ganska representativ för många 9-klasser i Sverige. TV-serien spelades in under våren 2008 och är en del i en massiv satsning på ungdomars hälsa, där även Utbildningsradion är inblandad. För min egen del var det hela 24 inspelningsdagar på plats i Norrköping. För den som är intresserad finns mycket bakgrundsmaterial på SVT:s hemsida.

Projektet är i mina ögon mycket intressant och lyckas vi visa positiva resultat av våra interventioner borde detta mana till efterföljd på många skolor i landet. På kort tid, 4 månader, lyckades vi tillsammans med eleverna förändra/förbättra en rad beteenden. När det gäller det psykologiska perspektivet förbättrades bland annat självförtroende, koncentration och motivation markant. Ganska avancerade utvärderingar gjordes löpande under projektet och jag hänvisar här till SVT:s hemsida eller undertecknad för den som är intresserad av definitioner och resultat. Av uppenbara skäl kan jag/får jag inte i detalj avslöja hur det går men jag utlovar spännande TV!

Lek med tanken

Under många år har jag funderat varför det inte funnits något bra material skrivet på svenska för tillämplad mental träning för barn och ungdomar. Tillsammans med min bror Anders som är läkare har vi nu skrivit ett material vi kallat "Lek med Tanken – mental träning för barn och ungdom" som vänder sig till unga människor i åldrarna 6-18 år. Ma-

terialiet består av en bok (läsa), två CD-skivor (lyssna) och en verktygslåda (lära, göra) som utifrån ett både medicinskt och psykiskt perspektiv närmar sig barn på deras villkor. Min idrottspedagogiska bakgrund kommer väl till pass när det gäller att smälta samman dessa tre discipliner för att skapa ett material som barntränare-föräldrar ska kunna jobba med tillsammans och var för sig. Materialet har tagits emot mycket väl, och det är roligt att konstatera att "mental träning för unga" engagerar så många.

Det är roligt att jobba med ungdomar! De är fulla av liv och de ifrågasätter ofta de vuxnas syn på prestation. Som gammal idrottslärare ser jag med stort intresse fram emot att följa den debatt som började med dokumentärserien "9A" och som nu fortsätter med flera olika aktörer som utifrån sina perspektiv vill hjälpa till att ge den kommande generationen bra prestationsmiljöer att utvecklas i. Tillsammans har vi kunskap och erfarenhet att skapa miljöer där barn och ungdomar mår bra och presterar väl.

Detta har varit mina/våra bidrag till att försöka motverka den negativa trenden vi tror oss se bland barn och ungdomar. Men det behövs fler initiativ. Inte bara för att skapa en prestationsmiljö som gör att ungdomar mår bra och presterar bättre, utan även för att säkerställa en rekryteringsbas för idrotten på såväl elit- som motionsnivå!

Vill du veta mer? Kontakta gärna mig enligt nedan. Boken "Lek med tanken" kan du köpa på SISU Idrottsböcker eller via hemsidan www.plate.nu, joban.plate@edvisor.se

Text: Johan Plate

FRUKT, FYSISK AKTIVITET OCH ALKOHOL:

Reflektioner från Nordic Conference 2-4/10 i Halmstad



Överst från vänster: Studenter från Högskolan i Halmstad diskuterar (foto: Rasmus Wallin-Tornberg). Från fredagens bankett på Hotell Scandic Svea (foto: Rasmus Wallin-Tornberg). Aktiviteter i fyslabbet: konditionstester (foto: Rauni Hannula). Från ett praktiskt golfpass med studenterna på School of golf, där deltagarna fick tips på hur de skulle förbättra sin swing (foto: Rauni Hannula).

Det blåser i Halmstad, ständigt och mycket. Detta är ett faktum många studenter kan intyga. Upplevelsen är även att det i majoriteten av tiden handlar om motvind. Inom Högskolans väggar blåser det också. Här handlar det om starka vindar mot profilering och spets-sättning. Ämnena hälsa och idrott har dock här tydlig medvind och de akademiska meteorologerna spår ingen mojning på horisonten. Ett av många tecken på detta för omvärlden var den nordiska konferensen kring "Health, participation and effects of sport and exercise" som tog plats 2-4 oktober. Vid det vetenskapliga rodret stod Urban Johnson och Natalia Stambulova, inge duvungar i sammanhanget. Risken för att konferensen skulle gå på akademiskt grund och sjunka var därmed inte stor.

Konferensen var tvärvetenskaplig (fast i sanningens namn är nog multivetenskaplig ett bättre ord) där disciplinerna sport and exercise psychology, public health, adapted physical activity och sport and exercise physiology and biomechanics samsades om innehållet. Bland annat ansvarade varje ämne för en key-note presentation. Anne Marte Pensgaard från Norge höll förtjänstfullt den idrottspsykologiska flaggan högt, trots att hon fick den otacksamma rollen att inleda morgonen klockan 9 dagen efter konferensbanketten. Fokus för hennes presentation var "coping in sport and exercise"

Konferensen inleddes med en key-note av Peter Währborg, som representerade public health. Han utgick från ett brett medicinskt perspektiv och visade stora översikter av studier som pekade på att tre faktorer kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlproblem: fysisk aktivitet, frukt och måttligt intagande av alkohol. Mottot för konferensen var därmed givet och konferensansvariga påpekade sedan i flera tal det ultimata med konferensens upplägg som innehöll alla dessa tre ingredienser. Även om ämnet för Währborgs presentation var stress och idrott höll han sig på tydligt replängds avstånd från de studier som publicerats inom stress och träning inom sport and exercise psychology. Denna svaghet kommenterades även av Dr. Markus Gerber från Schweiz (som för övrigt sedan vann första pris i young investigator award) som skrev sin

avhandling för några år sedan om just ämnet stress och idrott.

Ett tappert försök att lyfta fram det tvärvetenskapliga och se hur de olika ämnena kan komplettera varandra gjordes främst i två symposium som innehöll en talare från varje disciplin. I den första var undertecknad moderator och presenterade även egna resultat kring träning, depression och kognition för äldre. Tyvärr uteblev den tvärvetenskapliga diskussionen, främst tack vare den klassiska tidsbristen men även på grund av att det inte var helt enkelt att hitta en röd tråd mellan de olika presentationerna.

I konferens andra "interdisciplinary symposium" var Mark Andersen från Victoria University i Melbourne moderator, något som i 11 fall av 10 bådar för oväntade svängar och perspektiv med stänk av ocensurerat kritik. Marks presentationer är förmodligen så nära "X-rated movies" den akademiska idrottspsykologin kan komma. Inget för känsliga åskådare med andra ord. Dock, allt som oftast lyckas han sätta fingret på sådant som vi alla behöver uppmärksammas på. Mark noterade bland annat att alla på konferensen verkade mycket glada och sålda på motionens välgörande effekt, medan han själv, som en utav få idrottspsykologer i världen som inte gillar idrott, var mer tveksam. Mark exemplifierade genom att berätta (som vanligt befriad från powerpoint) om två personer i hans grannskap, Fred med sin besatthet av orkidéer och Ms. Lee som då och då träffade sina kinesiska väninnor, drack mycket vin, skvallrade och spelade Mahjong. Frågan är om vi bör försöka få dessa två individer, som uppenbarligen mår mycket bra, att motionera trots att inget är fel. Kanske handlar det inte bara om livsstil utan om passion och engagemang. Som djävulens advokat är professor Andersen svårslagen och lämnar säl-lan sina lyssnare oberörda.

En av de mest intressanta och tänkvärda symposierna var organiserat av ett gäng från Wales och universitetet man enbart kan uttala korrekt mycket sent på konferensnatten efter överförfriskning: Aberystwyth. Symposiet hade titeln "To what extent is there reciprocity between psychology and sport and exercise psychology" och fokuserade följaktligen på hur stor påverkan psyko-

login allmänt haft på idrottspsykologin och vice versa gällande teori och metod. David Lavalley presenterade en mycket ambitiös studie där man jämfört hur ofta idrottspsykologisk forskning blir citerad av, och citerar, andra tillämpade underdiscipliner i psykologi, t ex hälso-psykologi, "community-psychology" och utvecklingspsykologi. Slutsatsen var att idrottspsykologisk forskning är ganska lik de andra subdisciplinerna gällande hur ofta man citeras inom sin egen disciplin men är något mindre citerad av andra subdiscipliner. Lavalleyes studie följdes av presentationer som David Tods "Is it my fault daddy doesn't love me?" och Mark Andersens: "Who is your daddy?" Metaforen om psykologi som fadersämnet och idrottspsykologi som den yngre generationen undvek nog ingen. Kanske lyckades den även tända igång en och annan garderobs-freudian bland åskådarna. Hursomhelst, diskussionen om hur idrottspsykologin som vetenskaplig subdisciplin (eller tillämpad subdisciplin) till psykologin lånat teorier och metoder från andra subdiscipliner av psykologi men även på senare år gett tillbaka är mycket relevant och bör intressera såväl forskare som studenter och praktiker på fältet.

Avslutningsvis bör sägas ett par ord om konferensens organisation. Denna brukar vara av god kvalitet när Halmstad är inblandat och denna gång var inget undantag. Konferensgeneral Karin Josefsson med medhjälpare höll konferensens alla små och stora detaljer i ett järngrepp och hade örnkoll från start till mål. En stor eloge till organisatören med andra ord. Att konferensen var Karins första (varför inte börja med att arrangera en?) gör inte bedriften mindre imponerande.

Om konferensen höll vad den lovade och förlängde dess deltagares liv genom fysisk aktivitet, frukt och lagom mycket alkohol låter jag vara osagt. Tiden får utvisa. Dock, i det kortare loppet är det förmodligen det sociala mötet och det engagemang och den passion som föds ur detta, vilket ger ökad bensin i tanken och mer kraft att ge sig på vardagen, som blir det tydligaste utfallet för de flesta.

Text: Magnus Lindwall

UPPDRAG OS I PEKING

- reflektioner från och om "insidan"

Jag har sedan tidigt 2000-tal haft uppdrag som landslagscoach i friidrott. Det har blivit många internationella mästerskap, flera EM och VM samt OS i Aten och nu senast i Peking. Inom friidrottslandslaget jobbar vi med fördel i mini-team runt de aktiva. Då jag varit mental coach åt Stefan Holm sedan 1999, har jag således också varit en del av Team-Holm i landslaget, tillsammans med Stefans pappa Johnny Holm. Mitt ansvarsområde har varit de idrottspsykologiska frågorna i satsningen, och Johnny är den hopptekniska experten.

Mitt uppdrag med Stefan Holm har genom åren inneburit att vi setts ungefär en till tre gånger i veckan. En viktig del i jobbet som mental coach är att förstå den aktives vardagssituation. Därför har Stefan och jag, allt som oftast, haft en bokad lunch i veckan, som vi kallar "mini-kollen". Den träffen, förutom god husmanskost, har haft en "debriefande" karaktär. Vi har helt enkelt gått igenom senaste tävlingen och vad vi tar med oss för lärande därifrån, och vad vi väljer att släppa på vår väg mot nästa tävling. Temat för detta lunchmöte kan sammanfattas med frågorna; **vad hände? vad kände? vad lärde?** Att ha en god balans i den van-

liga arbetsveckan är för en elitidrottare helt avgörande för den fortsatta utvecklingen, för att på bästa sätt kunna gå in och ut ur den dagliga träningen med fokus på rätt detaljer. Det vill säga att vara här och nu i sig själv och i det viktigaste för stunden.

Med detta som bas är det också lättare att kunna flexa mellan det kortsiktiga tänket (nästa träningspass eller tävling) och det mer långsiktiga tänket, exempelvis mot nästa stora mästerskap. I detta sammanhang bör även begreppet tålmod lyftas in. För var man än befinner sig i en elitidrottsatsning, så är detta ett av ledorden, både i den fysiska och psykiska träningen. På Stefans och mina övriga träffar under veckan har jag mest observerat särskilda träningspass, där främst veckans båda höjdpass varit centrala.

Grunden för balans i satsningen ligger således mycket i att vara sann, äkta och "färsk" i arbetet med de mentala utgångspunkterna, som bland annat berör att vilja och välja (filosofi och motivation), **in och ut ur träning och tävling** (koncentrationsövningar och avslappningsträning). För att behärska detta växelspel krävs goda rutiner för hur man vill vara inför och under sina tävlingar. Minst lika viktigt är emel-

lertid rutinerna i vardagen, där det är fokus på återhämtning i form av sömn, vila, kost mm.

När ett stort mästerskap har stått för dörren, har Stefan och jag, återkommande utvecklat en "ny" plan. Detta för att säkra upp och trygga Stefans hållpunkter, vilka vi kallar **mentala fyror**, som gäller **inför och under tävlingen** i det kommande mästerskapet. Genom detta påminner vi oss om att det alltid är nytt läge, oavsett hur många tävlingar man har bakom sig. Självklart kan vi i detta arbete luta oss mot det som har fungerat bra sedan tidigare. Men att kunna se på tävling och mästerskap med "färsk" blick skapar en vakenhet i tävlandet som är viktigt för att gång på gång kunna spränga gränser och vara bättre än någonsin i det nya läget.

Vi har alltså utvecklat trygga (teoretiska och praktiska) rutiner för alla nödvändiga förberedelser inför stora mästerskap. Det kan till exempel handla om när man pratar om tävlingen, och lika viktigt är också att veta när man inte pratar om tävlingen. Vidare kan det gälla när sista träningspasset ska genomföras, när man bäst lägger in en vilodag, hur transporterna till och från tävling fungerar på mästerskapet,



tävlingens upprogsprocedurer, var toaletterna finns på arenan, hur underlaget är, eller hur denna arena liknar eller skiljer sig mot de vi tidigare varit på, och hur detta mästerskapsorganisation fungerar utifrån kulturella skillnader m m. Nu senast på OS i Peking kom jag för övrigt två dagar före Stefan och Johnny, just för att kunna "reka" miljöer och transporter. Men det absolut viktigaste i det här arbetet är förstås att tillsammans med Stefan säkra upp, slipa på och finjustera hans tävlingsrutiner inne på arenan. I arbetet med den direkta prestationsmiljön har vi genom åren utvecklat ett par trygga hållpunkter (mentala fyrar) för Stefan. I fokus är två moment; avkopplingen mellan hoppen och de kritiska 4-8 sekunder som själva tävlingshoppet tar. Och som visat sig tidigare kan man hamna i ut-satta lägen i stora finaler, exempelvis i ett tredje försök på 234cm i Aten 2004. Det är i sådana skarpa lägen man behöver sina "mentala fyrar" som bäst.

Olympiska mästerskap är i sig speciella, då de på ett sätt skall var som alla andra tävlingar, men ändå aldrig kommer att bli det. De genomförs bara vart 4:e år, och består av en miljö som påminner om en "världsutställning" av kulturer, atleter och ett fullständigt

myller av människors med skilda förutsättningar och fysiska kompetenser. Stefans och min linje i denna fråga har hela tiden varit att bejaka och lära sig att älska denna tillställning, då det är svårt att inte bli berörd av den. Som exempel kan nämnas att man i matsalen i den Olympiska byn i Peking mötte idrottare som varierade med upp till 100 kilo i vikt och 1 meter i längd! Sedan kan det också, som friidrottare, te sig lite ovanligt att plötsligt befinna sig i ett kortare samtal med en av Brasiliens bästa fotbollsspelare någonsin. Det är den här typen av upplevelser som sticker ut och därmed också kräver att man hittar "sitt eget OS" i själva OS. Ett annat "OS-fenomen" är att man kan bli fångad av och rycks med i den starka psykologiska strömmen av idrottares olika känslouttryck efter dramatiska prestationer. Detta utspelar sig mitt bland oss i OS-byn. Denna företeelse kan innebära hysteriska euforiska skrik och glädjetjut efter ett vunnet guld, till total genomklappning, frustration, ilska, vredesutbrott, besvikelse, håglöshet, och nedstämdhet. Allt detta pågår parallellt med **inför, under och efter** tävling i OS-byn och behöver därför också bearbetas inför grindarna i den Olympiska byn.

Det är här som de idrottspsykologiska frågorna ställs på sin spets, och det är här som de blir som mest intressanta och avgörande.

För egen del kan jag avslutningsvis bara visa tacksamhet och ödmjukhet inför att ha haft förmånen att ha uppdrag som mental coach och varit en del av, och fått lära av, denna särskilda miljö för toppidrott - en prestationsmiljö som obarmhärtigt spelar på den "idrottspsykologiska lyrans" alla strängar!

Från insidan har jag fått erfara **inför, under och efter** OS-guld, VM-guld och EM-guld och nu senast i Peking ännu en försmädlig 4:e plats. Men livet går vidare. Och just att gå vidare är en väsentlig del av uppdraget för en idrottspsykologisk rådgivare, det vill säga att få idrottare att känna sig trygga och stärkta i sig själva för att kunna gå vidare mot nästa steg, mål eller dröm...och för det behöver man ha "koll" på insidan.

Text: Christian Augustsson, Lektor
i Idrottvetenskap och mental Coach

Matchen som aldrig ägde rum

Det sägs att den svenske brottaren Ara Abrahamian blev bortdömd i semifinalen mot italienaren Andrea Minguzzi under OS i Peking 2008. Om detta är de flesta överens. Men det är fel. Matchen ägde aldrig rum! Nu kan detta naturligtvis låta mystiskt. Det finns säkert de som skulle svära på att de såg matchen när den gick. Skulle de verkligen ha sett fel? Tanken kan förefalla absurd. Och visst, det ska erkännas: någon slags match var det. Men det var en skenmatch – en imitation och en karikatyr av en ”riktig” match.

I själva verket saknade matchen de allra viktigaste komponenterna för att en tävlingsmatch ska bedömas som legitim. Oklara regler i kombination med oklarheter i hur domarna tolkade det redan från början oklara regelverket innebar att legitimiteten undergrävdes. Båda villkoren – tydliga regler och tydlighet beträffande domarnas bedömningar – måste vara uppfyllda för att en tävling överhuvudtaget ska kunna

sägas äga rum. Inget av villkoren uppfylldes i matchen mellan Abrahamian och Minguzzi.

Abrahamian kom senare att acceptera att tävla om tredjeplatsen, en match han vann. Under prisutdelningen valde han emellertid att lämna prispallen i protest för att istället symboliskt placera bronsmedaljen mitt på brottningsmattan. Även denna aktion blev snabbt en ”skandal”. Internationella brottningsförbundet (FILA) krävde av Internationella Olympiska Kommitén (IOK) att Abrahamian skulle avstängas, och IOK gick dem till mötes. Abrahamian fick dock senare viss upprättelse när Idrottens skiljedomstol (CAS) dömde till Abrahamians fördel. Såväl själva matchen som efterspelet äger idrottsfilosofiskt intresse. Framför allt avslöjade Abrahamian, genom sin protesthandling, ihålligheten i den olympiska rörelsens ideologi och logik. Jag kommer här att lyfta fram två argument för detta.

Rättviseargumentet

Idrott i tävlingsform är en regelstyrd praktik. Mer exakt är det regelverket för en viss sport som definierar vad det är för slags sport. Utan regelverket skulle sporten inte kunna existera. Men det är inte tillräckligt med ett regelverk för att sporten ska legitimeras; regelverket måste också uppfattas som rättvist och rimligt i relevant mening. Om en sport eller en tävling uppfattas som orättvis eller ojämlig så skulle förmodligen sporten snabbt förlora i legitimitet.

Regelverket är alltså en grundläggande förutsättning för all tävlingsidrott. Det är med reglerna en sport definieras, och det är regelverket som definierar vilka egenskaper sporten avser att mäta bland deltagarna. Om reglerna sedan är antingen obefintliga eller alltför otydliga, så blir det följaktligen inte heller möjligt att utse den rättmätiga vinnaren. Rättvisevillkoret är med andra ord avgörande inte bara för att det överhuvudtaget ska kunna tävlas, det



är också avgörande för tävlingens moraliska legitimitet. I matchen mellan Abrahamian och Minguzzi saknades såväl tydliga och för alla begripliga regler. Detta öppnade för en godtycklighet i domarbedömningen. Men det stannade inte vid det. Domarna bröt även mot principen om fair play.

Fair play-argumentet

Ara Abrahamians offentliga protest ledde till att IOK i ett uttalande menade att han brutit mot den "olympiska andan". Den olympiska andan sägs bland annat bestå av "fair play". Och det var just mot fair play IOK ansåg att Abrahamian hade agerat. Men är det verkligen ett riktigt påstående? Bröt verkligen Abrahamian mot fair play-principen? Det är inte helt lätt att avgöra.

Fair play är förvisso ett mångtydigt begrepp. Begreppet, och de normer som fair play består av, har förändrats över tid och kan även skilja sig mellan olika idrottskulturer. Oavsett hur man väljer

att förstå fair play, så anses principen inte endast omfatta atleterna utan också domare, funktionärer och åskådare. I sin bok *Fair Play in Sport* från 2002 skiljer idrottsfilosofen Sigmund Loland dessutom mellan två typer av fair play: (a) formell fair play, som innebär att deltagarna bör respektera spelets regler och (b) informell fair play, som syftar till en uppsättning dygder och attityder som deltagarna förväntas hålla gentemot varandra.

FILA och IOK ansåg alltså att Abrahamian bröt mot fair play. Men det var – givet omständigheterna – inte Abrahamian som bröt mot fair play, utan FILA och IOK! Det Abrahamian gjorde var att reagera mot att domarna i matchen, och senare också FILA och IOK, redan hade brutit mot just fair play. När Abrahamian genomförde sin protest var alltså fair play redan satt ur spel och hade upphört att gälla. På så vis är inte FILA:s och IOK:s argument mot Abrahamian hållbart.

Slutord

Utan tvekan ställer fallet Abrahamian flera grundläggande frågor om tävlingsidrottens trovärdighet. Speciellt allvarligt blir det i ljuset av att det var domarna – som ska garantera att tävlingarna lyder under de konstituerande reglerna, vilka i sin tur är en förutsättning för att man alls kunna utse en rättmätig segrare – som bröt mot regelverket och principen om fair play. Det är också mot den bakgrunden man bör se Abrahamians protesthandling i samband med prisutdelningen. Och det är också i det ljuset det blir rimligt att dra slutsatsen att matchen mellan Abrahamian och Minguzzi egentligen aldrig ägde rum annat än som en chimär.

Av: Kutte Jönsson, Fil. dr
i praktisk filosofi och lektor i idrotts-
vetenskap, Malmö högskola
Bild: Bildbyrå Härsleholm

Den årliga AASP konferensen:

THE WORLD CHAMPIONSHIP IN DECISION MAKING I ST LOUIS, 24-27 SEPTEMBER, USA

”World championship in decision making”, det är vad jag brukar kalla konferenserna organiserade av the Association of Applied Sport Psychology. Det är nämligen inte lätt att välja bland alla godbitarna på det idrottspsykologiska smörgåsbordet. Det är ofta flera parallella workshops och/eller föreläsningar och så finns ju valet mellan att gå på t.ex. en workshop eller nätverka med världsberömda idrottspsykologiska rådgivare. The Association of Applied Sport Psychology (AASP; <http://www.appliedsportpsych.org>) är en stor internationell idrottspsykologisk organisation som bildades i USA 1986. AASP har ungefär 1200 medlemmar från cirka 30 olika länder och har tre fokusområden: Performance Psychology, Health and Exercise Psychology, and Social Psychology.

AASP har varje år en stor internationell konferens som håller på i 4 dagar. Under konferenserna ges en enormt stor mängd föreläsningar, workshops m.m. och ungefär 6-700 personer brukar delta. Konferenserna hålls bara i USA och Kanada och flyttar där runt till en ny stad varje år. De senaste konferenserna har varit i Vancouver (2005), Miami (2006) och Louisville (2007). Årets konferens ägde rum i St. Louis i delstaten Missouri från den 24 september till den 27 september. Det var en väldigt lyckad konferens och som vanligt var den otroligt intensiv. Årets Coleman Griffith Lecture hölls av Glyn Roberts (han valdes också till ny President elect för AASP). Hans Coleman Griffith Lecture tal handlade om vikten att ha begreppsmässigt sammanhängande teorier och att sträva efter enkelhet i den idrottspsykologiska forskningen. Titeln var The Forgotten Values of Elegance, Parsimony, and Conceptual Coherence in Sport Psychology Research.

Som vanligt fanns det mängder av intressanta bidrag under konferensen, som t.ex. A practical guide Working with

Triathletes, gymnasts, tennis players, and figure skaters; The best of the best: signature sport psychology techniques that link theory and practice; The business of sport psychology; Parental stressors in British tennis: a developmental investigation; och The Relationship between disordered eating, exercise dependence, and athletic injury.

I slutet av konferensen frågade Göran Kenttä mig vad min personliga höjdpunkt hade varit under konferensen. Jag tyckte det var svårt att säga då och även nu efter en dryg månad. För mig är AASP konferenserna i sin helhet en höjdpunkt. Det finns så otroligt mycket spännande och lärorika moment och man träffar så mycket intressanta, trevliga och ambitiösa människor. Ofta är det något från en workshop och något från en föreläsning osv. fantastiskt bra och man plockar med sig lite här och där. Något som faktiskt dök upp i huvudet när jag fick frågan var en vidareutbildningsworkshop som Terry Orlick hade tillsammans med Lara Ewing. Titeln på workshopen var Positive Living Skills for Children and Youth: An Experimental Workshop. Vi fick lära oss enkla, bra och roliga övningar. Det var väldigt lätt- samt på ett bra sätt, det satte sig och blev definitivt en av höjdpunkterna. En annan höjdpunkt måste jag faktiskt (som vanligt) säga var alla personliga möten. Dessa finner jag givande på både en personlig och professionell nivå. Möjligheter av möten med skickliga utbildare, forskare och tillämpare finns det också verkligen mängder av på denna konferens. Keynote talet av Terry Orlick, med titeln Focusing for Excellence, var nog en annan höjdpunkt. Den skiljde sig en aning från andra Keynotes, han tog t.ex. upp väldigt få referenser. Det var verkligen inte därför jag uppskattade den (jag tycker om referenser). Jag hade sett fram emot denna keynote och jag var nyfiken på den. Jag hade inte träf-

fat Terry Orlick innan denna konferens. Det var flera saker (även om jag säkert hört många av dem förut) som jag verkligen kunde ta till mig och jag kände mig väldigt glad efter den. Den handlade mycket om att man skulle fokusera på det man gör i nuet. På en poster session fick jag också ta del av en väldigt spännande och välgjord visualiseringsintervention av Jennifer Cumming and Alison McAllister från University of Birmingham, bara det var ju riktigt roligt.

AASP är en konferens som det inte är så många svenskar som åker på. Det är ju förstäligt eftersom det är långt borta och kostar en del. Men om man har möjligheten tycker jag verkligen att man ska ta chansen. Det är en mycket givande konferens med mängder av bra föreläsningar och workshops och fantastiska möjligheter att prata med och lära sig från internationella experter.

Nästa år i september kommer konferensen att äga rum i Salt Lake City, Utah. Då kommer också AASP EXPO att äga rum i två dagar. Det blir mycket spännande! Den vänder sig till kommunen i Salt Lake City. Den vänder sig till idrottare och tränare och syftet är att lära dem mer om bl.a. mentala färdigheter, hantera skador, team building, ledarskap och kommunikation. Det kommer att äga rum mängder av workshops och det kommer också finnas möjligheter för dem att träffa olika idrottspsykologiska rådgivare. För er som vill lära er mer om idrottspsykologisk rådgivning är detta också ett utmärkt tillfälle att studera när skickliga idrottspsykologiska rådgivare jobbar med idrottare i t.ex. olika workshops. Gå in på <http://sportpsychexpo.com> och läs mer.

Text: Fredrik Weibull, International Relations Committee, AASP Amanuens, psykologi vid Högrskolan i Halmstad

IDROTTPSYKOLOGI I SAMBAND MED OS

– en internasjonell utblick

Vi börjar med vårt lilla grannland i värt för att därefter mycket kortfattat redogöra för en intressegrupp som träffades i St. Louise för att utbyta erfarenheter.

Under Olympiske Leker Beijing 2008 hadde Norge 3 idrettspsykologer. Anne Marte Pensgaard (full akkreditert – i Olympic Village) jobbet med håndball, fotball og beach, Frank Eirik Abrahamsen (dag akkreditering – basert på Radisson SAS hotellet i Beijing 10 dager) og Britt Tajett Foxell (dag akkreditering + pre-camp, også basert på Radisson SAS hotellet). Evalueringen etter Olympiske Leker i Torino 2006 viste at det var et stort behov for å ha idrettspsykologiske veileder tilgjengelige under selve lekene. Et viktig kriterium er at man har arbeidet med aktuelle utøvere eller lag minst en sesong. Utøvere og trenere ble tidlig informert om hvilke idrettspsykologer som skulle bli med til Beijing. I tillegg til Olympiatoppens fagpersonell så ble ytterligere en mental trenings konsulent sent til Kina for å bistå to utøvere vedkomne hadde jobbet med siste året. Det ble ikke tildelt akkreditering. Det ble gjennomført mellom 30-40 konsultasjoner i tiden 2-24.august.

Tilbakemeldingen på evalueringen i etterkant av lekene er udelt positive. Det fungerte meget godt å ha idrettspsykologer som var boende utenfor leir, men det er også helt avgjørende å ha (minst) en som også er full akkreditert og lett tilgjengelig i selve leiren. Det ble for eksempel gjennomført to mer akutte konsultasjoner med utøvere som ikke tidligere hadde jobbet med en idrettspsykolog og det hadde ikke vært mulig hvis ikke idrettspsykologen hadde bodd i leiren. Som del av forberedelsene har lederen for idrettspsykologi ved Olympiatoppen (AMP) vært med på Helseteamsmøtene som gjennomføres i perioden før hvert OL. Dette vil samtlige aktuelle idrettspsykologer ta del i fram til neste mesterskap da det viste seg å være svært positivt. Det har også vært et bra samarbeid med idrettspsykologene og de som stod for den administrative organiseringen av den norske OL landsbyen og det var også positivt.

I samband med den årlige nordamerikanske idrettspsykologikonferensen

(AASP) så träffades en mindre grupp som jobbat med "idrettspsykologisk rådgivning" i anslutning till och under OS i Beijing. Intressegruppens primära syfte handlar om träffas för att utbyta erfarenheter för att på så sätt lära av varandra. Du kan även läsa mer om AASP-konferensen på annan plats i denna tidning. På plats i St. Louise var det representanter från Japan, Mexiko, New Zealand, Schweiz, Norge, USA och Sverige. Inte oväntat var det USA som hade flest idrettspsykologer på plats i samband med OS. Mer specifikt innebar det fem fulla akkrediteringar via den amerikanska Olympiska kommittén samt ytterligare fem som fanns på plats med uppdrag från enskilda landslag. Nästa gång träffas gruppen i Salt Lake City, Utah.

Idrettspsykologer fra
Norge under OL i Beijing 2008
Text: Anne Marte Pensgaard

SIPF konferens:

A NON-COACHING, A FULL-COACHING, OR A SELF-COACHING GENERATION?

SIPF arrangerade den 16 oktober en konferens på temat Coachning i det akademiska coach-meckat, Växjö universitet. Arrangemanget var ett samarbete med SISU idrottrutbildarna, Växjö universitet och Rf:s nätverk för idrottspsykologiska rådgivare. Syftet med dagen var att belysa frågeställningar som bottnar i vilket inflytande coachen har på barn och ungdomsidrott ur ett idrottspsykologiskt perspektiv.

Positive Youth Development through Sport Participation: The Role of the Coach

Professor Horn från Miami University of Ohio var först ut på banan på konferensen. Presentationen höll ett högt tempo och vi blev fullmatade med en stor mängd fakta. Innehållet utgick enligt Horn från en absolut sanning – coachens beteende har betydelse. Utifrån den givna förutsättningen har Horn och ett flertal andra forskare försökt att identifiera effektiva och ineffektiva kännetecken hos coachen genom att studera ledarskapsstilar, beteenden, strategier och tekniker.

Horn strukturerade hela sin presentation i relation till en modell – Motivational Model of the Coach-Athlete Relationship – av Mageau och Vallerand (2003) som i sin tur bygger på Self-determination theory (Ryan & Deci, 2000). I stora drag så åskådliggör modellen för hur coachens beteende påverkar tre grundläggande psykologiska behov hos idrottaren; upplevd kompetens, upplevd autonomi och upplevd tillhörighet. Om dessa behov tillgodoses i hög utsträckning så främjar det en hög grad av självbestämmande motivation. Mer konkret, coachens beteende kan undergräva

eller främja den önskvärda inre drivkraften hos idrottaren.

Vi vet av egen erfarenhet att motivationen varierar bland våra idrottsutövare. Något som vi kanske inte alltid tänker på är att idrottsutövare som till synes lägger ned lika mycket tid och energi på sitt idrottande kan ha helt olika motiv. Dessa motiv kan kategoriseras enligt Self-determination theory. Vi kan till exempel dela in det mer grundläggande motivet till att delta i idrott enligt följande:

1. Jag håller på med min idrott för att jag älskar det! (*1an klassas som intern och självbestämmande.*)

2. Jag håller på med min idrott för att jag är en idrottare.

3. Jag håller på med min idrott för att jag känner mig som en bättre person när jag idrottar. (*2an och 3an klassas som extern men självbestämmande.*)

4. Jag håller på med min idrott för att jag skulle känna mig misslyckad om jag slutade.

5. Jag håller på med min idrott för att mina föräldrar "pushar" mig till att hålla på. (*4an och 5an klassas som extern och icke självbestämmande.*)

På samma sätt är det möjligt att även klassificera det mer kortsiktiga moti-

vet att anstränga sig hårt vid ett enskilt träningspass. Den interna och självbestämmande motivationen skulle då representeras av en idrottare som säger att idag tänker jag anstränga mig hårt på träningen för jag njuter verkligen av att ta i och anstränga mig. I kontrast skulle den externa icke självbestämmande idrottaren kunna säga: idag tänker jag anstränga mig hårt på träningen för om jag inte gör det kommer min coach att bestraffa mig på något sätt.

Det finns ett omfattande stöd i forskningen för att det är önskvärt att eftersträva en inre och självbestämmande motivation. Den typen av motivation har ett starkt samband med uthållighet i sina ansträngningar, koncentration, hängivenhet, ökat välbefinnande, minskad risk för utbrändhet, samt högre moral.

Om vi accepterar den övertygande fördelen med inre och självbestämmande drivkraften så innebär det att de samlade forskningsresultaten kokar ned till en praktiskt orienterad frågeställning av kritisk karaktär – Hur kan en coach agera för att tillgodose idrottarens centrala behov av upplevd kompetens, autonomi och tillhörighet? Grov förenklat landar svaret i tre önskvärda coachbeteenden. 1) Eftersträva en coachstil som stödjer autonomi och undvik en kontrollerande coachstil.



2) Utforma ett effektivt feedbacksystem (t ex feedback baserat på beteende och icke värderande information) som förstärker upplevd kompetens. 3) Skapa förutsättningar som främjar ett "lärandeorienterat klimat" (av Eng mastery-oriented) och undvik ett "konkurrensorienterat klimat" (av Eng ego-oriented).

Föreläsningen avslutades med att peka ut ett antal frågeställningar som bör utforskas i framtiden. Du kan även gå in på SIPF hemsida för att ta del av en fullständig åhörarkopia från professor Horns föreläsning.

PG Fahlström – "Coaching för talangutveckling"

PGs föredrag behandlade talangbegreppet, och nyckelfrågan i PGs föredrag blev "Vad är talang?" Inom detta spektrum höll sig PG under föredraget inom ramarna "olika aspekter på talang, svårigheter och funderingar, faktorer som påverkar talangutveckling, olika syn på talangutveckling, coachens betydelse, kompetens, engagemang, långsiktighet och framgångsfaktorer inom området."

Efter att ha presenterat ramarna närmade sig PG begreppet ledarskap genom att hänvisa till två kända forskare, eller "husgudar" som PG valde att kalla dem, Chelladurai och Yukl, och visade därigenom på hur ledarskapet beror av både mål och

strategier kopplat till det sammanhang eller kontext där ledaren och de som leds möts.

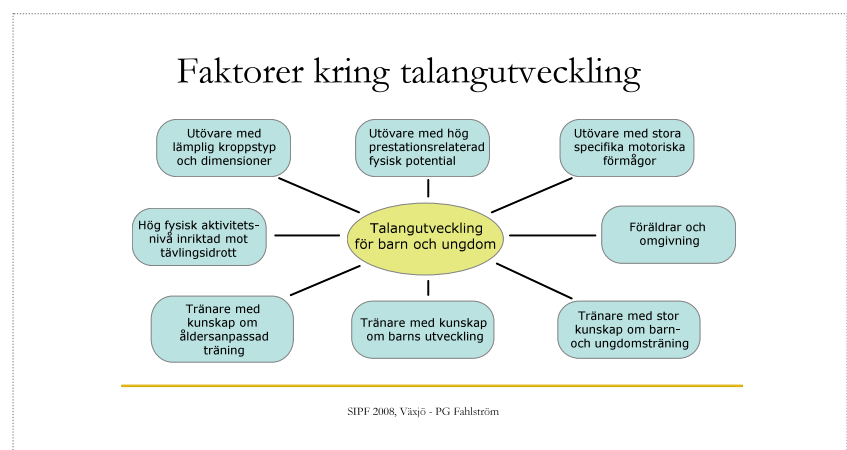
PG gick sedan vidare och redovisade en del olika aspekter på talang; antropometrisk (längd, vikt m.m.), fysiologiska (muskelfibertyp, syreupptagning m.m), motoriska (motoriska tester, kast, läsa spelet m.m.) , psykologiska (motivation, målsättning, emotionell kontroll m.m.) och sociologiska (familjebakgrund, utbildning, stödapparat m.m.). Därigenom visade han även hur mångfacetterat begreppet kan vara. För att sedan komplicera det ytterligare diskuterade PG den s.k. 10 000 timmars regeln. Enligt anhängare till den regeln kan en idrottare inte bli tillräckligt bra i sin idrott förrän de lagt ned minst 10 000 timmar med träning. För att motbe-

visa detta visade PG exempel på mycket framgångsrika idrottare som inte alls lagt dessa timmar på sin idrott innan de blev både världs- och olympiska mästare.

Efter att ha redovisat en del studier som bl.a. visade på att specialiserad mängdträning i unga år ofta inte ger de bästa idrottarna på längre sikt redovisade PG en modell som illustrerar faktorer kring talangutveckling (se nedan):

Framgångsfaktorerna från modellen är enligt PG talang, träning och miljö. Detta sammanfattade PG med tre centrala punkter:

- **Talangen är inte en begränsning för när den genom lång och god träning prövats fullt ut.**
- **Ambitionen är den avgörande faktorn.**
- **Att vilja lyckas – Att lyckas vilja.**



Avslutningsvis gick PG in på coachens roll och hur hon eller han kan underlätta talangutvecklingen. Träning och utveckling sker i samverkan med miljön. Och coachen kan och ska påverka genom "attitydcoaching", men det är inte coachen som tränar eller utvecklar individen. Coachen kan även hjälpa den aktive att formulera mål, det är till och med så att coachen skall vara proffs på målformulering. Vidare bör coachen vara en professionell stämningsskapare, en kulturbyggare och framför allt ska coachen vara en pedagog.

För att kunna underlätta talangutvecklingen bär coachen besitta en bred kompetens, eller snarare kunna organisera kompetens, och detta görs bäst enligt PG genom att s.k. competence management. Detta innebär att coachen har ett nätverk omkring sig som han eller hon kan ta del av vid behov. Vidare krävs engagemang, tålmod och individualisering, och med rätt miljö runt den aktive utvecklas talangen.

Efter lunchen var det dags för "brain walks", en väl regisserad form av fysisk och kognitiv aktivitet som förtjänstfullt leddes, dokumenterades och återkopplades av Carl-Axel Hageskog.

Björn Pettersson – "Erfarenheter från verkligheten"

Upp på barnens nivå!

Att komma upp på barnens nivå var ett tydligt budskap från Björn Pettersson i samband med hans föreläsning "Erfarenheter från verkligheten".

Björn är konsulent inom ishockey och har egen erfarenhet av att träna barn och ungdomar på isen. I hela tio år följde Björn AIK:s 84:or, och som han sa, de var inte medvetna om det försök de ingick i. Försöket som Björn bedrev handlade om att låta barnen vara barn, att träna skridskoåkning och att spela ishockey, utan att härma vuxenidrott med komplicerade spelövningar och genomgångar på taktiktavlan. Ingen väntan i långa led, där tacket för en misslyckad insats ofta innebär att du hamnar längst bak i ledet igen.

Det tränarskap som Björn tillämpade handlade om att alla fick vara med, alla fick vara med utifrån sina villkor. Den gedigna erfarenheten har samlats

i en läsvärd bok – "framgångsrikt ungdomsledarskap". Boken till ära, men en föreläsning med Björn slår det mesta i engagemang, tankeväckande utspel och träffsäkra poänger som lockar till skratt.

Bakgrunden till Björns engagemang kommer från elitidrotten. Som elittränare försökte Björn nå fram med budskap om hur barn- och ungdomsträningen borde bedrivas. Då Björn inte fick gehör för sina idéer tog han saken i egna händer – han blev ungdomstränare. En ungdomstränare som vågade utmana traditionerna, de kritiska förståsigpåarna och inte minst de pådrivande föräldrarna. Björn utmanade såväl sig själv som omgivningen, inte minst genom att våga vara ärlig mot barnen. Björn hävdar att det modet ofta saknas i ledarskapet för barn och unga, men vi som ledare måste göra upp med oss själva; för vems skull är vi där? För barnen naturligtvis, och då måste vi lyssna på dem!

Björns tränar- och ledarskap för barn och ungdomar handlar om att ge de aktiva en möjlighet att själva upptäcka sin förmåga. Om det gäller baklängesåkning på skridskor behövs det inga komplicerade feedbacksystem för att en åkare som hela tiden ramar ska förstå att "det här är jag inte så bra på, det här vill jag träna mer på". I övningarna på isen försöker Björn få de aktiva att tänka själva – vad jobbigt det är, och vad roligt det är. Vad svårt det är, det här vill jag lära mig! Björn upprepade vid flera tillfällen att träningen blir roligare ju mer man kan. Självklart kan det tyckas, men tyvärr är det precis tvärt om som mycket barn- och ungdomsträning bedrivs. Ni som inte är så bra, ni behöver inte träna så ofta?

Barn och ungdomar kan träna jättemycket menar Björn, det är helt ofarligt. Vad som krävs är att det är roligt. Och, när är det? Björn trycker på att det är roligt när det är lek och spontant. Den organiserade idrotten måste stäva efter en oorganiserad verksamhet. Som vuxna ska vi undvika att sätta gränser som begränsar barnen. Vidare påpekar Björn att det är utvecklande för barn och ungdomar att träna i blandade åldersgrupper. Det ger naturliga effekter av

förebilder, kunskapsöverföring, motivationskraft med mera.

Avslutningsvis, hur gick det för AIK:s 84:or? Tio år senare vann de pojk-SM!

*Efter Björn Pettersson var det Christian Augustsson från Karlstad Universitet som tog över. Christina har med sin rika erfarenhet själv skrivit om sina erfarenheter som mental coach här i tidningen och det går även att läsa mer i boken *Mental träning för unga idrottare*.*

Mental träning och utveckling för barn och ungdom – Ett systemteoretiskt perspektiv Med Terje Lien

Terje Lien är i grunden familjeterapeut och socialpedagog, något han har med sig när han jobbar som idrottspsykologisk rådgivare. Från familjeterapin har han tagit med sig ett systemteoretiskt synsätt. Terje har tidigare jobbat på behandlingshem och där kom han ofta i kontakt med klienter som blivit stämpade och stigmatiserade. Han såg att han behövde komma in tidigare i kedjan för att kunna påverka, och började då jobba med ungdomarna och barnen i deras hemmiljö. Det här har präglat hans arbete med idrottare och i skolan.

Terje beskriver det systemteoretiska perspektivet genom att först definiera vad ett system är. Enkelt uttryckt beskriver han det som - delar som sitter ihop och påverkar varandra. Delarna har sedan olika typer av förhållanden till varandra: Spatiala och dynamiska förhållanden.

Fokus för Terjes arbete är de dynamiska förhållandena, det vill säga relationerna mellan delarna. Det kallas för ett socialt system. Exempel på sociala system som Terje jobbar med är familjer, träningsgrupper och skolor.

Ett socialt system kan definieras i följande två punkter:

- 1. Systemets objekt interagerar på ett sätt som skiljer sig från deras interaktion med objekt utanför systemet**
- 2. Interaktionen varar över tid.**

I sitt systemteoretiska arbete utgår Terje från följande punkter:

- **Det finns ingen direkt orsak och verkan.**
- **Relationer är cirkulära.**

- Allting existerar i ett sammanhang, griper in och påverkar varandra ömsesidigt.
- ”Det är inte ens fel att två träter.”

Han ger exempel på en cirkulär påverkan: en passiv make triggar en maka att tjata, vilket i sin tur gör att maken blir mer passiv för att undvika tjetet, och så vidare...

När Terje möter sina klienter använder han en Utvecklingskedja:

Medvetandegöra – Acceptera – Utveckla

Han beskriver som exempel en familj med ett utagerande barn. Terje börjar med att göra familjen medveten om hur man påverkar varandra i det sociala systemet. Hans jobb är sedan att stötta i acceptansfasen och hjälpa till med utvecklingen. En viktig balans i arbetet är att inte bli för mycket ”expert”, att inte fastna i att bara ge råd som rådgivare, då målet är att systemet ska fungera även när rådgivaren är borta. Terje berättar att det är viktigt att använda det systemiska synsättet på sig själv, föräldrar

m.m. är på sätt och vis Terjes ”kollegor”.

När Terje jobbar med mental träning för barn och ungdomar finns det många vuxna som vill hjälpa barnen och ungdomarna i deras sociala system. Terjes jobb blir ofta att kartlägga vilka kommunikationsvägar som finns (eller de som saknas), att medvetandegöra, samt att titta på kroppsspråk. Målet är att skapa en så gynnsam miljö som möjligt för ungdomarna, att det ska vara roligt att idrotta. Terje berättar vidare att hans arbete utformas lite olika beroende på ålder hos barnen/ungdomarna:

9 – 12 år

- Ingen eller mycket lite kontakt: målet är påverka systemet runtomkring.
- Arbetar genom föräldrar och tränare, via handledning. Att indirekt påverka miljön runtomkring i bästa riktning.
- Gör observationer i träning och tävling.
- Samtal med barnet (sällan när de är så här små, utifrån tanken att det ofta är jobbigt för barnet att behöva ha ytterligare en relation).

13 – 17 år

- Lite till mycket kontakt: ungdomar kan lättare hantera en direktkontakt.

Tyvärr avbröts Terjes föreläsning då han skulle beskriva sitt arbete med ungdomar, p.g.a. tidsbrist. Undertecknad tycker att det kändes som att presentationen var inne på en mycket spännande del i Terjes arbete. Förhoppningsvis kan han förmedla det i ett annat sammanhang.

Dagens konferens avslutades till allas belåtenhet med en spännande paneldiskussion som utgick från en ytterst kompetent och meriterad församling. Panelen bestod av Hansi Hinic från Högskolan i Halmstad, Håkan Widlund samt Agne Bergvall tränare friidrott och tennisikonen Stefan Edberg.

Text: Liselott Ohlson, Pontus Björner,
Sverker Bengtsson och Göran Kenttö
Bild: Sofia Emerot

Hindber
nått ut
Hindber
nått ut
Hindber
nått ut

Vi hjälper dig att se och nå målen!

edvisor

edvisor ab, Uppsala Slott, Ingång A, 752 37 Uppsala, Tel 018-26 08 35, e-post info@edvisor.se
www.edvisor.se

Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) inbjuder till konferens den 8 Mars 2009 på Bosön, Lidingö.

Temat är: "den professionella idrottspsykologiska verktygslådan"

Dagen syftar till att utforska innehållet i de professionella idrottspsykologiska verktygslådorna ur ett teoretiskt och praktiskt perspektiv. Du kommer som vanligt att träffa en spännande blandning av internationellt etablerade forskare, framgångsrika och välkända idrottare samt idrottsledare som alla kommer att belysa dagens tema ur olika perspektiv.

Du kommer bland annat att möta fil.dr Kirsten Peterson som är heltidsanställd idrottspsykolog hos den Amerikanska Olympiska Kommittén. Hon presenterar sig i regel som en "walking tool-box"...

Vi vänder oss till alla som har ett intresse för idrottspsykologi i största allmänhet, och till er som har funderat över hur idrottspsykologin i praktiken kan bidra till prestationsutveckling, ökat välbefinnande och glädje. Hjärtlig välkomna till en spännande konferens!

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 sättet 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, Göteborgs universitet, 031-786 42 74
e-post: magnus.lindwall@psy.gu.se

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

Hörsör: 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