

FLOW

Nummer 3 2009

En tidning från Svensk Idrottspsykologisk Förening

Bestäm dig

Lust - en stark drivkraft

Hur påverkar den omgivande miljön våra rörelsemönster?

Vad behöver vi veta och göra för att främja fysisk aktivitet och motion hos ungdomar?

Myntets baksida: risker med fysisk aktivitet och motion

Världskonferensen

idrottspsykologi 2009



JAG VILL TACKA...

I december månad är det för många brukligt att reflektera över vad som hänt under året. Kanske till och med sända tankar av tacksamhet till personer som på något sätt gjort det gångna året bättre, roligare och intressantare än vad som annars varit fallet. Generellt påstås det att vi i Sverige är dåliga på att säga tack, att visa uppskattning och att lyfta fram andras prestationer. Är det verkligen så? Som alltid är det vanskligt att generalisera. Det finns förstås även när det gäller detta en stor variation mellan dem som ofta visar genuin uppskattning för någon medmänniska jämfört med dem som inte gör det i lika stor utsträckning.

Som ordförande i SIPF har jag all anledning att många gånger säga tack, även om jag nog i ärlighetens namn borde göra det oftare... Som ordförande är jag nämligen beroende av så många människor och deras tid, kraft, kreativitet och engagemang för att driva föreningen vidare. Ingenting gör sig självt. Och alla sitter vi i samma båt: vi engagerar oss helt ideellt. I början av året hade jag förmånen att få intervjua Riksidrottsförbundets (dävarande, numera Fotbollsförbundets) generalsekreterare Mikael Santoft respektive RF:s ordförande Karin Mattsson Weiber (tack för er tid!). Vi pratade bland annat om svårigheten att få människor att engagera sig ideellt och skillnaden mellan aktivitets- och organisationsledare (förtroendevalda). Både Karin och Mikael framhöll att det är förhållandevis lätt att rekrytera aktivitetsledare (de som leder idrotten på fältet) men betydligt svårare att rekryte-

ra kassörer, sekreterare, ordförande och ledamöter till organisationens styrelse. Ett skäl som framkom var att många styrelseledamöter upplever att det är ett otacksamt slit med få tillfällen till positiv återkoppling och uppmuntran. Ni börjar säkert förstå varat det lutar: jag vill tacka min styrelse!

Även om viss psykologisk litteratur hävdar att man bör undvika att lyfta fram enskilda personer tänker jag bryta mot detta. Jag tror också att samtliga i styrelsen ursäktar om jag lyfter fram en enskild person, nämligen Åsa Mattsson. Åsa har under många år haft uppdraget som kassör. Ett uppdrag som knappast är glamoröst utan tungt och ansvarsfyllt. Och extremt viktigt, vilket alla som någon gång varit engagerade i en styrelse är väl medvetna om. För när årsmötet närmar sig och styrelsen än en gång söker ansvarsfrihet är det kassörens arbete under året – tillsammans med revisors genomgång – som till syvende och sist avgör om vi kan anses ha motsvarat det förtroende vi fått att förvalta från föregående årsmöte. Åsa kommer att lämna styrelsearbetet vid årsmötet i mars 2010, hon har då suttit så länge som föreningens stadgar tillåter. Jag säger det nu och jag kommer att säga det då: tack Åsa! Tack också ni andra som för tillfället inte är styrelsemedlemmar, som chefredaktör Johan Plate och konferensansvarig Göran Kenttä. Utan ert och andras engagemang skulle vi inte ha någon medlemstidning eller spännande konferenser.

Tack också till Karin Josefsson! Karin är

gästredaktör för det temanummer du just nu läser. Ett temanummer som ägnas åt motionspsykologi, det som i USA betecknas exercise psychology. Over there gör man nämligen skillnad på sport respektive exercise psychology. I Sverige har vi traditionellt låtit allt gå in under beteckningen idrottspsykologi, trots att de flesta av oss är väl medvetna om att många enbart förknippar idrottspsykologi med tävlingsprestationer. Motion handlar förstås också om att prestera något, men oftast utan att det primära är att mäta sig med andra. Det räcker så gott med att övervinna det egna motståndet, som Alf Tornberg så målande beskriver (tack Alf!). Tack också ni andra vars bidrag gör detta nummer av Flow, årets sista, intressant och läsvärt. Låt mig avrunda med Arja Saijonmaas ord: jag vill tacka livet, som gett mig så mycket! Jag hoppas även du som läser detta har någon att säga tack till – gör det, det värmer i vintermörkret!



Tacksamma hälsningar,
Peter Hassmén, ordförande SIPF

P.S. Kom gärna ihåg SIPF:s jubileums-konferens den 14 mars på Bosön – då kan vi tacka varandra för de första 10 åren av verksamhet i idrottspsykologins tjänst.

Gästredaktörens ord

Jag behövde inte fundera länge när jag fick erbjudandet att vara gästredaktör för ett temanummer kring motion och hälsa. Inte bara för att ämnet råkar ligga inom mitt yrkesområde, utan även för att det gav mig chansen att lyfta upp ett betydelsefullt ämne som berör många människor. Givetvis är det även smickrande att bli tillfrågad bland alla duktiga kollegor runt om i landet och i samma goda anda som ordföranden vill jag tacka så mycket för det förtroendet.

Jämfört med idrotts- och prestationspsykologi som endast berör en mindre del av befolkningen (dvs organiserad idrott) är motionspsykologi verkligen en angelägen fråga i dagens samhälle eftersom fysisk aktivitet och motion de facto berör oss alla. Vi läser rapporter om ökad fysisk och psykisk ohälsa och vi pratar om behovet av livsstilsförändringar för att motverka olika hälsorisker. Fysisk inaktivitet är lika farligt för hälsan som fetma och rökning och en av kärnfrågorna i motionspsykologin handlar om att många människor har en fysiskt inaktiv livsstil trots att de vet vilka konsekvenser för hälsan detta kan medföra. Varför är det så?

Motionsupplevelsen

Ja, till att börja med är fysisk aktivitet och träning för många människor en obehaglig upplevelse. Det kan finnas flera olika skäl till detta, men först och främst måste vi inse att vi blir bra på det vi gör. Om du har en stillasittande livsstil och till exempel blir överviktig vänjer sig kroppen vid detta och fysisk ansträngning kommer då att medföra obehag och kanske smärta. Smärta är såklart ett skäl att vara försiktig och det är i allmänhet en bra regel att inte träna när man är skadad, men vi ska vara medvetna om att somlig smärta alltså beror på fysisk inaktivitet. Vi är också mer mottagliga för smärta vid övervikt och i otränat tillstånd. Dålig fysisk form ökar som bekant risken för skada och sjukdom, faktorer som i sin tur ökar risken för fysisk inaktivitet och här har vi alltså ett klassiskt exempel av moment 22 - eftersom den enda boten mot dålig fysisk form är fysisk aktivitet och motion.

I den här situationen blir det dessutom sten på börda att inte få rådgivning eller adekvata instruktioner och hjälp med teknik eftersom det bara ökar på problematiken med upplevd ansträng-

ning. Många nybörjare som skriver in sig vid ett gym blir till exempel lämnade att träna på egen hand, i bästa fall får de en introducerande instruktion och ett allmänt träningschema för styrketräningen. Flertalet motionsformer kräver dock en viss kunskap kring tekniker och liknande som ofta behöver tränas upp och övas in för att undvika skador, överansträngning eller misslyckanden och stress. Även intensitet, frekvens och duration i nybörjarens träning är avgörande för dessa faktorer.

Livsstil & livspussel

Vår stillasittande livsstil är dock sannolikt den största orsaken till att vi inte njuter av att motionera. I den västerländska kulturen har vi en benägenhet att försöka undvika fysisk ansträngning i det längsta och har en förkärlek för hjälpmedel som gagnar inaktivitet, exempelvis fjärrkontroller, rulltrappor, tvättmaskiner, pizzabud m.m.

Men om vi lämnar spekulationerna därhän och istället direkt frågar människor varför de inte motionerar regelbundet finns det såklart många ursäkter, men vi får med all sannolikhet till svar från de flesta att de inte har tid. Ett varningens finger bör dock höjas eftersom mycket tyder på att det är upplevelsen av tidsbrist och inte den verkliga tidsbristen som är problemet. Det är lätt att skylla på att vi inte har tid, men hur kommer det sig då att många som både har ett krävande jobb, småbarn, hobbies och ett aktivt socialt liv dessutom lyckas pressa in regelbunden träning i sina liv? Är de någon slags övermänniskor? Nej, svaret är troligen snarare att de planerar och prioriterar, är flexibla i sitt träningsupplägg och eftersom regelbunden motion ger kraft och energi och gör att vi håller oss friskare känner de sannolikt att träningen ger mer än vad den tar. Svårigheterna att komma dithän kvarstår dock.

Soknas tillämpad praktisk styrka

Från att bara ha varit en gren av idrottspsykologin är forskningen och det allmänna intresset inom motionspsykologi stadigt växande och har mer eller mindre passerat grundområdet i omfattning. Utbildningsmöjligheterna inom området vid högskolor och universitet är ansevärd, även på avancerad nivå. Dock finns det en del av motionspsykologin som fortfarande behöver utvecklas och det är tillämpningen av forskning och utbildning, något som tydligt framgår av problematiken i texten ovan. Det finns ett påtagligt behov av professionella motionspsykologiska rådgivare med högre utbildning som kan applicera teoretisk kunskap i praktiska sammanhang och som dessutom är utbildade i tillämpning och handledning. Ett viktigt arbetsområde för sådana personer är till exempel att stötta verksamheten med Fysisk Aktivitet på Receipt, men även inom gymkulturen, skola och fritidsverksamhet samt andra arenor i samhället.

Som ansvarig för innehållet i detta nummer har jag försökt spegla en del av behoven och möjligheterna inom det motionspsykologiska området och jag vill rikta ett varmt tack till mina medförfattare som gjort detta möjligt.



Karin Josefsson, fil mag. Psykologi inr. Idrott. Universitetsadjunkt vid Högskolan i Halmstad.

BESTÄM DIG

Mitt idrottspsykologiska intresse väcktes efter en skada under min tid som kampsportare. Det var ungefär två månader kvar till nästa mästerskap som jag fick börja simma för att skadan skulle hinna läka helt.

Att inte kunna träna den sport du ska tävla i under två månader var för mig väldigt frustrerande. Jag hade tidigare hört talas om mental träning, men det var först nu som jag bestämde mig för att prova på visualisering.

Under perioden fram tills mästerskapet visualiserade jag ungefär en gång per dag, oftast på kvällarna. Jag visualiserade olika tekniker och försökte hitta känslan i hur musklerna reagerade i kroppen vid olika sparkkombinationer, finter, förflyttningar osv. Varje visualiseringstillfälle avslutades med en föreställning om att jag stod i final i mästerskapet och att jag efter en sista utmaning slutligen stod som vinnare och hur denna känsla erövrade mig och höjde min motivation att fortsätta tänka positivt. När mästerskapet kom kände jag mig för ovanlighetens skull mindre nervös än tidigare, säkerligen pga att jag hade föreställt mig själv i just detta mästerskap så många gånger. Jag vann mot de motståndare jag lottades till att möta och kom slutligen till final. Någonstans kände jag en otroligt positiv och energigivande känsla av att jag redan vunnit min kamp att ta mig dit jag nu stod. Jag vann finalen och utsågs i min viktclass till bästa kvinnliga fighter. I efterhand var jag, och är än idag övertygad om att min mentala träning var avgörande för den positiva utgången i mästerskapet. Det var här mitt intresse för idrottspsykologi började.

Jag har sedan barnsben sysslat med diverse idrotter, både lagidrotter och individuella idrotter. När jag på senare år började arbeta som säljare i Stockholm insåg jag vikten av den mentala biten även utanför idrotten. På fritiden började jag läsa mycket böcker om idrottspsykologi och anammade detta i mitt dagliga arbete. För på det sätt som vi inom idrotten sätter upp olika mål för att skapa den där motivationen för att ta oss till vårt slutmål, på samma sätt gör vi i vårt vardagliga liv. Både inom arbetet, skolan och privat. Det är rätt häftigt när man inser hur ens inställning/attityd idag kan påverka hur resten av dagen blir.

År 2006 började jag mina studier vid det Idrottsvetenskapliga programmet vid Högskolan i Halmstad. Valet till den idrottspsykologiska inriktningen var redan bestämt sedan långt innan. Tänk vad lärorikt att få ta del av den kunskapen, de verktyg och tankesätt som kan leda till en mer positiv utveckling/påver-

kan, både för min egen och andras del.

Numera arbetar jag på SATS i Halmstad. Jag har jobbat där sedan två år tillbaka och trivs väldigt bra. Jag har kommit till en arbetsplats där jag kan dra stor nytta av mina tidigare studier inom idrottspsykologin. Fördelen är att jag har mer kunskap och större förståelse om hur viktigt det faktiskt är med idrottspsykologi inom många områden. Framförallt på en träningsanläggning. Kunskapen är betydelsefull dels gentemot våra medlemmar, men också för att driva centret vidare i positiv riktning. Vi arbetar mycket med motivation på min arbetsplats. Både med att skapa den samt att bibehålla den. Vi har olika hjälpmedel för att få fler människor att träna regelbundet. Bland annat en återkommande motivationskampanj som går ut på att våra medlemmar ska träna två gånger i veckan under en period på 12 veckor. När detta sedan är uppnått får medlemmen en liten gåva. Många ser det som en rolig grej och erkänner att det fungerar på ett bra sätt de dagar de inte har samma motivation att gå och träna. Detta hänger samman med verksamhetens övergripande mål att "Få fler människor att träna regelbundet". Eftersom träning och framförallt regelbunden träning har många positiva fysiska och psykiska effekter är jobbet som både platschef och instruktör väldigt givande. Jag säger ofta att jag måste ha världens bästa jobb.

Ett annat rött för att motivera våra medlemmar som inte varit och tränat alls, eller bara har tränat vid få tillfällen under en period, är våra uppföljningssamtal. Dessa samtal handlar i stort om att visa att vi finns till hands och har kompetent personal som kan finnas som stöd för att motivera medlemmen att komma igång med sin träning igen.

I arbetet som platschef handlar det mycket om att skapa en bra gryppodynamik i teamet. På träningscentret rör sig instruktörer, personliga tränare, träningsvägledare, receptionister, barnpassare, städpersonal mfl. Trivs vi med vårt jobb syns det på alla områden. Det märks utåt gentemot våra medlemmar och besökare, samt att vi i personalen

blir mer engagerade, kommunicerar bättre, ställer upp för varandra, kämpar tillsammans mot de gemensamma mål vi satt upp och sist men inte minst, vi mår så mycket bättre. För att uppnå bra resultat måste man ändå inse att det handlar om att många faktorer interagerar med varandra. Personligen anser jag som alltid att det handlar om att bestämma sig.

Allt röta mål som är specifika, mätbara, anpassningsbara, realistiska och tidbestämda kan vara avgörande för huruvida du kommer att lyckas att nå ditt mål. På SATS återspeglas detta arbetstänk inom våra olika områden, dels inom försäljning och inom arbetssättet för våra personliga tränare. Vad gäller försäljningsbiten bryts målen ner i delmål för att löpande kunna utvärdera hur vi ligger till. På så vis kan vi göra olika insatser under vägen för att se till att vi når de uppsatta målen. Anvisningarna som våra personliga tränare förmedlar ut till våra medlemmar är detsamma. Som personlig tränare hos oss skräddarsyr du ett individuellt anpassat träningsprogram där medlemmarna kan få hjälp med att nå sina mål. Att peppa, berömma och pusha medlemmarna på gymmet är jätteviktigt. En annan viktig nyckel vad gäller träning handlar om att hålla motivationen uppe, har vi ett mål att sträva efter så är det lättare att fortsätta kämpa. Det kommer dagar då det känns lite tyngre, men så kommer de dagar då allt flyter på och vi vet att vi är på helt rätt väg.

Återigen vill jag poängtera vikten av att bestämma sig. Hur vill jag bemöta världen där ute just idag? Tänk inte på huruvida gårdagen var bra eller inte, tänk inte på hur morgondagen kommer bli. Utan bestäm dig för vilken attityd du ska ha idag. För en positiv inställning till dagen kommer säkerligen påverka morgondagen i positiv riktning både vad gäller träning, arbetet och privatlivet.

Av: Tina Wenngren, fil. kand. Psykologi inr. Idrott
Verksamhetschef SATS Halmstad

LUST

–en stark drivkraft

Regelbunden motion är bra för kroppen. Det vet nog alla. Många försöker också komma i gång att motionera på något sätt. Jag tänker främst på vardagsmotionären – den som fått råd av sin läkare att börja röra på sig eller den som inser detta alldeles själv. Att komma igång är kanske inte så svårt. Men varför ger så många upp efter ett tag? **Jag tror att jag vet svaret.**

Elitidrottare och de som befinner sig i skiktet strax under, måste ju träna ofta och regelbundet för att bli bra i sin idrott. Belöningen för deras slit är medaljer av olika valör eller avancemang i skilda seriesystem. Vi som ”bara” motionerar för hjärtats och blodtryckets skull får hitta andra belöningar. För belöningar och mål måste finnas med i bilden.

Dåliga erfarenheter

Min egen motionshistoria är inte så imponerande. Det är först nu på senare år som det har börjat hända saker. Jag har nyss fyllt 68 år och de första 48 var nästan helt motionsfria. Idrott i skolan höll jag mig konsekvent ifrån. När det skulle väljas fotbollslag valdes jag sist, om jag ens fick vara med. Mina traumatiska erfarenheter av idrott från skolåren följde med långt in i vuxenlivet. Ett första försök till motionsutövning kom i mitten av 1970-talet. Min äldste son, då 10 år gammal, hade börjat träna brottning. En av ledarna där föreslog att vi föräldrar skulle motionera i kommunens nybyggda elljusspår under hans ledning en kväll i veckan. Pressad av

grupptricket ställde jag upp på detta. Men att starta med att jogga fyra kilometer när man varit motionsfri i nästan 35 år var förstås dömt att misslyckas. Det blev bara två kvällar.

Lyckad motionsform

Efter ytterligare 15 år, när min yngste son blivit 10, kom min nästa kontakt med idrottsvärlden. Sonen började träna judo. Då var jag nästan 50 år och kom av bara farten med i en motionsgrupp som judoklubben startade för oss judoföräldrar. Det gick bra. Övningarna var av det lugna och uppmjukande slaget och man hängde med i det man kunde. Detta passade mig och nu efter snart 20 år är det fortfarande judo som gäller för mig. Framstegen i denna idrott mäts också i medaljer. Men även om man inte tävlar finns etappmål. De olika bältesgraderna man uppnår allteftersom kunskaper och färdigheter ökar är sådana etappmål. Det stora målet är förstås svart bälte.

Processen startar

Men att träna judo en kväll i veckan räcker inte om man ska uppnå de ef-

fekter man får av mera regelbunden motion. Då krävs det daglig aktivitet. Hur mobiliserar man intresse för att börja med sådant? Och framförallt; hur ska man hålla ut? För min del startade den processen för tio år sedan när min läkare gjorde klart för mig att mina kolesterolvärden var höga och mitt blodtryck var något högt. Han skrev ut lite piller och nämnde i förbigående att daglig motion skulle vara bra. Framför mig såg jag mina misslyckanden i motionsspåret i mitten av 1970-talet, så det fick vara.

Äntligen

För fem år sedan kom den verkliga starten. Ytterligare en hälsokontroll gav en starkare motivation till daglig motion. Dessutom fick jag nu veta att man inte alls behöver jogga eller springa. Promenera i rask takt räcker alldeles utmärkt. Det påverkar blodtrycket positivt. Huvudsaken är att man gör det varje dag. För att nå effekt bör man hålla på en halv timme. En stegräknare kan vara ett bra hjälpmedel i starten. Något mer behövs inte. Och det var avgörande för mig. Jag kunde börja med att bara promenera. Utrustad med en enkel stegräknare och en aktiverad tidtagarfunktion på mitt armbandsur anträdde jag en vacker sommarmorgon min första motionsrunda. Det var en mycket positiv upplevelse. Banan jag tänkt ut gick delvis i ett skogsområde och delvis på asfalterade gångstigar. Jag höll en rask promenadtakt och jag kände att det här var precis lagom för mig. Stegräknaren visade vid ”målgång” strax över 4 000 steg och tiden blev 29 minuter och 33 sekunder.

Börja rätt

Det var fem år sedan nu. Fortfarande

går jag min motionsrunda varje morgon. Stegräknaren har jag lagt åt sidan. Men tiden mäter jag varje dag. Dessutom skriver jag in den i en bok. Jag har funnit att tidmätningen är en viktig del av motionsrundan, den inspirerar till att hålla tempot varje dag och sporrar till att försöka öka takten, som nu har ökat väsentligt. Jag kan påstå att jag nu håller en mycket hög promenadtakt. Det positiva minnet av den första rundan för fem år sedan har jag fortfarande kvar. Ett gott råd till alla dem som tänker börja med en motionsvana är att börja en vacker sommarmorgon, då är det lätt att fortsätta varje dag året om. Övergången till kallare väder sker långsamt, man hinner vänja sig och att uppskatta varje skiftning i omgivningen. Börjar man rätt får man snabbt in vanan och då stoppar inte regn och vinterkyla morgonpromenaden.

Så här motionerar jag

Min motionsrunda startar direkt när jag kommit ur sängen. Först åker träningsoverallen och ett par bekväma sportskor på. Rundan är exakt densamma varje dag; en bra backe i början och en ännu brantare backe mot slutet. Däremellan växlar det mellan asfaltstigar och natur. Rundan har utökats sedan starten eftersom jag går snabbare nu. Under promenaden har hjärnan det ganska bra, det tar inte lång stund förrän man känner sig rejält avslappnad och olika tankar får fart. Ofta kreativa sådana. Eftersom jag arbetar med att göra tidningar och skriva artiklar har många ”lysande formuleringar” tillkommit under dessa promenader. Väl hemma är det inte slut på motionerandet. Sedan något år har jag lagt till några övningar med hantlar. Armarna behöver ju också

sin motion. Jag gör 3 x 10 lyft i olika kombinationer på varje arm. Då hanteln väger sju kilo lyfter jag således 420 kilo. För att räkna ut hur mycket energi som går åt till det måste man ju mäta den totala sträckan lyften utgör. Det har jag dock avstått ifrån. Min yngste son, som nu hunnit bli 30 och tagit magisterexamen i idrottspsykologi, har försett mig med ytterligare ett redskap som också ingår i morgonritualen. Det är ett handtagsföret gummirep, som rätt använt gör gott för skulderbladens rörlighet. Så här ser alltså min morgon ut, varje morgon året runt. Hela passet tar totalt 45 minuter.

Belöningen

Varför håller jag fortfarande på? Svaret är mycket enkelt: För att det ger mig en så otroligt bra och positiv start på dagen. Belöningen är den underbara känslan av lätthet och ny energi att ta itu med dagens arbete. När man utfört sitt morgonpass med efterföljande dusch och frukost har man den bästa start på dagen man kan tänka sig. Det är en mycket lustfylld känsla. Det tråkiga är att jag inte fått känna den tidigare i livet. Dock har jag lyckats med mitt mål i judo. För två år sedan, vid 66 års ålder, tog jag mitt svarta bälte, 1 Dan. Säkert har mina regelbundna morgonpromenader spelat en roll här.

Mina råd till den som vill börja motionera:

1. Börja på sommaren
2. Börja förlitligt. Du ska känna glädje och lust.
3. Öka efterhand. Hitta ditt sätt som du trivs med.
4. Rätt realistiska mål.
5. Det är aldrig för sent att börja motionera

Av: Alf Törnberg

Hur påverkar den **omgivande miljön** våra rörelsemönster?

Rörelsefrihet

Utomhusvistelse, cykling utan övervakande föräldrar i släptåg och kompistutflykter i grannskapet var självklara inslag i min barndom. Det finns antagligen inte en enda meter offentlig mark i området där jag växte upp som jag och mina kompisar inte undersökte: grusgropen, Borsökna sjön, den bostadsnära skogen, lekplatserna, bäcken, idrottsplatsen, kiosken, de stora gräsyrtorna med goda möjligheter till vidlyftiga lekar och spontanidrott, osv. Även rörelsefriheten för mindre barn var bra i mitt område: Som fyraåring drog jag iväg på min trehjuling till farmor och farfar – en sträcka på drygt 3 km. Resan var visserligen inte förankrad med mina föräldrar, men jag minns fortfarande min fasta tro på att resan var möjlig och att färdvägen var tillräckligt säker och trygg (ljuga kunde man också; när farmor frågade var mamma höll hus sa jag att mamma inte kom fram med barnvagnen). Till skolan gällde buss i kombination med promenad eller så promenerade eller cyklade man hela resan. Bilskjuts var ovanligt.

Jag växte upp i en tid då 94 % av barn och ungdomar i Sverige gick eller cyklade till skolan, där det mesta man behövde fanns inom gång- eller cykelavstånd från hemmet och där spontanidrotten var mycket vanlig. Mediekonsumtionen var betydligt lägre och barnprogrammen sändes högst en halvtimme mellan 18.00 – 18.30. Man kan lätt få intrycket av att det jag beskriver var under "Hedenhös tid", men jag är uppvuxen på slutet av 70-talet och under 80-talet. Det var en slags brytpunkt mellan det gamla samhället och det nya. Visserligen hade de flesta

familjer en bil, dataspelen hade gjort sitt första trevande intåg och idrottsföreningen var områdets självklara mittpunkt. Men rörelsefriheten för barn var mycket högre än för dagens barn, biltrafiken var inte lika omfattande och föräldrar hade ännu inte drabbats av "den stora oron".

I dagens samhälle är det under 60 % av barn och ungdomar som går eller cyklar till skolan, bilskjutsandet har ökat, spontanidrotten har minskat (även om skateboard och andra aktiviteter har gjort att spontanidrotten fått ett uppsving igen) och människor har generellt fått längre avstånd till service, utbud och andra målpunkter vilket har gynnat bilen som färdmedel. Barns spontanidrott har i mångt och mycket ersatts av den organiserade idrotten. Utomhusvistelse har minskat. Undersökningar visar att dagens barn inte "upptäcker" lika många platser som förr i tiden och barnen är betydligt äldre när de första gången släpps iväg för att exempelvis åka kollektivt, besöka centrum och andra bostadsområden än sitt eget.

Den "utveckling" som inträffat i "mitt" barndomsområde är kännetecknande för många andra städer och orter i landet; Den lokala mataffären stängde när folk började ta bilen för att handla i andra butiker närmare centrum; Öppnandet av Södermanlands största shoppingkomplex 3-5 km från området gjorde sedan att biltrafiken ökade ytterligare; En utbyggnad av bostadsområdet på 2000-talet genomfördes utan att kommunen på allvar planerade för ökat behov av platser för lek och rekreation, utan att anlägga cykelbanor ut från området, utan att anlägga en lokal förskola osv., vilket har

lett till ytterligare ökat bilberoende.

Denna utveckling i Sverige har haft uppenbara negativa konsekvenser för barns aktivitetsvanor, även om de detaljerade forskningsbevisen är bristfälliga eftersom det saknas studier som mätt förändringar i fysisk aktivitet och den totala energiförbrukningen över tid bland barn och ungdomar.

Forskning och folkhälsoarbete

Jag har de senaste åren arbetat med ett regeringsuppdrag åt Folkhälsoinstitutet om den bebyggda miljös påverkan på fysisk aktivitet (se ruta med publicerat material). Ett beteende eller en vana beror alltid på ett samspel mellan individen och den omgivande miljö som individen befinner sig i. Av de faktorer som påverkar våra rörelsemönster är de miljömässiga faktorerna de som vi vet minst om. Vi har varit bättre på att undersöka psykologiska och fysiologiska faktorer, speciellt kopplat till motionsvanor. Trots detta har det börjat komma forskning som visar att beteendet fysisk aktivitet påverkas dels av den fysiska eller byggda miljön, exempelvis av utformningen av våra städer och landskap, tillgängligheten till parker, motionsanläggningar och kollektivtrafik, dels av den sociala miljön, exempelvis "oroligheter" i bostadsområdet, förekomst av motionsverksamheter, höga hastigheter på motorfordon och normer/regler ("Beträd inte gräsmattan!").

Evidens, bevis och sunt förnuft

Den stora frågan är om situationen går att förändra och vilka insatser som är effektiva för att främja fysisk aktivitet och rörelsefrihet. En systematisk översiktsartikel från 2008 har granskat forsk-

ningen på området och konstaterar att ett antal insatser i den bebyggda miljön är kostnadseffektiva och kan öka fysisk aktivitet:

- Att införa fartdämpande åtgärder för motortrafik (exempelvis fartgupp, avsmalningar av vägar, upphöjda övergångsställen) leder till ökad gång, cykling och utomhuslek för barn. Samtidigt minskar trafikolyckorna och andelen trafikskadade kraftigt.
- att bygga promenad- och cykelstråk i bostadsområden (eng: multi-use trails) leder till ökad gång och cykling
- att stänga av bostadsgator för genomfartstrafik och/eller att minska trafikvolym leder till ökad gång och sannolikt även ökad cykling
- att bygga bilfri cykelinfrastruktur i tätort och i landsbygd leder till ökad cykling och en kraftig minskning av trafikolyckor och andelen trafikskadade.
- att utforma säkra och trygga skolvägar för barn leder till ökad gång och cykling till och från skolan
- att förändra strukturen och miljön runt omkring gatunätet (exempelvis att införa gågator, "trygga gatan", att större utrymme viks åt fotgängare, att införa mer grönyta på bekostnad av vägryt) leder till ökad promenad och ökad utomhusvistelse för barn
- att förnya och utveckla parker och grönområden leder till ökad promenad och ökad medvetenhet hos invånarna om parken som lämplig plats för motion och rekreation

Det finns således en relativt stark kunskapsbas, men problemet verkar snarare vara att tillgänglig forskning inte implementeras i tillräcklig utsträckning exempelvis ute i kommunerna. Här har alla forskare och folkhälsoplanerare en viktig uppgift att påverka samhällsplaneringen.

Utvecklingen i samhället de senaste 40 åren och granskningen av litteraturen på området väcker onekligen en lång rad viktiga frågor för politiken, folkhälsoarbetet och för forskningen:

- Varför tenderar vi att betrakta problemet med stillasittande livsstilar som ett barnproblem när det är uppenbart att det är vi vuxna som ska-

pat de bakomliggande orsakerna till utvecklingen?

- Barns behov av rörelse och utveckling tillgodoses inte enbart genom lekplatser, utan barn har ett behov av att kunna använda och upptäcka sitt bostadsområde och sin ort. Men idag är barnens förutsättningar ofta begränsade. I år är det 20 år sedan Sverige skrev under Barnkonventionen om barns rättigheter i samhället. Ett viktigt fokus för nästa år borde därför att ta tag i den uppgift som vi misslyckats med under två decennier: Hur kan barns rörelsefrihet ökas genom aktiv samhällsplanering?
- Hur kan den kommunala planeringen och förvaltningen av den byggda miljön förbättras för att förbättra de lokala förutsättningarna till ett fysiskt aktivt liv?

Utvecklingsbehov

Det krävs mer svensk forskning eftersom inte alla internationella rön går att översätta direkt till svenska förhållanden. Dessutom påverkas olika former av fysisk aktivitet av olika miljöfaktorer. Vi behöver veta mer om vilka miljöfaktorer som påverkar benägenheten att promenera, cykla, motionera och idrotta osv.

Vidare är användningen av GIS ett nytt sätt att bedriva en "aktiv" samhällsplanering. GIS-analyser gör det möjligt att exempelvis studera närheten och tillgängligheten till lekplatser, grönområden och motionsanläggningar från enskilda adresspunkter i bostadsområdet. Att "kartera folkhälsoarbetet" är en kraftfull åtgärd för att sätta tryck på beslutsfattare att bedriva en "aktiv samhällsplanering". Hur många av kommunens lekplatser behöver förnyas, renoveras och utvecklas? Hur många av kommunens skolbarn har en säker och trygg skolväg? Hur många äldre i kommunen har god tillgänglighet till mötesplatser för fysisk aktivitet och social samvaro?

Framgångsrik förändring av våra städer och landskap mot mer rörelsevänliga och trygga miljöer kräver kunskaper och färdigheter bortom det som normalt finns hos en enskild kommunal sektor eller akademisk disciplin. Behovet av samarbeten och utbyten över gränserna är därför stort.

Litteratur publicerat i regeringsuppdraget:
Faskunger, J (2007) Den byggda miljös påverkan på fysisk aktivitet. En kunskaps-sammansättning för regeringsuppdraget "Byggt miljö och fysisk aktivitet". Statens folkhälsoinstitut, Stockholm

Faskunger, J (2008) Samhällsplanering för ett aktivt liv – fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa. Statens folkhälsoinstitut, Östersund

Faskunger, J (2008) Aktiv transport – på väg mot bättre förutsättningar för gång- och cykeltrafik. Statens folkhälsoinstitut, Östersund

Faskunger, J (2008) Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga. Statens folkhälsoinstitut, Östersund

Bergman-Stamblewski, A (2009) Äldres miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande. Statens folkhälsoinstitut, Östersund

Faskunger, J (2009) Aktivt liv i bebyggda miljöer – manual för kommunal planering. Statens folkhälsoinstitut, Östersund

Av: Johan Faskunger
Fil dr Fysisk aktivitet & folkhälso. Proactivity AB
Johan.faskunger@proactivity.se

VÄRLDSKONFERENSEN IDROTTPSYKOLOGI 2009

– en smältdegel av idrottspsykologi och kulturer i Afrika

Termometern står på dallrande +45 grader Celcius, svetten rinner i nacken och man rusar över gatan för att undvika att bli överkörd i den galna trafiken med taxibilar, mopeder och andra fordon i full fart. Vi befinner oss i Marrakesh för att delta i ISSP:s tolfte världskongress i idrottspsykologi – för första gången i Afrika och arabvärlden.

ISSP står för International Society of Sport Psychology och är alltså den så kallade världsföreningen i idrottspsykologi. Kongressen som sträcker sig över fem dagar äger rum i "Palais de Congres", ett palats värt namnet och enligt utsago det största och flottaste på den afrikanska kontinenten. Överdådigt var det också med sina pampiga salar, sidenklädda divaner och rader av enorma kristallkronor som taget ur Tusen och en natt. Organisationen lämnade dock en del i övrigt att önska då saker och ting tog mycket längre tid än vad vi är vana vid i västvärlden (t ex 2,5 timme att registrera en kö på tio meter) och somligt (exempelvis hotellbokningar) försvann eller fick göras om i sista minuten, liksom skedde en del olyckliga kollisioner i programmet. Till deras försvar skall sägas att de flesta problem ändå löstes hyggligt till slut och själva var organisatörerna med Abderrahim Baria i spetsen mycket nöjda med genomförandet. Allting är ju relativt och i sann idrottspsykologisk anda väljer vi att se det positivt och har i alla fall lärt oss tålamod samt att ta saker och ting med jämnmod, värdefulla lärdomar att applicera i en stressig vardag efter hemkomst.

Temat för konferensen var att möta nya utmaningar och att överbrygga kulturella skillnader, något som kan sägas uppfyllades inte minst mot bakgrund av de organisatoriska aspekterna, men även rent generellt. Programmet var digert och de drygt 600 deltagarna kom från alla världens hörn med spännande kunskaper i bagaget, både nytt

och gammalt. Ett väldigt tydligt spår var Self-Determination Theory som genomsyrade en stor del av innehållet och Edward Deci bevisade själv evenemanget med uppdrag både som keynote och chair. Något förvånande var det begränsade utbudet på temat exercise, då den klart övervägande delen handlade om elitidrott, coaching etc. Emellertid gavs flera intressanta presentationer av hög kvalitet kring exercise och en inbiten motionsintresserad kunde säkert överföra mycket av det idrottsrelaterade materialet gällande exempelvis motivation med mera till sitt eget område.

En viktig punkt på konferensprogrammet var ISSP General assembly. Under mötet diskuterades flera punkter. En av de tre huvudpunkterna på mötet var resultatet gällande vilka som skulle sitta i ISSP styrelse de kommande fyra åren. Den nya presidenten i ISSP blev Sidornio Serpa (Portugal) och de nya vice presidenterna blev Natalia Stambulova (Sverige), Abderrahim Baria (Marocko) och Traci Statler (USA). Sekreterare blev Gangyan Si och som kassör valdes Ernest Tsung-Min Hung. Övriga som valdes in i ISSP styrelse var: Alexandre Garcia-Mas
Antoinette Minniti
Tatiana Ryba
Thomas Schack
Hiroshi Sekiya
Newton Santos Vianna Junior
Athanasios Papaioannou
Ruy Krebs
Bola Ikulayou

European Network for Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP) anordnade ett symposium under konferensen där ett 40-tal deltagare närvarade. Under symposiet talade Caroline Janes (chair) om dåtid, nutid och framtid för ENYSSP, Jeroen Meganck om Peer group consultation, Martin Hagger om tips för att bli publicerad och Chris Simon om CNYSSP, en förening de

startat i Kanada inspirerat av ENYSSP. Olesya Leschuk ledde en diskussion om ENYSSP och dess framtid med deltagarna på symposiet och Fredrik Weibull gav några avslutande kommentarer och tankar som diskutant.

På midsommarafton bjöd Olle Anfelt (SOK) de svenska deltagarna på midsommarfirande och ett inofficiellt möte. Ett tiotal svenskar deltog och det blev en mycket trevlig tillställning med bland annat god och exotisk mat. Det blev även underhållning i form av magdans och magdansösen lyckades få upp två av svenskarna på dansgolvet i sin show, ingen nämnd och ingen glömd. Det mest givande under denna tillställning var dock de intressanta samtal om svensk idrottspsykologi som ägde rum. Det rörde konsensus bland deltagarna att svensk idrottspsykologi nog skulle gynnas av att fler liknande samtal sker mellan olika grupperingar inom svensk idrottspsykologi i framtiden.

Som vanligt är en av höjdpunkterna vid sådana här konferenser att träffa nationella och internationella kollegor samt att skapa nya kontakter. En av de verkliga höjdpunkterna var Closing ceremony och avslutningsbanketten. Vi skeppades i bussar ut till ett ännu ståtligare palats där det bjöds flott under tältbaldakin på persiska mattor i den heta natten. Finalen var ett storslaget uppträde med akrobatik på hästryggen i halsbrytande fart, magdansöser och skådespel avslutat med fyrverkerier och vilt skjutande beridna berberkrigare. Makalöst. Nästa ISSP-konferens kommer att hållas 2013 i Peking, Kina. Det ser vi fram emot.

Av: Harin Jorefrson, fil.mag. Psykologi inr. Idrott;
Universitetradjunkt Högrskolan i Halmstad
Fredrik Weibull, fil.mag. Psykologi inr. Idrott;
Amanuens Högrskolan i Halmstad



Referenser

Biddle, S., & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 410-419.

Borraccino, A., Lemma, P., Iannotti, R. J., Zambon, A., Dalmaso, P., Lazzeri, G., Giacchi, M., & Cavallo, F. (2009). Socioeconomic effects on meeting physical activity guidelines: comparisons among 32 countries. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 749-756.

Katzmarzyk, P., Church, T., Craig, C., & Bouchard, C. (2009). Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 998-1005.

Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity Facts*, 3, 187-195.

Van Sluijs, E., McMinin, A., & Griffin, S. (2008). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: a systematic review of controlled trials. *Child: Care, Health and Development*, 34, 279-279.

Av: Sofia Bünke, lärovetenskaplig
doktorand i idrottspsykologi
Institutionen för psykologi, Lunds universitet

Vad behöver vi veta och göra för att främja fysisk aktivitet och motion hos ungdomar?

Regelbunden hälsosam fysisk aktivitet och motion kan påverka fysiologiska såväl som psykologiska faktorer positivt. I såkallade "tracking studies" påvisas betydelsen av att barn och ungdomar är fysiskt aktiva då detta har ett samband med fortsatt fysisk aktivitet som vuxen och därmed folkhälsan i stort (Telama, 2009). Fysisk aktivitet och motionsvanor tenderar dock att avta med åldern och detta är påtagligt redan under gymnasieåren. Pojkar är generellt sett mer fysiskt aktiva än flickor och bättre socioekonomiska förhållanden har ett ökat samband med mer fysisk aktivitet och motion (Borraccino, 2009). Självförtroende i den specifika situationen, en positiv inställning vad gäller framtida fysisk aktivitet och socialt stöd för fysisk aktivitet är exempel på psykosociala faktorer som har ett samband med fysisk aktivitet och motionsvanor hos ungdomar. Det har visat sig att de interventioner (försök att påverka och stimulera till ökad fysisk aktivitet) som ger bäst effekt utgår ifrån individens tankar, känslor och beteenden, det sociala sammanhanget samt den fysiska miljön med dess förutsättningar för fysisk aktivitet (Van Sluijs, et al., 2008). Det tvärvetenskapliga perspektivet är alltså centralt, men för att helhetsgreppet ska fungera måste det finnas en ingående kunskap om de olika delarna. Hur kan vi öka förståelsen för det psykologiska perspektivet?

Reflektioner kring socialt stöd

Socialt stöd finns med som en del av många centrala teorier inom motionspsykologin och kan t.ex. handla om uppmuntran, feedback, information och stöd av mer praktisk karaktär. Det definieras som att det finns en välvilja

att hjälpa och stötta en annan individ, men omfattas även av det spontana och naturliga samspelet mellan människor. I en långtidsstudie där jag har följt över 400 ungdomar i åldern 16-18 under tre år, framkommer inget som tyder på att det sociala stödet från olika sammanhang har någon direkt påverkan på framtida fysisk aktivitet och motion. Detta resultat går igen i andra långtidsstudier samt i interventionsstudier där man försöker använda det sociala stödet som ett sätt att stimulera till ökad fysisk aktivitet och motion. Innebär detta att det sociala stödet är av underordnad betydelse för framtida fysisk aktivitet? Är det sociala stödet en färskvara som ständigt måste underhållas för att ge ett mervärde?

Det finns alternativa förklaringar. I min studie har jag kunnat se att socialt stöd för fysisk aktivitet kan finnas sida vid sida med upplevelser av direkt negativa sociala influenser såsom kritik, klagomål och förlöjligande. Det sociala stödet kan i sig också upplevas negativt och t.o.m. få motsatt effekt. Det är främst socialt stöd utifrån en informationsaspekt (hjälpa, planera och berätta om fördelar) som riskerar att leda till känslor av förlorad kontroll och en upplevd oförmåga hos den som får socialt stöd. Motiverande samtal som tar sin utgångspunkt i respektive tonårings förändringsbenägenhet, betonar vikten av upplevd autonomi och ett äkta intresse för hans eller hennes erfarenheter, värderingar och prioriteringar kan därför vara en intressant utgångspunkt för att ge socialt stöd. Jag är övertygad om att vi kan bli bättre på att förstå hur en tonåring tänker, känner och resonerar, utan att direkt döma och tillrättvisa. Det handlar om att inte bara tänka rationellt



och intellektuellt, utan även med känslorna och kunna möta ungdomarna där de befinner sig. Förändringsarbete bygger på att se och notera nya saker, se annorlunda på dem, lära sig att tänka i nya tankebanor samt välkomna nya känslor i olika sammanhang. Det kan gälla för en tonåring som behöver öka sin fysiska aktivitetsnivå och motionsbenägenhet, men är lika viktigt för t.ex. en förälder, idrottslärare eller forskare som vill förstå hur en tonåring tänker, känner och agerar. Hur det sociala stödet upplevs är beroende av person, situation och kommunikation. Det har visat sig att det sociala stödet ungdomar emellan är av stor betydelse. Att öka förståelsen för grupprocesser mellan ungdomar och utveckla alternativa arbetsmetoder som bygger på att stimulera till fysisk aktivitet och motion på ett indirekt sätt genom ungdomarna kan vara ett intressant framtida vägval.

Ovan beskrivna understryker en större respekt för en komplex sanning och sätter fingret på de svårigheter som kan uppstå när vi utifrån sambandsstudier skapar förklarande teorier som i sin tur används i det praktiska arbetet med att stimulera fler individer till hälsosam regelbunden fysisk aktivitet och motion. Förklarande teorier måste först testas i interventionsstudier för att sedan som interventionsteorier förmedlas till

en praktik (Biddle & Fuchs, 2009). Det sociala stödet kanske kan vara av betydelse för ungdomars framtida fysiska aktivitet, men i så fall måste vi öka förståelsen för det naturliga och spontana samspelet mellan individer från olika sammanhang, bli bättre på att förmedla socialt stöd och inte ta för givet att det vi tycker är bra stöd också upplevs som positivt.

Ny forskning

Det sätt som vi väljer att identifiera ett problem på har betydelse för lösningen. Det har nu visat sig vara en hälsorisk att sitta stilla för mycket även om man motionerar regelbundet (Katzmarzyk et al., 2009). Att vara stillasittande är, med denna utgångspunkt, inte motpolen till fysisk aktivitet och motion. Ett stillasittande representerar i sig olika beteenden som att titta på tv, spela datorspel eller undervisningssituationer i skolan som alla drivs av olika avgörande faktorer. Utifrån ett idrottspsykologiskt perspektiv innebär detta att kunskaper i beteendeförändringar framöver bör utgöras av två inriktningar: att främja fysisk aktivitet och motion samt förebygga för mycket stillasittande. Det ska bli intressant att få ta del av likheter och skillnader mellan dessa två inriktningar i form av sambandsstudier, förklarande teorier och interventionsteorier.

"Idag kör jag bil överallt. All fysisk aktivitet är borta. Vi sitter stilla hela dagarna och skolan tar så mycket tid. Det kan vara en ursäkt, men den tid du har leddigt vill du ta det lugnt... Tiden räcker knappt till... Det är svårt att träna vid fasta tider, det är så mycket som kommer emellan. Man missar så mycket när man inte tränar så det är svårt att komma tillbaka igen. Jag har verkligen träningskurvor, det går upp och det går ner. Just nu har jag en djup svacka och jag kommer inte att ha någon extra ork för träning innan 3:an (gymnasiet) är slut. Jag klarar helt enkelt inte av det just nu."

"Jag kommer att börja jobba direkt efter gymnasiet. Tror inte att jag kommer att träna. Jag har inte tid. Jag jobbar till 17.00 varje dag och på helgerna är det viktigt att vila. Tv:n och datorn drar också. Om jag blir tjock och hängig, då tror jag att jag skulle känna en press och börja träna."

Mer kunskap om psykologiska interventionsteorier med möjlighet att främja fysisk aktivitet och motion samt förebygga för mycket stillasittande hos ungdomar är ett viktigt led i utvecklingen mot ett motivationsarbete som utgår ifrån individen, gruppen och samhället.

Myntets baksida: risker med fysisk aktivitet och motion

Av: Karin Jorefron, fil mag Psykologi inr. Idrott
Universitetstradjenkt vid Högskolan i Halmstad

Det är lätt att tro att det bara finns fördelar med att motionera och inga negativa aspekter, men så är det ju förstås inte. Precis som med allting annat finns det en baksida av myntet, risker och problem som man måste känna till och ta i beaktande vid skapande av interventioner, genomförande, förberedelse och rådgivning.

Självobjektivering

Kulturella och sociala värderingar i samhället har en stark påverkan på självkänslan och självbilden eftersom det kan styra hur vi upplever att andra uppfattar oss. I den västerländska kulturen har media under åren uppvisat ett allt smalare ideal (jämför exempelvis Marilyn Monroe med Paris Hilton) och många skylddockor har numera definierade muskler i stället för att vara mer neutrala "klädhängare" som tidigare. Dessa ideal är svåra att leva upp till och kan därmed i förlängningen leda till olika problematiska beteenden såsom träningsberoende, ätstörningar och depression, bland annat genom fenomenet självobjektivering. Detta fenomen kan kopplas till sociokulturella värderingar och innebär att man ser sig själv utifrån en tredje persons perspektiv med fokus på fysiska egenskaper och attribut istället för att utgå från sina egna känslor kring sig själv. Exempelvis tänker personen snarare "hur ser jag ut?" istället för "hur mår jag?". Självobjektivering kan dels kopplas till en specifik situation och dels vara mer generell, vilket innebär att somliga människor är mer självobjektiverande än andra. Risken att drabbas är störst från tonåren fram till medelåldern, framförallt för kvinnor.

Träningsberoende

Träningsberoende (exercise dependence) handlar om ett beroende av fysisk aktivitet i olika former kombinerat med abstinensbesvär om möjligheten att träna begränsas. Det kan definieras som ett begär efter träning som resulterar i extrem träning vilket medför negativa effekter. Litteraturen skiljer vanligen på primärt träningsberoende som innebär att individen känner ett begär efter träning vilket visar sig i psykologiska och fysiologiska symptom; och sekundärt träningsberoende som innebär att det inte är träningen i sig som ligger till grund för träningsberoendet. Ett tydligt

exempel på det sekundära träningsberoendet är personer med ätstörningar, där träningen fungerar som ett verktyg för att kontrollera vikten.

Ätstörningar & tvångsryndrom

De vanligaste ätstörningarna är Anorexia Nervosa och Bulimia Nervosa. Orsakerna till ätstörningar kan vara många och komplexa och omfatta såväl personlighetsrelaterade (självförtroende) och biologiska (kemisk obalans i hjärnan) som sociokulturella faktorer (idealbilden av kroppen). Även andra miljöfaktorer relaterade till uppväxten kan påverka, till exempel har man sett samband mellan förekomsten av anorexi och familjeförhållanden som betonar självkontroll och perfektion, brister i ömhetsbevis och kärlek och som inte tillåter konflikter. Båda tillstånden kan relateras till negativa motionsbeteenden.

Två andra fenomen är Ortorexia Nervosa och Megarexi (Muskeldysmorfi). Ortorexi är beteendestörning som innebär att personen upplever ett tvångsmässigt krav på att leva hälsosamt. Eftersom den drabbade vill ha en muskulös och vältränad kropp med minimalt kroppsfett läggs mycket fokus på "rätt" mat och tvångsmässig träning. Dessa personer lider ofta också av träningsberoende vilket även kan ge negativa sociala konsekvenser eftersom man avstår sociala aktiviteter för att hinna med att träna. Ortorektikern strävar efter att känna sig nyttig och hälsosam, en livsstil som så småningom istället kan bli ett allvarligt hot mot hälsan genom att gå till överdrift och innehålla maniska beteenden.

Muskeldysmorfi/Megarexi är ett liknande tvångsryndrom där individen har en felaktig uppfattning om sin muskelmassa som företrädesvis drabbar män. Megarektiker är kroniskt besatta av att öka sin kroppsmassa och muskeldefinition. Störningen utvecklas genom

tvångsmässig styrketräning där man försöker förbättra sin redan vältränade fysik, ofta trots skador och smärta. Den drabbade överdriver alla aspekter av kroppsbyggnad, speglar sig tvångsmässigt, håller strikta dieter och kan eventuellt använda sig av anabola steroider för att öka muskeltillväxten, trots vetskap om riskerna. I likhet med ortorektiker offerar megarektiker också ofta sociala situationer och relationer, ansvar på arbetet och relationen till familjen för att kunna vidmakthålla sina träningsrutiner. De vill inte gärna äta på restaurang eller hemma hos andra eftersom de då inte har kontroll på näringsintaget. Ortorektiker och megarektiker är sällan medvetna om att de har problem och söker därför inte hjälp. Det kan även vara svårt för utomstående att upptäcka dessa tillstånd, bland annat på grund av den till synes och inbillat hälsomedvetna livsstilen.

Implikationer

Flertalet av ovan nämnda problem och störningar kräver professionell klinisk vård och specialisthjälp för att behandla, men vi kan göra mycket genom att arbeta förebyggande på de olika arenor där fenomenen kan uppstå, såsom skola, organiserad idrott, fritids- och gymverksamhet mm. Kunskap om dessa och andra negativa aspekter av motionerande är en förutsättning för att vi ska kunna förebygga och upptäcka dem och utbildning kring dessa områdens uppkomst och tidiga signaler skulle med fördel vara obligatoriskt för all sådan personal.

Läs vidare: Kerr, J. H., Lindner, K. J., & Blyden, M. (2007). Exercise Dependence. NY: Routledge.

Thompson, J.K., & Cafri, G. (2007). The muscular ideal. Psychological, social and medical perspectives. Washington: American Psychological Association.

Vårkonferens 2010: 14 mars

Temat för vårens konferens på Bosön utgår från det då nyligen avslutade vinter-OS i Vancouver. Bland föreläsarna märks Penny Werthner från universitetet i Ottawa och knuten till Kanadas OS-trupp, som tillsammans med Olle Anfelt från Sveriges Olympiska Kommité kommer att reflektera över topp prestationer i utmanande miljöer.

Kvällen innan, den 13 mars, arrangeras en jubileumsmiddag. SIFP firar nämligen tioårsjubileum 2010! Mer information om båda arrangemangen kommer på vår hemsida: www.svenskidrottspsykologi.nu

Välkommen!

SIFP

Svensk Idrottspsykologisk Förening

Det är inte resultatet som skapar en bra prestation. Det är en prestation som skapar ett bra resultat.

Vi hjälper dig att nå dina mål!

edvisor

edvisor ab, Uppsala Slott, Ingång H, 752 37 Uppsala, Tel 018-26 08 35, e-post info@edvisor.se
www.edvisor.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: Peter Hassmén, Umeå Universitet,
e-post: peter.hassmen@gmail.com

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

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

Ledamot: Jenny Abrahamsson, Örebro,
e-post: jennyabrahamsson@hotmail.com

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

Kassör: 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

The logo for SIPF (Svensk Idrottspsykologisk Förening) features the letters 'SIPF' in a bold, sans-serif font. The letter 'I' is stylized with a crown on top. The letters are white with a blue outline.

Svensk Idrottspsykologisk Förening