

Svensk Idrottpsychologi

Medlemsblad för Svensk Idrottpsychologisk Förening (SIPF)

Årgång 1, nummer 1 (red: P. Hassmén)

Internet: www.hh.se/hos/sipf

Innehåll

Ordförandes rader	1
Endagskonferens den 1 september -ANMÄL DIG NU!	1
Artiklar	
Observationer från ISSP-konferensen i Grekland 2001	2
Ökad motivation i skolidrotten?	2
Kroppsuppfattning och motion	3
Poängkungen	5
Idrott och damidrott i media	6
Praktik på vetenskaplig bas?	7
Campus Helsingborg	8
Malmö högskola 2001-2002	9
Daniel Gould i Stockholm 13 september -MISSA INTE!	9
Disputation 14 september (Göran Kenttä)	10
Aktuell information	10
Internationella konferenser och liknande	10
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	11

Ordförandes rader

Bäste läsare,

Först och främst, mycket välkommen till Svensk Idrottspsykologisk Förening och första numret av *Svensk Idrottspsykologi!* Föreningens huvudsyfte är – som du ju säkert redan vet – att verka för att idrottspsykologin i Sverige både utvecklas och stärks. Tittar vi på våra grannländer, kanske framförallt Finland och Norge, så är vi i dagsläget på efterkälken. Lyfter vi blicken ytterligare, till Australien, England, Kanada och USA, så blir detta än tydligare.

Så visst behövs vi! Och med "vi" syftar jag på alla i Sverige som på något sätt arbetar eller intresserar sig för idrottspsykologiska frågor. Utan ditt stöd för området och föreningen kommer vi inte långt! Ett gemensamt nyhetsblad är ett sätt att hålla kontakten och, inte minst, ge dig som medlem en möjlighet att nå andra med samma intresseinriktning.

Som ordförande vill jag därför be dig vara en *aktiv* medlem. Kom med förslag på frågor som du tycker att SIF ska ägna sina krafter åt. Kan styrelsen i sin tur ge dig stöd i din verksamhet, när det gäller något som är av idrottspsykologisk relevans, så kommer vi efter bästa förmåga också att försöka göra det. *Glöm inte heller att berätta för andra om föreningen för ju fler vi blir desto starkare kan vi agera – att vi redan är över 100 medlemmar känns otroligt positivt!*

Du är självklart också välkommen med såväl korta nyhetsnotiser som lite längre texter om sådant som kan intressera läsarna. För SIF är en ideell förening och är därmed beroende av att många engagerar sig. Vi som valt att arbeta i styrelsen (se sista sidan) utför detta vid sidan om våra ordinarie verksamheter – vi tror och hoppas att vi kan göra nytta på detta sätt. Men eftersom det är svårt att ha fullständig vetskap om vad som händer i vårt avlångs land är vi beroende av bidrag. Så skriv en rad och dela med dig av din kunskap!

Redan i detta nummer hittar du en hel sida med notiser som beskriver vad som händer i dagens idrottspsykologisverige – det är en hel del! Du finner vidare intressanta artiklar som förmedlar den bredd och nyansrikedom som ryms inom området. Johan Plates målände berättelse om hur han som

mental rådgivare arbetade med ett akut problem, vilket hotade att totalt förstöra lagandan i ett elitserielag, är tänkvärd. Magnus Lindwalls beskrivning av olika faktorer som motverkar eller bidrar till ett regelbundet motionsbeteende visar en annan sida av svensk idrottspsykologi. För många är dock idrottspsykologi fortfarande synonymt med elitidrott. Magnus artikel tar upp en annan sida. Det samma gör Nathalie Hassméns artikel om motivationsklimatet i skolidrotten.

Låt oss därför fastslå att idrottspsykologin sträcker sig över hela registret. Från lågintensiv och oregelbunden fysisk aktivitet där hälsoaspekten är central till elitidrott och topprestationer där resultatet står i fokus. Att barn- och ungdomsidrott, på samma sätt som fysisk aktivitet för de över 90 år, innehåller många intressanta idrottspsykologiska utmaningar behöver jag väl inte påpeka? För att inte tala om handikappidrotten. Med andra ord, att vara medlem i SIF ska vara lika naturligt för dig som arbetar som hälsorådgivare, idrottslärare eller motionsinspiratör som tränare eller mental rådgivare. Eller varför inte gymnasielärare i psykologi med ett idrottsintresse, eller sportjournalister med sinne för den mentala biten, eller... Det som förenar oss *alla* oavsett bakgrund och verksamhetsområde är viljan att lära mer om det mänskliga psyket och dess relation till en kropp i rörelse.

Än en gång, välkommen som medlem! Jag och övriga i styrelsen hoppas att du kommer att finna ditt medlemskap givande och att du under många år framöver kommer att vara med i SIF. Förhoppningsvis ses vi på någon av de aktiviteter som SIF planerar – varför inte redan på *Bosön den 1/9!*

Sommarhälsningar, Peter
phn@psychology.su.se

Endagskonferens 1 september

Lördagen den 1/9 arrangerar SIF en konferens på temat *Ledar-, tränar- och rådgivarrollen i ett könsperspektiv: Myter och fakta*. Platsen är **Bosön kl. 10.30** (avslut kl. 16.00). Konferensavgiften är 300:- för medlemmar (400:- för icke-medlemmar), lunch och eftermiddagskaffe ingår.

Syftet med dagen är att belysa de likheter/olikheter som finns när det gäller att som ledare, tränare eller rådgivare arbeta med kvinnor resp män. Krävs

det olika arbetssätt? Finns det myter kring kvinnors och mäns idrottsutövande ur psykologiskt perspektiv? I så fall, hur påverkar det och kan vi göra något åt det? *Alla som på något sätt leder eller utvecklar idrottare kommer att finna mycket intressant och nyttigt för sitt fortsatta arbete!*

Preliminärt program:

10.00-10.45: Peter Hassmén, ordförande i SIPF samt forskare. *Bakgrund & riktning för dagen.*

10.45-11.15: Kristiina Pekkola, mental rådgivare. *Vad är "kvinnligt" och "manligt" inom idrotten?*

11.15-13.00: Lunch (ingår).

13.00-13.15: Johan Plate, mental rådgivare. *Vadå kvinnligt och manligt – det är väl bara tjafs?!*

13.15-13.45: Peter Mattsson, förb kapten i golf. *Hur golfförbundet arbetar med ledarskapsfrågor.*

13.45-14.15: Kristina Landgren, förb kapten innebandy. *Att leda kvinnor och män som kvinna.*

14.15-14.30: Fika (ingår).

14.30-15.00: Olle Anfelt, mental rådgivare SOK. *Praktiska implikationer i rådgivarens vardag.*

15.00-15.45: *Paneldebatt.* Samtliga ovan +Catarina Bergström, mental rådgivare och Nathalie Hassmén, forskare.

15.45-16.00: *Avslutning.* Peter Hassmén.

Anmäl dig snarast (men senast den 10/8) genom att betala in anmälningsavgiften till föreningens postgirokonton: 439 07 65-8 (SIPF/ Catarina Bergström) – ange "konferens 1/9" på inbetalningskortet (+namn o adress!). Ev frågor till kristiina.pekkola@swipnet.se. Välkommen!

Observationer från ISSP 2001

Undertecknad hade förmånen att få delta på den 10:e internationella världskongressen i idrottspsykologi på ön Skiathos i Greklands östra arkipelag. Skiathos har ca 6000 helårsboende fördelade på 46 km² backig och grönskande natur. Under sommarhalvåret tiobubblas befolkningen av turister från när- och fjärran. En betydande invasion av idrottspsykologiskt intresserade tog ön i besittning under en dryg vecka i slutet av maj – början av juni.

Redan vid registreringen blev det klart att detta var en omfattande konferens med mängder av specialområden representerade. Detta visade sig inte minst i volymen artiklar presenterade i konferensboken, eller rättare sagt de fem böckerna (en fullmatad bok varje dag). Om man har ambition att försöka fånga så mycket intressant information som

möjligt gäller det att noga planera vilka föredrag och workshops som verkar mest stimulerande. Sålunda gjorde jag upp en plan för de fem dagarna. Under de första dagarna tilldrog prof Anders Ericssons storföredrag kring begreppet "Deliberate practice" och dess koppling till talang/ begåvning störst intresse. Här föredrogs, i generella termer, vilka kognitiva strukturer som skiljer personer med t ex hög minneskapacitet från en normalpopulation. Analogin med hjärnan som en processande datamaskin kändes nära. Även prof Janet Starkeys uppföljande föredrag kring "Deliberate practice" kopplat till idrott var givande. Att det krävs minst 10 000 timmar träning för att bli en duktig idrottare har nog de flesta hört talas om men att det också gäller att träna med förstånd, kvalitet och med väl anpassad vila är budskap som är minst lika viktiga som mängden träningstimmar. I slutet av konferensen var konkurrensen svår med Medelhavets blåskimrande och svalkande vatten. Bland de föredrag som gav mest var Dr Paul Wyllemans och prof Maureen Weiss redogörelse kring barn och ungdomars utveckling inom idrotten. Forskning kring vad som motiverar barn och ungdomar att hålla på med idrott, men också vilka psykologiska mekanismer som gör att barn och ungdomar slutar med idrott känns angelägna att närmare studera. Här finns många områden som är outforskade.

Att få möjlighet att komma ut på nationella/ internationella konferenser berikar ens utveckling och kontaktyta. Säkert känner många av SIPF:s medlemmar lust att åka på en internationell konferens och förkovra sig ytterligare. Varför inte till Pre-Olympic Congress 2004? Ryktena säger att Skiathos ska vara värd även då.

Urban Johnson, fil dr, Högskolan i Halmstad
Urban.Johnson@hos.hh.se

Ökad motivation i skolidrotten?

I samband med årets världskongress presenterades forskning från Finland om hur motivationsklimatet påverkar individens mål och fortsatta motivation.

Ett klimat som karakteriseras av att framgång är lika med att segra över andra, och där prestationer bedöms utifrån hur individen lyckas jämfört med andra, benämns ofta ett *resultatinriktat klimat*. Denna typ leder ofta till att idrottsutövaren blir rädd

för att misslyckas, känner av tävlingsängslan och får sämre självförtroende för aktiviteten, såvida inte personen alltid är den som vinner förstås. Motivationen baseras på yttre belöningar som vinster, och på andras bedömningar. Istället betonas ofta inom forskningen det positiva i ett *inlärningsorienterat klimat*. Något som visat sig resultera i lägre prestationsoro, ängslan och muskelspänning, högre upplevd kompetens samt större tillfredsställelse och glädje med deltagandet i aktiviteten. Idrottsutövaren som motiveras av en bra prestation oavsett om denna medfört yttre framgångar eller ej, tenderar att fortsätta längre med aktiviteten, att anstränga sig mer, hantera motgångar bättre och se mer positivt på idrottandet.

Det borde alltså vara önskvärt att även inom skolidrotten skapa ett mer inlärningsorienterat klimat för att få fler elever att känna glädje och tillfredsställelse med idrottsdeltagandet. Syftet med den finska studien var att se om det genom interventioner i skolidrottens motivationsklimat är möjligt att förändra elevernas upplevelse av klimatet och därmed även påverka deras motivation.

Under ett helt år genomfördes mellan två och fyra möten per vecka med fyra idrottslärare. Dessa ansvarade för sammanlagt nio niondeklasser med 178 elever. I genomsnitt deltog varje lärare i ca 20 möten. Interventionen bestod av skriftligt material till lärarna om motivationsklimat samt målsättningsprogram för eleverna. Vid mötena uppmanades lärarna att diskutera med eleverna om "vikten av personlig utveckling". Lärarna fick även ta del av specialövningar och pröva olika inlärningsmetoder. Vid mötena diskuterades idrottslärarnas upplevelser av sina praktiska implementeringar och de ombads att föra dagbok över det praktiska arbetet. Den första hälften av mötena var fokuserade på teori, de följande inriktades på praktisk tillämpning.

Resultaten visade att eleverna efter interventionen upplevde att klimatet blivit mer inlärningsorienterat och mindre resultatorienterat. Dessutom blev eleverna själva mer inriktade på inlärningsprocessen och sina egna ansträngningar. Slutsatsen som forskarna drog var att det går att med effektiva pedagogiska metoder påverka elevernas upplevelse av motivationsklimatet i skolidrotten och i viss utsträckning även elevernas egen motivation, till det mer positiva. Vilka konsekvenser detta har i lång-

den och om idrottsdeltagandet verkligen ökar är något som forskarna fortsätter att undersöka. Men sannolikheten att fler elever tar del av idrottsundervisningen mer aktivt, och därigenom också ser mer positivt på idrottande generellt, är förmodligen stor. Kanske något att pröva även i svensk skolidrott?

Jaakkola, T., Kokkonen, J., & Papaioannou, A. (2001). Changes in pupils' goal orientations through an intervention in motivational climate in physical education. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology 2001* (pp. 196-197). Skiathos, Greece.

Kokkonen, J., Jaakkola, T., & Papaioannou, A. (2001). Changes in motivational climate of PE lessons through one-year intervention. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology 2001* (pp. 198-199). Skiathos, Greece.

Nathalie Hassmén, docent, Stockholms universitet
nka@psychology.su.se

Kroppsuppfattning och motion

Forskning inom den mer hälso- och motionsinriktade idrottspsykologin rör t ex frågor som: hur påverkar fysisk aktivitet/motion/träning individens syn på sin egen kropp? Kan regelbunden träning få individer att bli mer nöjda med sina kroppar och påverkar detta i så fall även det globala självförtroendet? I ett tillämpat perspektiv är dessa frågor centrala, inte minst under rörelseåret 2001 och hälsokampanjen "Sätt Sverige i rörelse".

Kroppsuppfattning som begrepp har blivit satt under luppen utifrån en rad olika discipliner. Sociologer, pedagoger, fysiologer och hälsovetare har tillsammans försökt kartlägga vilken roll kroppsuppfattningen har i relation till åtstörningar och missbruk av anabola steroider. Ur ett motions- och hälsopsykologiskt perspektiv har begreppen självuppfattning och därmed kroppsuppfattning setts som flerdimensionella i 25 år.

De senaste 10 åren har området fått ett uppsving i och med utvecklandet av en rad psykologiska test som mäter den fysiska självuppfattningen (på engelska pratar man om "the physical self", det fysiska självet och "physical self-perception"), dvs kroppsuppfattningen (se vidare Lindwall, 2000). Dessa självskattningsinstrument har visat sig vara såväl reliabla, robusta som valida, dvs de ger möjlighet att mäta kroppsuppfattning på ett tillförlitligt sätt. Ett test som översatts, validerats och använts

på svenska är "Physical-Self Perception Profile (PSPP: Fox & Corbin, 1989). PSPP mäter dels hur individen upplever sin kroppsliga kompetens inom fem områden, dessa är: idrottslig kompetens, kondition, styrka, kroppslig attraktivitet och ett övergripande fysisk självvärde och dels vilken betydelse individen lägger vid dessa aspekter av kroppen. Av intresse är här diskrepansen, dvs skillnaden mellan individens *upplevda* kontra *önskade* idrottsliga kompetens, kondition, styrka och kroppsliga attraktivitet och hur dessa påverkar individen att börja/fortsätta träna alternativt sluta eller aldrig börja träna. Om en person inte tycker det är viktigt för henne/honom att ha en attraktiv kropp eller ha bra kondition jämfört med andra så ger oftast personens låga uppfattning om sin kropp och kondition heller ingen värdefull vägledning om dennes framtida motionsbeteende. Om personen istället sätter stor vikt vid en viss aspekt av kroppen men misslyckas att leva upp till detta högt ställda ideal kommer detta att hjälpa oss mer att förutsäga dennes motiv till träning och även dennes framtida beteende.

Andra relativt nya närbesläktade spännande begrepp som t ex social kroppsanspänning och självpresentation är starkt kopplade till såväl kroppsuppfattningens upplevda kontra önskade delar. De ökar därmed förståelsen av varför vissa människor väljer att börja/forsätta motionera/träna medan andra slutar eller aldrig ens försöker börja. Forskningen hittills har en rad metodmässiga svagheter, framförallt saknas väl kontrollerade experiment vilka gör det möjligt att härleda orsak-verkan samband. Trots detta visar metanalyser att kroppsuppfattning är positivt kopplat till motions- och träningsbeteende och till den globala självkänslan. Detta förhållande har fångats i en modell som förkortas EXSEM (EXercise and Self-Esteem Model). EXSEM förklarar att individen genom motion/träning påverkar ett situationsspecifikt självförtroende som i sin tur påverkar individens generella självkänsla även inom andra delar i livet utanför träningen genom den upplevda kompetensen och acceptansen av kroppen. Med andra ord föreslår modellen att människor genom att träna regelbundet kan få bättre acceptans och större upplevd kompetens för sin kropp och därigenom öka sitt självförtroende på andra arenor i livet. Modellen har hittills blivit åtminstone delvis styrkt i studier.

En svensk interdisciplinär studie (Naylor, Lindwall, Jacobsson, Jonsdottir & Johnson, in press) förra året på Halmstad Högskola som tittade på fysiologiska och psykologiska effekter av ett åtta veckor långt aerobicprogram för tidigare stillasittande kvinnor visade att regelbunden träning två gånger i veckan ökade den upplevda idrottsliga kompetensen, konditionen, styrkan och kroppsliga attraktiviteten och att ökningen i upplevd kroppslig attraktivitet var högt negativt relaterad till förändringen i BMI (Body Mass Index). Detta visar att det subjektiva måttet av kroppsuppfattning genom PSPP testet gick hand i hand med det objektiva måttet BMI, dvs de som uppfattade sin kropp som mer attraktiv efter 8 veckor hade även sänkt sitt BMI.

Den forskningsansats som inletts på Stockholms universitet har som syfte att fånga begreppet kroppsuppfattning inom motion/ träning, bl a utifrån följande frågeställningar: a) hur är individers kroppsuppfattning kopplade till deras tränings/motionsbeteende? b) vilka könsskillnader finns gällande kroppsuppfattning, social kroppsanspänning och dess relation till motions- och träningsbeteende? samt c) vilka kulturella skillnader finns det mellan länder som Kina, England, Turkiet och Sverige gällande kroppsuppfattning inom motion och träning? Svaren på dessa och andra frågor kommer förhoppningsvis att ge oss viktig information i försöken att förstå människors närmande eller avståndstagande till idrott, motion och träning. Mer praktiskt kommer det även mynna ut i förslag till tillämpning för människor som jobbar med att hitta och förmedla en sund syn på en sund kropp genom en sund själ(vuppfattning) och som dagligen ser konsekvenserna av dåligt självförtroende och låg kroppsuppfattning, tex gyminstruktörer, coacher och tränare, sjukgymnaster och hälsopedagoger.

Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Lindwall, M. (2000). Mot en sund syn på en sund kropp genom en sund själ. *Svensk Idrottsforskning*, 9 (1), 49-50.

Naylor, A.S., Lindwall, M., Jacobsson, U., Jonsdottir, I., & Johnson, U. (in press). The physiological and psychological effects of an 8 week aerobic exercise program on previously sedentary women.

Magnus Lindwall, doktorand i psykologi vid Stockholms univ och lärare i idrottspsykologi, högskolan i Halmstad. Magnus.Lindwall@hos.hh.se

Poängkungen

Pelle hade köpts in till klubben i sin egenskap av poängkung. Han skulle frälsa laget med sitt spel och göra precis som han gjort i de tidigare lag han spelat. Succén lurade runt hörnet. Men av olika skäl lät succén vänta på sig. Pelle var en känslomänniska. Intuition och känsla var ord han vårdade ömt. Nu hade han hamnat i en situation där det förut så självklara inte längre var det. Oflyt, otur och ett hängigt privatliv bidrog till att spelet på banan inte stod att känna igen. Frustrationen växte och växte. Han kunde inte leverera i enlighet med de högt ställda förväntningarna, privatlivet krånglade och en allmän olust utvecklades till en smärre livskris. Det gick så långt att Pelle började tro att det fanns personer i hans omgivning som ville honom illa och som njöt av den uteblivna framgången. — I detta läge inträffar ett par händelser som var för sig verkar harmlösa men som fick den redan proppfulla bågaren att rinna över.

Det är match. Pelle gör mål. Målet döms bort, som det visar sig, på felaktiga grunder. I matchen innan hade han också fått ett "givet" mål bortdömt. Det blir för mycket för Pelle. Han känner sig helt tom, upplever att hela hans livssituation håller på att ta knäcken på honom. Han ber att få avsluta matchen på bänken. Tränaren lyssnar inte på det örat utan fortsätter spela honom. I nästa matchsekvens gör den störste antagonisten och utmanaren till titeln "poängkung" mål. Pelle upplever detta, i sitt psykiskt sargade tillstånd, som djupt orättvist. Istället för att krama om målskytten vänder han honom ryggen och åker mot bålet. Under förflyttningen möter han lagkamrater som är på väg att gratulera målgöraren. Detta förstärker bilden av en ogin, missunnsam, egofixerad spelare som tar avstånd från laget. Flera av spelarna i laget reagerar mycket starkt på detta uppträdande. Efter matchen duschar Pelle snabbt och lämnar tävlingsarenan. Under tiden vädrar vissa spelare sitt missnöje över det inträffade. Det slutar med att en representant för spelarrådet samma kväll söker upp tränaren och kräver en förklaring och en ursäkt av Pelle. Villkoren är som oftast i sådana här situationer stenhårda. *Be om ursäkt, Pelle, förklara ditt beteende och gör aldrig mer om det!* Om han inte ber om ursäkt inför gruppen kan han lika gärna lämna föreningen... Det fanns ingen förståelse för

individerna bakom reaktionen. Ingen ställde sig frågan varför det blev så här? Finns det bakomliggande faktorer som kan bidra med att förklara beteendet som så uppenbart bryter mot allt vad laganda och lagnorm påbjuder?

Redan samma kväll ringer tränaren hem till Pelle. Han svarar inte. Om han inte är hemma eller om han väljer att inte svara vet vi inte. Pelle uteblir från träningen dagen efter. Tränaren tar nu och åker hem till Pelle. Han får reda på att han var hemma och vårdade sjukt barn. Hela situationen andas flykt och det står klart för tränaren att positionerna är låsta. Trots detta meddelar tränaren spelargruppens ultimatum, "be om ursäkt eller stick!". Pelle vägrar. I detta skede kommer jag som mental rådgivare in i bilden. I en dialog med tränaren och spelarrådet försöker jag förklara hur Pelle känner det. Jag som kände till hans tråkiga livssituation försökte förklara och ge perspektiv. Jag aktade mig noga att ta ställning i sakfrågan. Det är inte min uppgift. Kraften lades istället på att försöka ge bilder som skulle kunna förklara varför det blivit som det blivit. Trots mina ansträngningar fanns det fortfarande en hårdför falang inom spelargruppen som var kategorisk – total kapitulation eller lämna laget. Anföraren av denna falang var tillika Pelles störste antagonist. Jag strävade vidare i någon form av medlarroll där mycket av arbetet som mental rådgivare gick ut på att beskriva vad som händer i kroppen och knoppen när man som människa känner sig pressad. En miniföreläsning om psykiska försvarsmekanismer mjukade i igenkännandets tecken upp även gruppen hårdföra och vi beslutade att sträcka ut en hand. Ordet "ursäkt" byttes ut mot "förklaring" och gruppen krymptes från laget till spelarrådet (minus antagonisten som lägligt nog skulle få förhinder när än mötet med Pelle skulle hållas).

Pelle konfronterades med detta besked och vägrar delta i processen. Han menade att han inte gjort något fel. Uppenbarligen hade han inte förstått vilket känslovall han rivit upp med sitt agerande. Jag satte in "Operation övertalning". Under de här dygnen hade jag och tränaren tät kontakt. Vårt angreppssätt var noga uttänkt och ventilerat. Jag trodde ett tag att våra ansträngningar varit förgäves. Pelle gjorde fortfarande verbalt motstånd och vägrade komma på möte med spelarrådet och förklara sitt beteende.

Efter ett kortare speluppehåll började det dra sig mot sista träningen innan en viktig match. Pelle skulle delta på träningen. Den första för hans del sedan den olyckliga incidenten. Precis innan killarna ska gå ut till träning väljer Pelle att inför hela gruppen, i omklädningsrummet, berätta varför han agerat som han gjort. Han valde också att gå in på en del förklarande detaljer från hans turbulenta privatliv och bad om tillgift för sitt agerande. På ett par minuter hade en hotande katastrof, sett i ett lagandaperspektiv, avväjts och laget istället tillförts ny positiv energi! Orsaken till det inträffade stod nu klar för var och en. En del kanske inte förstod varför det behövde spåra ut men samtliga upplevde Pelles snack oerhört starkt. Han steg flera grader i aktning, eftersom han visade både prov på mod och eget ansvarstagande. Flera av spelarna gick spontant fram och kramade om Pelle, och en de främsta i ledet var antagonisten!

Träningen blev kanonbra och laget vann den viktiga matchen dagen efter. Senare, under slutspelet hittade Pelle harmonin och spelade mycket bra. Det är inte säkert utfallet hade blivit så positivt om inte Pelle snackat med grabbarna. Och det är inte säkert att Pelle tagit det snacket om inte den mentala rådgivningen i detta fall haft som fokus att ge perspektiv och förklara mänskliga beteenden. Det gav honom till slut modet att ställa sig inför gruppen och "be om ursäkt".

En vecka senare fick jag följande fax från Pelle: "Onsdag klockan 01.45 på morgonen/ natten. Vill inte gå och lägga mig. Vill bara sitta och njuta och komma ihåg målet, publikovationerna, känslan efteråt, tacksamma lagkompisar, tränare, sportchefen m m. Skulle egentligen hantera mina privata problem men jag gör det i morgon. Idag njuter jag. Jag jobbade hårt defensivt i matchen. Jag fick inte många chanser framåt, hade bestämt mig att skjuta på allt i min närhet. Jag fick ändå inte till det. Bestämde mig i mitten av tredje perioden att bara jobba hemåt och hoppades att vi kunde hålla undan. Gick in i omklädningsrummet efter tredje perioden och kände mig alldeles tom efter deras kvittering i slutminuten. I omklädningsrummet började jag misströsta i tanken. " - Förlorar vi idag så kommer vi att förlora på torsdag...". Tio minuter innan sudden death frågade jag mig själv: "- Varför ska mina tankar få förstöra detta

slutspel?" Mitt liv är för kort för att bara tänka negativa tankar. Varför inte göra detta till en glädjedag i mörkret. Jag började leta positiva tankar. Kom att tänka på ditt meddelande vid lunchtid. Det värmdes. Började se bilder i mitt huvud. Först hur vi vann och sedan tänkte jag – varför kan inte jag avgöra? Är jag nervös? Nej! Blundade och såg mig göra mål. I minnet såg jag säsongens alla mål. Förra årets mål i sudden mot XX. När jag gick ut i sudden hade jag inga "tankedemoner" med mig. Jag såg belöningen, möjligheten och hoppet, gnistan, leendet inom mig var där. Därför blev jag jätteglad för ditt meddelande efter matchen Jag glömmer aldrig folk som stöder mig. Tack Johan, nu gråter jag och det är jätteskönt. Lättnad. Glädje. I morgon är det vardag, men just nu lever jag i hela kroppen!" I dag är "Pelle" fortfarande elitaktiv och spelar i en annan klubb. Idrotten är fortfarande hans yrke.

Johan Plate, mental rådgivare
johan.plate@swipnet.se

Idrott och damidrott i media

Undersökningar av idrottsbevakning och sport-sändningar i TV och dagstidningar visar att kvinnor i genomsnitt får mindre än 10% av utrymmet. Den tid som ägnas åt idrottande kvinnor har dessutom nästan alltid fokus på några få världsstjärnor som Pernilla Wiberg, Ludmila Enquist och Magdalena Forsberg. I övrigt är det märkbart tyst om andra idrottande kvinnor. Varför är det så?

Från att det varit relativt litet diskussion kring denna fråga har TV, tidningar och radio på senare tid börjat uppmärksamma problematiken. Journalister, främst kvinnor, har börjat ifrågasätta den traditionella nyhetsvärderingen där mäns prestationer genomgående värderas högre. Beroende på idrott får vi olika skäl till varför männen syns men inte kvinnorna: "Det är få kvinnor i Sverige som utövar idrotten", "Svenska kvinnor har inga internationella framgångar", "Kvinnornas evenemang har för liten publik på plats", är några exempel. När svenska kvinnor kanske når internationell framgång kan istället orsakerna till att vi ändå inte ser dem i media vara: "Det finns ändå ingen internationell konkurrens i idrotten".

Vilket av skälen som används varierar beroende på idrott. Att vi skulle kunna använda precis samma

skäl för mäns idrottande i många fall brukar dock inte hindra media från att värdera männens prestationer som intressantare att rapportera om. Tex hur många svenska män deltar och har framgång inom Formel 1? Visst är Henrik Larsson en mycket duktig spelare, men med tanke på hur många svenska pojkar och män som spelar fotboll, borde vi inte ha större internationella framgångar för att motivera den totala dominans i media som fotbollen med män har? Och visst är vi duktiga i bandy, men i många länder, som tex den stora idrottsnationen USA, har de flesta inte ens hört talas om idrotten. Med tanke på hur många som utövar bandy i världen är det kanske inte så svårt att vara internationellt framgångsrik? Poängen jag försöker få fram är att vi alltid har mycket rationella skäl till varför vi visar män men inte kvinnor för varje enskild idrott. Men tittar vi totalt sett känns det litet underligt att skälen alltid är till kvinnors nackdel. Vissst syns t ex Ludmila Enquist, men ska det krävas Olympiska medaljer (och brist på manliga dito) för att få synas? Har vi inte väl hårda krav?

I diskussioner om kvinnor och män i media, brukar alltid när annan argumentation upphört slutligen skälet "Det är för låg kvalitet på kvinnors prestationer" komma fram. "Vissst är det trevligt att även kvinnor idrottar, men trots allt är männen alltid bättre än kvinnorna och därför kommer männens prestationer alltid att vara mer intressanta" är en invändning som jag hört många gånger. Men vad som är en bättre prestation är egentligen enbart en subjektiv bedömning som vi, alla i samhället, är med och skapar. Vi kan fråga oss "Vad är bra ishockey, egentligen?" Vill vi betona skridskoteknik och spelsinne eller rå fysisk styrka och våld? Det är upp till oss. Detta ger oss oändliga möjligheter att själva påverka, men det har hittills också medfört att vi alltid bestämt oss för att värdera männens prestationer högre. Jämför lönesättningen i arbetslivet där samma utbildnings- och erfarenhetsbakgrund med samma arbetsuppgifter ändå nästan alltid ger mannen högre lön. När vi dessutom flyttar oss till den fysiska världen tillkommer alla våra ofta stereotypa uppfattningar om kvinnor och mäns fysiska förutsättningar.

Det är viktigt att komma ihåg att den moderna idrotten i mycket stor utsträckning fick sin utformning i 1800-talets England. Ett samhälle nästan

besatt av att (be)visa den vita, heterosexuella, kristna mannens överlägsenhet, fysiskt och därmed generellt i samhället. Till detta kommer att kvinnor och män generellt sett fortfarande lever fysiskt helt olika liv, från dag ett i sina liv. Med tanke på våra stereotypa förväntningar på kvinnor och män och att mäns prestationer vanligtvis värderas högre för att de utförs av män, med hänsyn taget till idrottens historia, och med kunskapen om att kvinnor och män har olika förutsättningar för att idrotta (uppmuntran, ekonomi, träning och erfarenheter), är det då rättvist att göra direkta jämförelser mellan kvinnors och mäns idrottande när vi gör en nyhetsvärdering i media?

"Vi visar det publiken vill se". Ja visst, men beroende på vad som visas blir det en viss publik. Rapportera mycket handboll, och media får konsumenter som gillar handboll. Börja sedan visa mycket bågskytte och det är klart publiken kommer att protestera. De vill ju se handboll! Helt klart är media med och skapar intresse för olika idrotter.

Glädjande nog verkar dock debatten, trots protester från olika håll, resultera i en ökad bevakning av kvinnors idrottande. Om vi nu dessutom kunde börja prata om idrott med kvinnor och idrott med män, istället för idrott (underförstått med män) och damidrott, skulle vi kanske komma ifrån känslan att mäns idrottande är normen och kvinnors idrottande något avvikande och väsensskilt från männens.

Nathalie Hassmén, docent, Stockholms universitet
nka@psychology.su.se

Praktik på vetenskaplig bas?

Som forskare i idrottspsykologi förväntas man publicera sig i internationella vetenskapliga tidskrifter. Inom den akademiska världen i USA förekommer till och med uttrycket "publish or perish", vilket väl fritt översatt betyder ungefär "publicera dig eller försvinn". Det gäller alltså att dokumentera sin forskning och se till att den blir publicerad. Helst i dom "rätta" tidskrifterna. Det senare bestäms ofta utifrån deras "rejection rate", dvs hur många procent av de insända manuskripten som tidskriften i fråga refuserar. Det är inte ovanligt att "fina" tidskrifter refuserar 8-9 av 10 insända manuskript, dvs uppåt 90%! Om man nu ändå lyckas publicera sig, *vem läser egentligen det som skrivs?*

Precis den frågan ställde sig några amerikanska och australiensiska forskare, en undersökning som nyligen presenterades i samband med årets världskongress i idrottspsykologi (Speed, Butki, & Andersen, 2001). För att undersöka den praktiska nyttan av den redovisade forskningen inkluderades alla som var medlemmar i den amerikanska föreningen Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) och som hade en postadress i USA eller Kanada. Deltagarantalet drygades dessutom ut med de som var medlemmar i Australian Psychological Society's College of Sport Psychology (CSP), totalt blev detta 287 personer. De tidskrifter som valdes ut och som frågorna rörde var: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *The Sport Psychologist*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Journal of Sport Behavior* samt *International Journal of Sport Psychology* (den nystartade tidskriften *Psychology of Sport and Exercise* exkluderades).

Vad visade då resultaten? Jo precis som författarna antog så läste nästan 60% av respondenterna sällan (<en gång/månad) eller aldrig någon av dessa tidskrifter. En tredjedel läste någon eller några tidskrifter (helt eller delvis) en till två gånger/månad. Endast 7% konsulterade någon/några tidskrifter en eller fler gånger/vecka.

Är resultaten förvånande? Knappast. Tyvärr får jag väl tillägga... Om man dessutom betänker att de som svarade på den utskickade enkäten var medlemmar i föreningar som direkt vänder sig till de som arbetar praktiskt så inser man snart att det antagligen är ändå färre bland alla verksamma praktiker inom det idrottspsykologiska området som någonsin läser en vetenskaplig tidskrift.

De som nu ändå läste en eller flera av tidskrifterna fick också svara på frågan vilken som de ansåg mest givande ur ett praktiskt rådgivarperspektiv. *The Sport Psychologist* rankades överlagset etta. Den ansågs dessutom av ca 30% av läsarna som extremt användbar i rådgivningssituationen, hela 49% fann den extremt användbar när det gäller råd om mental träning och närliggande områden. De övriga tidskrifterna fick något lägre bedömningar, men förvånansvärt många av läsarna ansåg trots allt att de är mycket eller till och med extremt värdefulla som kunskapskällor.

Varför läser då inte fler dessa tidskrifter? Artikeln ger tyvärr inga svar. Hade undersökningen genomförts i ett land där befolkningen pratar ett annat språk än engelska så skulle kanske "språkförbistring" varit en möjlig förklaring. Men här var det läsare som bor och verkar i engelskspråkiga länder varför tidskrifter på engelska sannolikt är "ganska" vanliga. Det "akademiska språket"? Kanske, men sannolikt är det inte hela förklaringen.

Vad tror Du? Hur ofta läser du en internationell idrottspsykologisk tidskrift? Har du gjort ett medvetet val *att*, alternativt *att inte*, läsa denna typ av facklitteratur? Det vore intressant att höra hur tongångarna går i Sverige, i dag, år 2001. Hör av dig!

Speed, H.D., Butki, B.D., & Andersen, M.B. (2001). The perceived usefulness of sport psychology journal articles for practitioners. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology 2001* (pp. 82-3). Skiathos, Greece.

Peter Hassmén, docent, Stockholms universitet
phn@psychology.su.se

Campus Helsingborg

Campus Helsingborg, som är namnet på Lunds universitets verksamhet i Helsingborg, planerar att starta ett idrottsprogram på magisternivå med första antagning höstterminen 2002. Idrottsprogrammet omfattar 160 poäng och tanken är att man skall kunna avlägga magisterexamen i något av huvudämnena idrottspsykologi eller pedagogik. Huvudämnet (80 poäng) skall ge behörighet till fortsatta studier i form av forskarutbildning.

Idrottspsykologi som akademiskt ämne introducerades vid Lunds universitet 1986 och var därmed först i Sverige. Sedan 1995 har man kunnat avlägga magisterexamen i idrottspsykologi vid Lunds universitet. Den akademiska idrottsutbildningen i Helsingborg började med en 20-poängskurs i idrottspsykologi ht 2000 i regi av Institutionen för psykologi vid Lunds universitet, efter det att samma ämne på grund av besparingskrav lagts ned i Lund ht 1998. Under vt 2001 följdes denna kurs upp med en fortsättning i idrottspsykologi på B-nivå (21-40 poäng). Kommande höst ges en ny kurs i idrottspsykologi dels på A-nivå, dels på CD-nivå samt en helt ny kurs i idrottsvetenskap, omfattande

delkurserna *Idrottens roll i samhället* (5 p), *Idrottshistoria* (5 p) och *Idrottsjuridik* (10 p).

Som ett led i profileringen av Campus Helsingborg och för att kanalisera det stora sökandetrycket planeras nu en 4-årig sammanhållen idrottsutbildning med idrottspsykologi, management, pedagogik och ledarskap som viktiga delar. Idrottsjuridik, etik och moral samt projektledarskap kan också tänkas ingå i detta idrottsprogram. En annan tanke är att alla studenter skall kunna tillbringa en termin vid ett utländskt universitet tack vare det nätverk av universitet i Europa med magisterutbildning i idrottspsykologi som Institutionen för psykologi vid Lunds universitet är medlem av. Det är vidare tänkt att vissa delkurser i idrottsprogrammet också skall kunna ges som fristående kurser dvs det skall finnas möjlighet för dem som inte kan gå hela programmet att delta i den eller de delkurser som motsvarar deras speciella behov.

Arbetsgruppen, som under ht 2000 presenterade ett förslag på uppläggningsen och innehållet av idrottsprogrammet, bestod av företrädare för universitetet, idrottsrörelsen och kommunen, vilket är unikt när det gäller att planera ett akademiskt program. Syftet med det nära samarbetet mellan universitetet och idrottsrörelsen var att tillgodose idrottsrörelsens behov av kvalificerad arbetskraft med universitetsutbildning och att ge studenterna meningsfulla tillämpningsuppgifter under utbildningens gång.

Den entusiasm och framåtanda som präglar medarbetarna på Campus Helsingborg och det nära samarbetet mellan Helsingborgs stad, idrottsrörelsen i Helsingborg och Campus Helsingborg borgar för att det nya programmet kommer att bli en stor succé och på lite sikt vitalisera idrottsrörelsen.

Erwin Apitzsch, fil dr, Lunds universitet
Erwin.Apitzsch@psychology.lu.se

Malmö Högskola 2001- 2002

I höst finns det möjlighet att studera Fritidsvetenskap 1-20p och Idrottsvetenskap 1-20p.

Våren 2002 kommer Idrottsvetenskapligt program, 120 poäng att starta. Med möjlighet att välja bland följande inriktningar:

- Individ och Samhälle.

- Sports Management.
- Idrottsledarskap.

Dessutom erbjuds:

Fritids och kulturvetenskap 1-20p.

Idrottsledaren I samhället 1 - 20p.

Idrottsledaren I samhället 21 - 40p.

Idrottsjuridik och etik 10 poäng.

Idrotts- och förenings ekonomi 10 poäng.

Idrottspsykologi 1-10p.

För mer detaljerad info se, www.lut.mah.se .

Kontaktperson: Tomas.Peterson@lut.mah.se

Daniel Gould i Stockholm 13/9

För den som kommit i kontakt med någon amerikansk lärobok i "exercise and sport psychology" så är namnet Daniel Gould säkert bekant. Trots att han inte är mer än ca 50 år gammal så är hans meritlista imponerande. Förutom att skriva en rad intressanta forskningsartiklar och medverka i/själv författa ett antal läroböcker så har han också gjort sig känd som en mycket kompetent mental rådgivare. Hans arbete med några av världens främsta elitidrottare och inom USA:s Olympiska Komité har blivit internationellt uppmärksammat. Dan Gould tillhör därmed den lilla skara personer som med rätta kan sägas förena teori och praktik. I samband med att Göran Kenttä disputerar den 14/9 (se notis nedan) kommer Dan till Stockholm i egenskap av opponent.

Dagen innan, den 13 september mellan kl. 15.00-16.30, har han också lovat att på inbjudan av SIFP och Idrottshögskolan ge en föreläsning. Prof Gould (från University of North Carolina at Greensboro) presenterar då delar av sitt arbete inom det idrottspsykologiska området. Dan Gould är ofta anlitad som huvudtalare vid internationella kongresser – så ta tillfället i akt att lyssna på en världsauktoritet inom vårt område!

Platsen är alltså **Idrottshögskolan** (vid Stockholms Stadion, T-bana Stadion) och dagen den **13 september kl. 15.00**. Titeln på hans anförande är: *Sport psychology in theory and practice*.

OBS: För att kunna beräkna behovet av sittplatser, vänligen föränmäl dig till Peter Hassmén (phn@psychology.su.se; eller fax: 08-15 93 42 (att: P. Hassmén)). **Välkommen!**

Disputation!

Den 14 september disputerar Göran Kenttä på sin avhandling med titeln *Overtraining and burnout in sport*. Disputationen är öppen för allmänheten och inleds kl. 13.00 på psykologiska institutionen, Stockholms universitet med adress Frescati Hagväg 8 (sal U31). Opponent är prof Daniel Gould från University of North Carolina at Greensboro, handledare har Peter Hassmén varit. **Välkommen!**

Aktuell info

Bosön: Riksidrottsförbundet erbjuder alla 67 Specialförbund elitutvecklingsstöd på Bosöns Elitidrottscentrum och på åtta övriga Regionala Elitidrottscentrum i landet (Umeå, Östersund, Falun, Örebro, Nyköping, Göteborg, Jönköping och Malmö). Elitidrottscentrum erbjuder psykisk, fysisk och medicinsk elitidrottsutveckling. Inom idrottspsykologi arbetar vi med ledar-, individ- och gruppsykologi. Bosöns EIC jobbar för närvarande med ett 15-tal landslag med idrottspsykologisk elitutveckling.

Elite Sport Convention 2001: Den 17-18 november (preliminära datum) arrangeras återigen denna spännande – inte minst ur idrottspsykologisk synvinkel – "convention" på Bosön. Program, datum och övrig info, se www.boson.nu.

Fourth Nordic Sport Psychology Meeting: Den 19-21 november arrangerar Norsk Förening för Idrottsforskning (NFIF) och Norsk Förening för Idrottspsykologi (NFIP) det fjärde nordiska idrottspsykologimötet (tidigare möten i Stockholm 1998, Jvaskylä 1999, Halmstad 2000). Kontaktperson: Glyn Roberts vid Norges Idrotts högskola (Glyn.Roberts@nih.no). Har du möjlighet, försök att vara med och representera den svenska idrottspsykologin i Norge!

Halmstad högskola: Under läsåret 01/02 kommer professor Natalia Stambulova från St. Petersburg, Ryssland att undervisa och forska vid högskolan i Halmstad. Professor Stambulovas intresseområde är barn & ungdomspsykologi, karriärövergångar samt konstakning och idrottspsykologi.

Halmstad högskola: Under hösten kommer forskningsgruppen under ledning av Urban Johnson att analysera data från en större undersökning rörande psykologiska aspekter på idrottsskada utifrån ett barn & ungdom, motionärs samt tävlingsperspektiv. Delar av resultaten kommer att publiceras i tidningen Svensk Idrottsforskning nummer 4/2001.

Stockholms universitet: Vårterminen 2002 finns det möjlighet att läsa en 10-poängs fristående idrottspsykologisk grundkurs. Kursansvarig är Peter Hassmén, mer information hittar du på institutionens hemsida www.psychology.su.se. För behörighetskrav och info om anmälan, se www.su.se.

Stockholms universitet: Nathalie Hassmén (fd Koivula) utsågs den 8 juni av den samhällsvetenskapliga fakulteten till docent i psykologi.

SVEBI: Den 14-15 november arrangerar SVEnsk förening för Beteendevetenskaplig Idrottsforskning sin årliga forsknings- och utbildningskonferens i Umeå. Årets idrottspsykologiska inslag står prof Bo Molander för. Han kommer att presentera sin forskning kring ironiska processer. För mer information, se www.psychology.lu.se/svebi.

Svenska Golfbundet och Professional Golfers Association: För att bidra till utvecklingen av svensk golf har SGF och PGA tillsammans bildat ett vetenskapligt råd. I detta sitter: Andrew Cresswell (IH), Björn Engström (St Görans sjukhus), Marie From (Lunds Ak GK) Peter Hassmén (SU), John Hellström (SGF), Peter Mattsson (SGF) och Leif Ohlsson (PGA).

SGF och PGA: För att stimulera till forskning om frågor som gynnar svensk elitgolf har till att börja med 50.000:- avsatts. Medlen är främst tänkta för studenter på C- och D-nivå som genomför examensarbeten. En kortfattad skriftlig ansökan krävs. Närmare upplysningar från: johnhellstrom@swipnet.se.

Växjö universitet: Fr o m höstterminen kommer det att finnas en treårig coachingutbildning. De inslag som har idrottspsykologisk anknytning kommer att ledas av Johan Plate.

Örebro universitet: Nathalie Hassmén (fd Koivula) påbörjar den 1 augusti en tillsvidareanställning som universitetslektor i idrott vid institutionen för idrott och hälsa.

Info för kommande nummer skickas till Peter Hassmén (phn@psychology.su.se).

Internationella konferenser o dyl:

2002 (30/6-4/7): Mental Training Academy. Kuala Lumpur, Malaysia. www.reach4me.com/AsianCET.

2003 (5-10/7): 4th World Congress of Mental Training and Excellence. St. Petersburg, Ryssland. Info från: ISMT-wc@mail.admiral.ru.

2003 (22-27/7): XIth European Congress of Sport Psychology. Köpenhamn. www.ifi.ku.dk/fepsac.

2004 ("före OS"): Pre-Olympic Congress. Grekland. Mer information kommer i ett senare nummer av *Svensk Idrottspsykologi*.

2005 (datum??): 11th World Congress of Sport Psychology. Australien. Mer information kommer i ett senare nummer av *Svensk Idrottspsykologi*.

Har Du information om internationella konferenser o dyl som har intresse för SIPF medlemmar? I så fall skicka info till phn@psychology.su.se så ser vi till att den sprids!

Adressat:

Vid obeställbar adress, retur till SIPF, c/o Peter Hassmén, psykologiska institutionen, Stockholms universitet, 106 91 Stockholm

SIPF:s främsta uppgifter är:

- Att som ideell förening utan vinstintresse fungera som en *nätverksskapande* kraft.
- Att förbättra möjligheterna att bedriva idrottspsykologisk *forskning*.
- Att verka för en förbättrad idrottspsykologisk *utbildning*.
- Att tillvarata och förmedla *tillämpad* idrottspsykologisk kunskap.
- Att skapa möjligheter för ett förbättrat *kunskapsutbyte* mellan de som forskar respektive arbetar tillämpat.
- Att uppmuntra och verka för ett ökat *samarbete* över ämnes- och områdesgränserna.
- Att sträva efter att *kontakterna* mellan individer verksamma inom det idrottspsykologiska området förbättras, såväl nationellt som internationellt.
- Att fungera som *samtalspartner* till de organisationer som har intresse av att det idrottspsykologiska området stärks i Sverige.
- Att utgöra en *resurs* för media, specialförbund och andra i behov av idrottspsykologisk information och kunskap.

Hur blir du medlem?

Betala in årsavgiften på 100:- direkt till vårt postgiro: 439 07 65-8.

Organisationsmedlem betalar 300:-/år.

Glöm inte att ange:

Betalningsmottagare: SIPF/Catarina Bergström.

På platsen för meddelande till betalningsmottagaren skriver du:

- Ditt för- och efternamn (v g texta!)
- Din fullständiga postadress inkl postnr.
- Din e-post adress (om möjligt).

Föreningens styrelse 2000-2002:

Peter Hassmén (ordförande), Stockholms univ: 08-16 39 33.

Urban Johnson (vice ordförande), Högskolan i Halmstad: 035-16 72 61.

Catarina Bergström (kassör), RF:s Elitidrottscentrum, Bosön: 08-605 66 31.

Kristiina Pekkola (sekreterare), Malmö: 040-12 92 89.

Olle Anfelt, (ledamot), Sveriges Olympiska Kommitté: 08-402 68 00.

Johan Plate (ledamot), Mariefred: 0159-137 00.

Tommy Söderberg (ledamot), Stockholm: 08-735 09 95.

SIPF:s tränarråd:

Anne Forsell, Svenska Simförbundet.

Bengt Johansson, Svenska Handbollsforbundet.

Kristina Landgren, Svenska Innebandyforbundet.

Peter Mattsson, Svenska Golfforbundet.

Hemsida: www.hh.se/hos/sipf

Webmaster: Björn Carlsson, Högskolan i Halmstad; bjorn.carlsson@hos.hh.se

E-post till sekreteraren:

kristiina.pekkola@swipnet.se

Svensk Idrottspsykologisk Förening