

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)
Årgång 2, nummer 1 (red: U. Johnson, M. Gunnarsson)

Innehåll

| | |
|--|----|
| Ordförandes rader | 1 |
| Artiklar | |
| Hur kunde du Ludmila? | 2 |
| Utvärdering av barnledarkursen "Idrott i alla åldrar" | 5 |
| Athletes generated metaphors | 6 |
| Coach eller livscoach? | 10 |
| Alla vet men ingen gör | 10 |
| Debattartikel kring idrottspsykologi som vetenskaplig och tillämpad disciplin | 11 |
| Sammanfattningar, C-uppsatser Högskolan i Halmstad Ht-01 (Urval) | |
| "Flow relaterat till mentala bakgrundsfaktorer och prestation" | 15 |
| "Damslagstränares upplevelse och hantering av stress" | 16 |
| "Könsskillnader i lagidrottarens situationsbetingade oro, självförtroende och coping innan match" | 17 |
| Information | 19 |
| SIPF Konferens i Halmstad - "Vägen in och ut ur elitidrotten" | 20 |
| SIPF Årsmöte - dagordning | 21 |
| SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter | 22 |



Svensk Idrottspsykologisk Förening

Ordförandes rader

Ännu några månader har gått och kalendern har bytt årtal till 2002. Därmed är SIPF inne på sitt andra verksamhetsår, med ett medlemsantal kring 202! Snabbt marscherat får man väl lov att påstå. Några av dem som anmält sig under vintern har också märkt de negativa konsekvenserna av vår snabba expansion. Betalningsbekräftelser, medlemskort och välkomstbrev har i vissa fall dröjt alldeles för länge. Vi som jobbar i styrelsen är förstas medvetna om problemen och jobbar hårt för att lösa allt snarast möjligt. Min förhoppning som ordförande är att just Du ändå inser hur varmt välkommen du är till föreningen, och att just ditt medlemskap faktiskt är extremt viktigt för vår fortsatta existens! Hela vår tillvaro bygger nämligen på medlemsavgifter, vi får inga bidrag från någon extern källa. Vi hoppades förstås på att Centrum för Idrottsforskning (CIF) skulle bevilja oss verksamhetsbidrag, på samma sätt som Sveriges Idrottshistoriska Förening (SVIF) och Svensk Förening för Beteendevetenskaplig Idrottsforskning (SVEBI) fick bidrag. Efter olika turer i CIF:s styrelse så blev det dock avslag – vilket naturligtvis känns tungt så här i uppstarten. Förhoppningsvis kan vi dock redan nästa år få ett positivare besked, men då gäller det att så många som möjligt av er "gamla" medlemmar är kvar och stödjer oss. Samt, inte minst, att ni hjälper till att värva nya medlemmar! För ju fler vi blir, desto svårare är det att bortse från vår dominerande position när det gäller den svenska idrottspsykologin. Det kan inte nog påpekas att vi med vårt breda fokus på både forskning och tillämpning fyller ett tomrum i svensk idrottspsykologi.

Men antalet medlemmar är förstas inte allt! Det måste finnas aktiviteter i föreningen också. Närmast på programmet står årsmötet den 8 mars (se s. 21). Vilket dagen efter, d v s lördagen den 9 mars, följs av vår andra endagskonferens, denna gång är temat "karriärövergångar" (se separat inbjudan senare i bladet). Inte minst i samband med "Ludmila-affären" diskuterades bland annat denna problematik i media, ämnet är med andra ord högaktuellt (en intressant artikel återfinns dessutom i detta nummer). Missa alltså inte dessa båda begivenheter som går av stapeln på Halmstad högskola med Urban Johnson som värd (kallelse till årsmötet samt konferensinbjudan fin-

ner du förstås i detta nummer). Peter Eriksson, psykolog med inriktning mot idrott, följer i en tankeväckande artikel upp den debatt Johan Fallby och Urban Johnson startade i förra numret. För var går egentligen gränsen mellan mental rådgivning och terapi? Ska en mental rådgivare behandla patologiska tillstånd som exempelvis neuroser och anorexi? Svaret från de flesta seriöst arbetande mentala rådgivare – vilket naturligtvis stöds av SIPF – är "nej, absolut inte". Mental träning och mental rådgivning syftar till att lära ut allt ifrån stresshanterings-tekniker till koncentrations- och visualiseringsövningar. Att få stressade människor att må bättre och idrottare att prestera bättre ägnar många mentala rådgivare mycket av sin arbetstid åt. Behandling av patologiska tillstånd ingår *inte* i detta arbete av flera skäl, inte minst etiska. Jag tycker det är bra att Peter Eriksson tar upp och belyser problemet. För säkert finns det många som fortfarande är oklara på vad mentala rådgivare respektive kliniska psykologer har för kompetensområden. Inte minst det faktum att massmedia nästan alltid refererar till alla inom det idrottspsykologiska området som "idrottspsykologer" förhindrar att en mer nyanterad bild av området förmedlas. Här måste vi alla hjälpa till. Att arbeta vidare kring metoder att kvalitetssäkra verksamheten är också viktigt. För precis som Peter Eriksson antyder så finns det även inom det idrottspsykologiska området personer som arbetar mindre seriöst. Dessa personer kan helt säkert bidra till den framtida förtroendekris från idrottsrörelsen som Eriksson nämner. Det ligger i allas vårt intresse att förhindra detta och att fortsätta vårt seriösa arbete kring dessa frågor. Något som ligger SIPF mycket varmt om hjärtat! Har du också tankar kring detta? Skriv i så fall några rader i *Svensk Idrottspsykologi*. Redaktör för nästa nummer med utgivning i maj (deadline 30/4) är Nathalie Hassmén (nathalie.hassmen@ioh.oru.se).

Även i höst planerar vi att arrangera en endagskonferens. Varken plats eller ämne är i skrivande stund bestämt. Så känner du för något speciellt, hör av dig. Vi ses i Halmstad den 8-9 mars!

Peter Hassmén
Ordförande

Hur kunde du Ludmila? -En idrottspsykologisk analys

Bakgrunden: Vad har hänt?

Den 4e november 2001 öppnade svenska kvällsnyheterna med en sensation: Ludmila Engquist hade erkänt för några utvalda journalister att hon använt förbjudna preparat. Användandet av dopingmedel inom den moderna idrotten är ett välkänt fenomen och människor blir knappt förvånade längre när elitidrottare åker fast för doping. Så var dock inte fallet med Ludmila. Incidenten sände en våg av känslor i det idrotts-Sverige som tidigare hyllat henne som en hjälte. Hennes historia innan detta olycksaliga datum är som tagen ur en modern sagobok alá Askungen. A flicka med ursprung djupt inne i Ryssland hade växt upp och blivit inte bara olympisk mästare utan även en nationalidol och rollmodell för idrottare och gemene man. Ludmila hade tjänat ihop till ett rykte som en mycket stark människa, inte minst efter det att hon, efter att ha besegrat bröstcancer, kom tillbaka och vann VM brons i Sevilla 1999. Samma år valdes hon till årets idrottspersonlighet och vann Jerring-priset. Tidigare hade det dock funnits en mörk punkt i hennes karriär (testade positivt för doping 1993) men i färgen av hennes framgångar var denna svarta fläck bortglömt. Hon var på toppen av sin karriär. Vart kunde hon då gå härifrån? Neråt eller till en ny topp? I juli 2000 meddelade Ludmila att hennes friidrottskarriär var slut men att hon skulle fortsätta med bob inför vinter OS 2002. Den nya toppen att bestiga vara således att bli den första svensk att vinna medalj både i sommar- och vinter OS. "Team Ludmila" hade en budget på 3 miljoner och hennes man Johan fortsatte som coach och manager. Från utsidan verkade det som om framgångarna i bob också kom. I februari 2001 blev hon fyra i VM tillsammans med Karin Olsson och utsikterna inför 2002 såg mycket lovande ut. Men denna saga slutade i och med Ludmilas presskonferens på ett hotell i Köpenhamn där hon erkände att hon tagit förbjudna preparat som hon köpt på en hemresa till Ryssland. Det var knappast en överraskning att detta erkännande skulle

skapa en stor debatt i det svenska idrottsamhället och även där utanför. Människor frågade och frågar fortfarande *hur* och *varför* hon kunde göra det och många svar har föreslagits, seriösa såväl som oseriösa. Nedan följer en idrottspsykologisk analys av Ludmila-fallet, baserat framförallt på Ludmilas egna ord (hennes brev till pressen den 4e november 2002) och några tankar kring vad som nu kan göras. De citat som följer nedan i kursivt är taget från Ludmilas brev.

Teorin

Det teoretiska ramverket som används i denna analys är idrottarens utvecklingskrisperspektiv (athletes' developmental crises approach: Stambulova, 2000). Mycket brett kan en kris, enligt detta perspektiv, definieras som en vändpunkt eller övergång i utvecklingen hos ett system (t ex en person) som är förknippad med svårigheter eller fara. Denna påverkar systemets framtid; om krisen löses förbättras situationen för systemet men om krisen inte löses blir situationen till det sämre. Vanligtvis uppkommer krisen när människor inte kan hantera sina övergångar i livssituationen. Tre typer av övergångar (potentiella kriser) för idrottaren kan identifieras: en *åldersrelaterad kris* (övergång mellan närliggande åldersstadier, t ex 40-årskris), en *idrottskarriärrelaterad kris* (övergångar mellan närliggande idrottskarriär-stadier, t ex från elit till avslut på karriären) och *situationsrelaterad kris* (övergångar p g a viktiga händelser i personers liv, t ex byte av jobb eller flytt). De empiriska bevisen bakom detta teoretiska ramverk är baserade på ca 1000 ryska idrottsmän och kvinnor (för en översikt på svenska, se Stambulova, 2001). Övergångar är alltid orsakade av nya krav som kräver att individen anpassar sig till eller hanterar. Kraven kan ses som en inre konflikt mellan "vad personen är" och "vad hon/han borde eller vill vara". Detta leder till en rad krissymptom, som t ex lägre självkänsla, olika sorters känslomässiga störningar (tvekan, rädsla, skuld-känsla eller aggressivitet), ökad känslighet för misslyckande, ökade upplevda psykologiska barriärer/hinder och till sist

förvirring och tveksamhet i beslutfattande och beteende. Förutom detta förstår idrottaren i kris inte sin livssituation helt klart, men känner alltid att de inte är OK och letar efter hjälp. De brukar även använda olika former av psykologiska försvar som kan hjälpa temporärt men inte bidrar till att krisen löses i längden. En effektiv psykologisk intervention (ett ingrepp, d v s att omsätta psykologiska teorier i praktik) och socialt stöd av andra viktiga personer i idrottarens liv kan hjälpa till att lösa krisen. Om denna intervention och det sociala stödet uteblir (eller är ineffektivt) blir resultatet oftast negativa konsekvenser till följd av att krisen inte löses. Exempel på detta är neuroser, skador och psykosomatiska sjukdomar (t ex utbrändhet eller känslomässigt utmattningstillstånd), demonstrativt lagbrytande beteende och andra beteende problem (alkohol och droger mm).

Analysen: Hur och varför?

Låt oss nu väva in de teorier som presenterats ovan i fallet Ludmila. Hon satte en mycket lämplig punkt för sin framgångsrika friidrottskarriär och förväntades att påbörja en karriär inom ett nytt yrkesområde. Hon försökte som sportkommentator på TV4 men slutade. Med bakgrund av hennes livshistoria och hennes brev verkar Ludmila vara en egocentrisk person med hög självkänsla med sin identitet fast knuten till idrotten. Vidare verkar hon ha varit van vid ett självständigt beslutfattande och använda inre attributioner (förklarade framgång/misslyckande främst med inre faktorer), d v s en person som är van vid att fightas och vinna. Sådana idrottare är ofta inte mentalt redo att avsluta sin idrottskarriär och vet inte hur de ska leva ett "vanligt" liv bland "vanliga" människor. Under samma tid som hon avslutade sin idrottskarriär närmade sig även Ludmila en övergång till medelåldern där normalt sett människor är väletablerade inom sitt yrke. Före detta elitidrottare känner ofta att de måste "hinna ikapp", men rollen som en "outsider" kan bli svår. Därför återvänder de ofta till det område de känner till och kan bäst: idrotten. Även Ludmila återvände till den roll hon kunde bäst, rol-

len som idrottsperson och idrottsstjärna. I själva verket kan detta ses som ett exempel på ett psykologiskt försvar, en regression eller återgång, som sköt hennes avslut på idrottskarriären och övergång till livet efteråt på framtiden.

När hon återvände till idrotten blev Ludmila direkt indragen i en ny övergång kopplad till anpassningen av hennes nya idrottboben. En viktig sak att uppmärksamma är att detta val verkar ha varit starkt påverkat av hennes make Johan. Redan när hon tog detta beslut hade Ludmila förlorat den kontroll över sitt idrottande som hon tidigare var van vid. Detta motverkade hennes egen självbild. Det förklarar även (tillsammans med de personlighetsdrag som ovan nämnts) varför hon inte klarade av att anpassa sig till bobens lagarbete (*"Jag har alltid varit en individuell idrottare med full kontroll på allt jag gjort. Nu måste jag jobba i team och har helt förlorat kontrollen. Min del har inte känts viktig. Starta, hoppa i och hålla fast och be till Gud att vi kommer ned utan att krascha"*). Ett ytterligare problem som hon aldrig lyckades hantera var det riskmoment som följer med boben (*"Jag har hatat bob, och varit livrädd varenda gång jag åkt"*). Ludmila kände att hon inte klarade av att anpassa sig, men då förväntningarna och kraven (även finansiella) runt henne och projektet var så stora kunde hon inte ge upp (*"Jag har gråtit massor och försökt avbryta satsningen flera gånger men har inte kunnat. Ansvar för teamet och för alla som satsar så mycket tid och kraft gjorde att jag bara inte kunde"*). Hennes inre konflikt hade börjat och blev bara värre och värre. I början var den av typen: "jag måste och vill anpassa mig men kan inte". Senare, då de psykologiska barriärerna (rädslan för bob) kom mycket starkt (*"Har haft mardrömmar länge och ibland inte kunnat sova alls. Min rädsla har varit så svår att jag velat dö många gånger om.."*), tog den inre konflikten en ny form av typen: "jag måste anpassa mig men kan inte och vill inte". Rädslan blev till ett tvångsmässigt tillstånd där hon skulle behövt professionell hjälp i form av psykologisk/psykoterapeutisk behandling. Istället

tog hon medicin, vilket inte hjälpte mycket då krissyptomen inte försvinner om inte den inre konflikten bearbetas och löses (*"...och jag har fått depressioner och fått medicin för det. Rädslan har blivit lite bättre men istället fick jag panik och började tänka att inget spelade någon roll"*).

I Ludmilas brev finns klara beskrivningar av alla de krissyptom som tidigare nämnts i den teoretiska delen av denna artikel: försämrad självkänsla (hon kände sig meningslös och inte kompetent), kroniska känslomässiga störningar (inte bara rädsla utan även, skuld, ångest, tvekan och depression), fixeringen på hennes svaga sidor och misstag i boben och mycket starka psykologiska barriärer. Tyvärr var varken Ludmila eller Johan Engquist tillräckligt erfarna av, eller hade tillräckligt stor kunskap om professionell idrottspsykologi för att söka hjälp därifrån. Ludmila använde sig inte heller av ett bra socialt stöd. Det känns som om hon kände sig mycket ensam. Ingen (inte ens hennes make eller lagkamrater) trodde förmodligen att hennes rädsla var så allvarlig. Människor tror ofta att idrottshjältar eller hjältinnor inte kan känna rädsla eller ha någon svag punkt. I detta fall motverkade Ludmilas hjältestatus henne själv. Gällande krissyptomet förvirring och tveksamhet i beslutsfattande och beteende hittar vi Ludmilas beskrivning ett talande exempel: *"Jag fick total panik och gjorde ett fruktansvärt fel. Jag tog några kapslar som jag visste innehöll förbjudna preparat i ett sista desperat försök att komma ur känslan att vara värdelös. Mitt huvud var i kaos, det fanns inga öppna vägar"*. Brevet säger vidare att hon inte tog kapslarna för att vinna utan för att återvinna tron på sig själv: *"Drömmen jag hade om att lyckas på ett vinter-OS blev inte lika viktig, utan ångesten och rädslan gjorde till slut att det enda jag såg fram emot var dagen efter OS-finalen då allt skulle vara över... Jag ville inte låtsas som om jag inte visste vad jag gjorde, för jag gjorde det med mening. Världen rasade samman"*. Önskan att återställa den sargade självbilden och självkänslan pressade Ludmila att göra någonting, men när män-

niskor är i detta tillstånd av förvirring har de en tendens att återgå till gamla erfarenheter. Så hennes "återgång till doping" kan återigen ses som en försvarsregression.

Lösningen och tillämpning av problemet: Vad kan göras nu?

Utvecklingskriser är förknippade med normal (inte patologisk, sjuklig) mänsklig utveckling och är typisk för alla människor. Ludmilas misstag var att hon såg krisen som en återvändsgränd utan lösning (*"det fanns inga öppna vägar"*), istället för att inse att vara i en kris innebär att stå i en korsning. "När livet skakar runt oss kan vi välja att gå vidare, bara vi vet var utgången är". Detta kan ses som ett motto för människor i kris. Vilken utgång såg då Ludmila? (*"Jag har gjort något hemskt och mår fruktansvärt illa, så illa att jag försökt ta livet av mig... Jag skäms fruktansvärt och har så dåligt samvete, och mår så illa att jag bara vill dö"*). Men döden är definitivt ingen lösning. Ett misstag kan inte (eller borde inte) utplåna ett helt liv. Ludmila har redan behållit något av sin självrespekt genom att erkänna att hon tagit doping innan resultaten blev offentliga: (*Jag vet inte ens om resultatet är ett positivt tes. Men jag kan inte vänta, jag måste få säga som det är, annars kan jag aldrig leva vidare med mig själv och mitt samvete"*). Hon bibehåller även den inre attributionen gällande misstaget, dvs tar ytterst själv på sig ansvaret och skyller inte på yttre omständigheter. Misstaget är verkligen tragiskt och det är inte överraskande eller konstigt att hon själv tillsammans med många andra reagerar så starkt känslomässigt. Dock är ett rationellt angreppssätt mer användbart här. Situationen i sig bör användas för att "lära läxan" för att sedan lämnas. Ludmila kommer att kunna leva vidare om en vanlig svenska, dock ej som en hjälte. Dessa dagar är förbi. Att anpassa sig till denna nya övergång i hennes liv kommer att kräva mycket ansträngning. Alla hennes tidigare erfarenheter och styrkor talar dock för henne. Hon måste nu utvärdera sina inre och yttre resurser, sätta upp mål inför framtiden och arbeta mot dem.

Fallet Ludmila kan ses som ett bra exempel på betydelsen av idrottspsykologi som ett kontinuerligt inslag i den vardagliga träningen. Detta inte bara för att förbättra prestationen här och nu utan även (som i detta fall) som prevention inför kommande övergångar av olika slag i karriären och för att bibehålla hälsan och livskvaliten för idrottaren. Det visar vidare att elitidrottare (även till synes oövervinnerliga elitidrottare utan synliga svagheter) behöver det psykologiska stödet, dels under sin idrottskarriär men även i övergången från idrotten till något annat efter karriären. Detta är särskilt viktigt när flera olika slags övergångar kolliderar samtidigt (som i Ludmila fallet). I princip bör idrottspsykologisk hjälp/service finnas till hand för alla idrottare för att fungera såväl reaktivt (att hjälpa dem hantera kriser när de befinner sig mitt i dem) som proaktivt (att hjälpa dem förhindra att vissa kriser uppstår). En parallell till den svenska OS satsningen där idrottspsykologin och idrottspsykologisk rådgivning inför mästerskap fått mer utrymme och vikt de senaste åren kan här göras. Dock återstår det mycket arbete inför framtiden innan den psykologiska delen av prestationen ges lika mycket utrymme och vikt som den fysiologiska (jämför t ex med den Australiska OS truppen inför Sydney OS där det fanns lika många idrottspsykologer som fysiologer i truppen). Konkreta förslag på hur idrottspsykologisk service inriktad mot idrottskarriären och dess olika övergångar kan se ut bör diskuteras i framtiden. Ett sådant forum blir förhoppningsvis nästa SIPF-konferens i Halmstad den 9/3 då temat just är övergångar i idrottskarriären. Hör gärna av er med förslag och tankar till E-adresserna nedan.

Natalia Stambulova¹ & Magnus Lindwall²

¹Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan i Halmstad; ²Psykologiska Institutionen, Stockholms Universitet

Natalia.Stambulova@hos.hh.se
Magnus.Lindwall@hos.hh.se

Referenser:

- Stambulova, N.B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, (4), 584-601.
- Stambulova, N.B. (2001). Psykologiska aspekter på idrottskarriären: Ett utvecklingsperspektiv. *Svensk Idrottsforskning*, 4, 8-11.

Utvärdering av barnledarkursen "Idrott för alla efter 12 år"

Många barn och ungdomar idrottar regelbundet och vissa håller dessutom på med två eller flera idrotter. Dessvärre får en del inte plats och slutar att idrotta. Anledning till detta kan vara att de inte får vara med i tillräcklig stor utsträckning och för att idrottandet upplevs som allt för allvarligt. Ytterligare orsaker kan vara att det inte är roligt längre eller att ungdomar har hittat något annat att göra.

En viktig uppgift vad gäller barn och ungdomsidrott har ledarna och tränarna. Hur barnen blir bemötta är av stor vikt för hur de upplever sitt idrottsliga engagemang. Barn har olika behov som de vill få tillfredsställda genom idrotten. De vill t ex bli bättre i den idrott som de tränar, ha skoj, känna sammanhållning med andra ungdomar och uppleva spänning. Kan tränaren tillfredsställa detta finns stora möjligheter att ungdomar upplever idrottande positivt.

Utbildade ledare med kunskap om barns sociala, emotionella samt psykiska utveckling har större chans att på ett bra sätt tillfredsställa de behov som finns i idrottsgruppen och på så sätt behålla barnen inom idrotten. En ledare som på ett bra sätt kan skapa förutsättningar att ungdomar får utvecklas i egen takt och som i första hand betonar vikten att bli bättre, framför att vinna till varje pris, kommer att ha en positiv påverkan på ungdomars utveckling av kompetens och självuppfattning. Utbildning om barns och ungdomars psykiska, fysiska, motoriska, sociala utveckling samt kunskap om hur lek

kan integreras i verksamheten ger god beredskap att ta hand om, och på så sätt även behålla dem inom idrotten.

Kungsbacka kommun och Hallandsidrotten genomförde under 1998 en undersökning på gymnasielever i kommunen. Syftet med undersökningen var bl a att studera hur många ungdomar som är aktiva i föreningar, hur många som slutar samt orsakerna till avhoppet från idrotten. Resultaten visade bl a att avhoppet till stora delar kunde förklaras av brister i ledarskap. De ansågs i allt för hög grad betona allvaret inom idrotten. Brist i ledarskapet ansågs inte vara "dålig ledare" utan mer att man inte har förmågan att ta till vara på ungdomars fysiska, mentala, motoriska samt sociala utveckling. Därefter påbörjades, efter uppmaning av de idrottsledare som deltog i debatten, ett arbete kring att utveckla en kurs i barnledarutbildning "Idrott för alla över 12 år; Ett projekt om idrott över gränserna". Syftet med utbildningen var att utbilda ledare från olika idrotter för att få en gemensam syn på barnidrotten, först i Kungsbacka och Laholm kommun och på sikt i Halland. Detta skulle leda till att de lokala idrottsföreningar får en bättre och innehållsrikare verksamhet, där ledaren skulle få en mycket god kunskap om barns fysiska, mentala, motoriska samt sociala utveckling. Därutöver infördes även leken som en dimension i utbildningen. Detta skulle sammantaget leda till ett bättre ledarskap.

Kursens mål var att med folkbildning som metod genomföra en utbildning som ger ledarna en grundutbildning utifrån barns fysiska, mentala, motoriska och sociala utveckling samt förståelse för barns behov att få pröva på olika idrotter och lekens betydelse inom barnidrotten. Ledarna skulle få en sådan kunskap om barns utveckling att de i sina egna föreningar kan utbilda och i framtiden nyrekrytera ledare. Ett ytterligare mål var att ta fram ett bra utbildningsmaterial och studieplan som kan gälla som ett generellt utbildningspaket för andra distrikt i landet. Ett avslutande mål vara att skapa ett nätverk mellan barnledare från olika idrot-

ter för att få de olika idrotterna att naturligt i sin verksamhet besöka varandra och utöva varandras eller andra idrotter.

Under år 2000 bedrev Kungsbacka och Laholms kommun denna utbildning och under år 2001 har utbildningen givits till ledare inom Halmstads och Varbergs kommun. Utbildningen har bedrivits i Hallands Idrottsförbunds regi i samarbete med SISU-Halland samt ett antal lokala idrottsföreningar i respektive kommun. Erfarenheter från förgående år togs i beaktning till årets utbildning. Detta medförde bl a nya föreläsare samt nytt kursmaterial. Nytt var också att kursen bedrevs tillsammans, dvs. ledare från de båda kommunerna träffades och hade gemensamma föreläsningar.

Varje område innehöll dels en gruppträff samt en föreläsning kring ämnet. Ämnen som behandlades var barns psykiska, fysiska, sociala samt motoriska utveckling. Därutöver behandlades leken som en aspekt inom idrotten.

Syftet med gruppträffarna var att diskutera ämnesblocket samt att få ta del av varandras erfarenheter. Denna del fick övervägande positiva utvärderingar. Just gruppträffar tillsammans med ledare från andra idrotter och där erfarenheter kunde utbytas upplevdes som kursens höjdpunkter. Inför varje träff kunde kursdeltagarna läsa in sig på ämnet i kurslitteraturen.

Ämnesblocket avslutades alltid med en föreläsning (en tid efter gruppträffen) om ämnet där olika gästföreläsare inbjöds. Föreläsningarna upplevdes också överlag positivt. Erfarenheterna från första kursomgång visade att föreläsning om leken hade upplevts som akademiskt. Årets nya föreläsare upplevdes klart bättre.

Kurslitteraturen beskrevs under den första kursomgången som tunn och gav ingen direkt kunskap om de ämnen som behandlades under kursen. Därför infördes annan litteratur till kursomgång två. Denna uppfattades som klart bättre och mer relevant.

Utbildningen avslutades med en studieresa till Oslo där idrottscenter besöktes. Föreläsning samt lite rundtur hans med.

Efter utbildning gjordes en utvärdering. Där efterfrågades bl a deras syn på gruppträffarna, föreläsningarna samt kurslitteraturen. Alla tre aspekterna erhöll höga betyg och många ansåg detta vara en mycket god och givande kurs. Den allra största behållningen ansågs gruppträffarna vara där många kände att de kunde ta del av varandras erfarenheter. Folkbildning som metod verkar vara ett mycket gångbart sätt att bedriva barnledarutbildning på.

För att utveckla barnidrott är utbildning det bästa sättet. Fler ledare borde få ta del av denna utbildning. Olika idrotter har mycket gemensamt och att ledare träffas från olika idrotter ses endast som positivt. För att rekrytera ledare till kursen måste bra och god information ges så att folk vet att kursen går samt ge de ledare som har genomgått kursen kredit för detta samt att lyfta fram / ge kredit för ledares oerhört viktiga arbete med barnen. En uppföljning av denna kurs vore också önskvärt, ex. steg 2. Ett ytterligare sätt att utveckla barnidrotten är att underlätta kommunikationen och samarbete mellan olika föreningar. Avslutningsvis skall anläggningarna anpassas till barnen.

Vad gäller implementering av kunskapen på fältet kommer några föreningar att starta upp internutbildning med andra ledare medan vissa redan har påbörjat arbetet. Det arbete som har påbörjats är att se över policyn samt att tydliggöra målsättningen för barnidrott som föreningar har. Andra förslag är att utveckla kontakter med andra idrotters ledare så att samarbete kan påbörjas. Ytterligare sätt vore att skapa aktivitetsråd mellan ledare och spelare.

Även svårigheter togs upp. Problematiken var främst tid samt att "få igång arbetet i styrelsen". Vidare upplevdes svårigheter om man var ensam i föreningen. Vem tar över om man slutar? Vidare känns det svårt i en liten klubb att "sätta igång" arbetet, få le-

dare samt brist på tid är en verklighet som ledarna stöter på.

Avslutningsvis kan konstateras att barnledarutbildning "idrott för alla efter 12 år" har kommit för att stanna. De positiva omdömen visar att ett stort intresse finns och underlaget är stort. Ett stort antal ledare i Halland finns och arbetet nu blir att sprida information om utbildningen så att fler får möjligheten att genomgå utbildningen. Folkbildning som metod verkar också vara ett bra sätt att bedriva ledarutbildning på. Det kanske viktigaste av allt är att ledare från olika idrotter träffas och utbyter erfarenheter, vilket också visade sig vara ett mycket uppskattat inslag i utbildningen. Om dessa erfarenheter kommer barn- och ungdomsidrotten till gagn finns alla möjligheter att barn- och ungdomsidrotten går en ljus framtid till mötes.

Hansi Hinic

Högskolan i Halmstad

Athlete-Generated Metaphors as Descriptors of Performance States

Reporting performance-related subjective experiences is sometimes a problem for athletes. They just "have no words" to describe their feeling states or emotions. That is probably why metaphoric language is so popular and widespread in sport. A metaphor usually stands for something else and allows understanding of something unknown (or difficult to describe) through the "similarity" to something already known or described (Combs & Freedman, 1990). For instance, athletes use spontaneously such metaphors as "in the zone," "in the groove," "in the cocoon," and "flow state," to describe their performance states. However, metaphors are not used systematically as a method of assessment or monitoring.

In the assessment of performance states in sport, two shifts in focus have emerged recently: (a) from competitive anxiety to emotions and to performance states, and (b) from using group-oriented scales to more individualised measures (Hanin, 2000). The Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model is a framework for these shifts in focus. It holds that a performance state is a situational, multi-modal and dynamic manifestation of the total human functioning which is psychobiosocial in its nature and consists of cognitive, emotional, motivational, bodily somatic, kinaesthetic, behavioural, and communication components (Hanin, 2000). It is important to assess each of these separate components of the state and the total picture of performance state. The metaphor-generation method is a new approach to holistic and idiosyncratic description of performance related states. It is based on the IZOF model and reflects both phenomenological and individualised perspectives.

Three exploratory studies (Hanin, Stambulova, Lukkarila, & Tummavuori, 2000; Hanin & Stambulova, under review) provide initial empirical support for the validity and practical utility of metaphoric description of performance related states. Study 1, involved 29 junior Finnish hockey-players generating metaphors to describe their "good" and "bad" days and the image of their team. In study 2, 148 junior Finnish ice hockey players used metaphors to describe their successful and poor performances. In study 3, 85 Russian athletes representing 16 different sports completed three open-ended sentences and paraphrases to generate metaphors and interpretative descriptors of their states prior to, during and after their best ever and worst ever competitions (for details, see Hanin & Stambulova, under review). A brief summary of the findings from these three studies is provided in the sections that follow.

1. In all three studies, athletes were able to generate idiosyncratic metaphors to describe their "good" and "bad" days, psychological team climate (study 1), their states during successful and poor performances (study 2), and their states prior to, during and after best ever and worst ever competitions (study 3). For example, 85 athletes generated 510 metaphors and 922 interpretative descriptors (in the study 3).
2. Inductive content analysis of self-generated metaphors revealed 4 content categories in study 1 ("*animals*", "*machines*", "*people*", and "*natural phenomena*"); 4 categories in study 2 ("*animals*", "*great athletes and persons*", "*things, instruments, equipment*", and "*natural phenomena*"), and 7 categories of animate ("*animals*", "*human beings*", and "*mythical characters*") and inanimate ("*objects*", "*vehicles*", "*natural phenomena*", "*plants*") agents in Study 3.
3. In all three studies, athlete-generated metaphors were highly idiosyncratic with low content overlap. For example, in study 2, total similarity scores for the whole sample were 0.16 (SD=0.05) for successful performance and 0.09 (SD=0.06) for poor performance.
4. In most cases, metaphors were usually action-oriented symbolic images reflecting action tendencies, strengths-weaknesses, and resources recruitment and utilisation. In study 3, metaphors were different in best and worst competitions and across prior to, during, and after performance situations. Active position ("*a man pushing a wall*"), potential to move ("*a rocket at the start*"), actual movement ("*a train moving at full speed*"), no barriers to movement ("*a bird in the sky*"), voluntary movement, up and forward direction ("*a flying up balloon*"), and movement adequacy ("*a steady working mechanism*") characterised action tendencies in best ever competition. In contrast, passive position ("*a rabbit in front of a boa*"), no or low potential to move ("*a crushed car*"), no actual movement ("*a bag with stones*"), barriers to movement ("*a mouse in a trap*"), involuntary movement ("*a boat in storm*"), down, backward or away direction of

movement (“a cat running away from a dog”), and its inadequacy (“a caw on ice”) characterised action tendencies in worst ever competition. Athlete-generated metaphors reflected strength, power, and skill prior to (81.2% of all 85), during (96.5%), and after (68.2%) best ever competition, and weakness, lack of power and skill - prior to (78.8%), during (91.8%), and after (92.9%) worst ever competition. Metaphors reflecting available resources (“a boat with an engine”) and ability to recruit resources (“a man who can move a mountain”) described athletes’ states prior to (93%), during (100%), and after (83.8%) best ever competition. In contrast, a lack of resources (“a sinking boat”) and inability to recruit resources (“a man with weights on his legs”) were characteristic for metaphors the athletes used to describe their states prior to (78.3%), during (94.7%), and after (93.8%) worst ever competition. Similar relationships were revealed in the resources utilisation. In some cases, states-performance relationships were reversed in best ever (12.9%) and worst ever (6.3%) competitions, especially prior to performance (75.8% and 75.0%, respectively).

5. Study 3 revealed that metaphors were holistic and multidimensional: 922 interpretative descriptors had multiple connotations associated with the cognitive, affective, motivational, somatic, kinaesthetic, behavioural, performance, and communicative components of a psychobiosocial state.
6. Metaphors can be sport-specific: 64 athletes (75% of the sample) in study 3 generated 122 (24% of all metaphors) sport-specific metaphors referring mainly to the states *during* best ever or worst ever performances. For example, 9 swimmers generated 16 sport-specific metaphors (“dolphin”, “boat with engine”, “boat on the stream water”, “fish in the water” for their best ever performance and “turtle”, “stone”, “dried fish” for their of worst ever performance).
7. Study 3 also revealed some gender differences: male athletes more often used “vehicles” and “natural phenomena”

metaphor categories whereas female athletes more often selected “animals” and “plants” metaphor categories and generated more interpretative descriptors (490 or 54.2% from 922).

Taken together, these findings indicate that the metaphor-generation method extends and supplements existing approaches to the individualised assessment of performance related states. Apparently, metaphoric descriptions can serve as individualized triggers in regulation of emotions in interventions. More systematic research in different settings (sports and cross-cultural) is clearly indicated.

Yuri L. Hanin, KIHU- Research Institute for Olympic Sports, Jyväskylä, Finland

Natalia B. Stambulova, Högskolan i Halmstad, Sweden

References:

- Combs, G., & Freedman, J. (1990). *Symbol, story, and ceremony. Using metaphor in individual and family therapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L., Stambulova, N. B., Lukkarila, J., & Tummavuori, M. (2000, July). *Performance related states: A metaphoric description*. A paper presented at the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyväskylä, Finland.
- Hanin, Y. L., & Stambulova, N. B. (under review). *Metaphoric Description of Performance States*.

Golfcoach eller livscoach?

En landslagscoach i golf har vanligtvis ansvar för någonstans runt 10 spelare i en trupp. På amatörsidan kan det vara ett pojk- eller flicklandslag med spelare upp till 18 års ålder eller ett herr- eller damlandslag som antingen håller till på college i USA eller hemma i Sverige. Landslagscoacher finns också till hands för våra svenska proffsspelare på tourerna i Europa och USA. Sedan några år är golflandslagens vision

”att må och nå toppen”. Med det menas att vår ambition är att utveckla människor som samtidigt blir bland de bästa i världen på att få bollen i hål. Vilka egenskaper behöver en coach som ska göra det? Vilka kunskaper behöver han eller hon?

Att coachen behöver vara kunnig i golf råder knappast någon tvekan om. Golfsvingens mysterier tillsammans med kunskaper i spelets strategi och taktik måste självklart finnas bland coachens expertområden. Samtidigt är det knappast någon tvekan om att det inte räcker. Ett vanligt talesätt är att bland spelare på riktigt hög nivå skiljer bara ”det mentala”. Med andra ord skulle de allra flesta som ställer upp i en USA-tourtävling kunna vinna om tävlingen avgjordes på övningsfältet där det bara handlade om att visa upp ett bra golfslag. Spelet avgörs dock på en golfbana, vars miljö är helt annorlunda än övningsfältets, som ställer andra krav på spelaren än att bara kunna transportera bollen från A till B.

Vad krävs av en coach som ska hjälpa spelaren med den, på övningsgreenen, perfekta puttekniken som bara vägrar fungera på pressande enmetersputtar? Hur hjälper man någon som slår sin drive jättebra på övningsfältet men som på banan aldrig träffar en fairway? Eller den som inte vågar vinna tävlingar av rädsla för att stå i centrum? Hur hjälper vi spelare att med hela sitt hjärta kasta sig ut i det okända i riktning mot världseliten och dessutom hela vägen gilla resan? Vad kan vi stötta med idag som spelare har nytta av i sin karriär eller efter?

Att tro att man som golfcoach ska syssla med golf är en kraftig feluppfattning. Visst har vi alla valt att hålla på med golf men bakom golfspelaren finns en människa som behöver coaching för att nå sin potential både som människa och idrottare. Knappast är detta unikt för golf utan lär gå att översätta till vilken idrott som helst. Att kunskaper i idrottspsykologi därmed hör till grundkurs 1A i livscoachens utbildning är det heller ingen tvekan om - för när är det golfrådgivning och när är det ”mental rådgivning” vi pysslar med?

Svaret är enkelt - Alltid!

Peter Mattsson, Förbundskapten Golf

Alla vet men ingen gör

Nu kanske rubriken är något tillspetsad för ska sanningen fram så kanske inte riktigt alla vet; och visst finns det några som gör – *det*. Vad då *det*? Motion tänker jag på. Men faktum kvarstår, bara omkring 20-30% av Sveriges befolkning anses motionera på en tillräcklig nivå för att uppnå hälsoeffekter. Fast vilken typ av hälsoeffekter pratar vi om egentligen? Fysiska eller psykiska? Tittar vi i forskningslitteraturen och i de anvisningar om hälso-sam motion som ges ut av olika instanser så är det slående att det ofta är kroppsliga hälsoeffekter som omnämns, referenser till fysisk arbetsförmåga (kondition i dagligt tal) och vad som krävs för att förbättra den är legio. Idrottsfysiologernas ”mantra” om att motionera tre gånger i veckan, under minst 20 minuter per gång och med en intensitet som leder till åtminstone lätt andfåddhet och svettning känner de flesta till.

Vi som är verksamma inom det idrottspsykologiska området vet ju också att motionens psykiska hälsoeffekter är väldokumenterade. Minskad nedstämdhet (t o m depression i kliniska studier), ilska/aggression och upplevd stress; respektive ett allmänt psykiskt välmående har beskrivits av bl a Hassmén, Koivula och Uutela (2000). Frågan är dock om detta budskap nått fram i lika hög grad som motionens positiva effekt på fysisk arbetsförmåga, minskad risk för typ 2 diabetes och övervikt?

Med stor sannolikhet har Folkhälsoinstitutet – inte minst genom utnämningen av 2001 till rörelseåret – lyckats förmedla att också fysisk aktivitet i alla dess former har stora hälsoeffekter. Både vad gäller kropp och knopp. Istället för att enbart fokusera på motion så och så många gånger per vecka så börjar många bli medvetna om att även daglig men lågintensiv fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter. Men vad vi liksom andra lyckats mindre bra med är att nå de individer som trots vetskapen om nyttan med fysisk aktivitet ändå inte omsätter teori i praktik. Enligt olika undersökningar så rör det sig faktiskt om uppåt 30% av Sveriges befolkning som i stort sett är fysiskt inaktiva. Att bara satsa på information räcker alltså

inte. Majoriteten vet faktiskt att det är hälsosamt att aktivera sig fysiskt. Precis som flertalet vet att det är bättre ur hälsosynpunkt att låta bli rökning, att dricka måttligt med sprit och äta en fiberrik kost. Så hur når vi dem som vet men ändå väljer att vara fysiskt inaktiva? Det uppenbara svaret är förstås att det knappast finns någon generell lösning, utan att det finns en rad faktorer som bidrar till inaktiviteten. Vilken eller vilka som är avgörande i det enskilda fallet vet kanske bara individen själv. Jag tror dock att en bidragande orsak kan vara att många fortfarande förknippar all form av fysisk aktivitet med tvång, prestationer och att inte duga eller räcka till i jämförelse med andra. Sannolikt är flertalet av dessa individer omedvetna om att daglig fysisk aktivitet, även om den är lågintensiv, räcker ganska långt i hälsöhänseende. Ett konkret råd skulle väl därmed kunna vara att tona ned prestationsaspekten och föra fram den kravlösa spontanaktiviteten. Här kan och måste skolorna agera i frontlinjen så att dagens och morgondagens skolungdomar väljer att vara fysiskt aktiva för att det är roligt och känns skönt. Inte för att de måste och för att det gäller att få ett bra betyg även i skolämnet idrott och hälsa. Jag säger dock inte att det är fel att tävla och att sätta upp mål. Jag säger att det finns människor i dagens samhälle som stöts bort från hälsosam fysisk aktivitet av skäl som vi bör uppmärksamma och respektera i högre grad än som är fallet i dag. Först då kan vi hoppas på att andelen fysiskt inaktiva i befolkningen minskar.

*Peter Hassmén, professor
Örebro universitet*

Referenser:

- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological wellbeing: A population study in Finland. *Preventive Medicine, 30*, 17-25.

Debattartikel kring idrottspsykologi som vetenskaplig och tillämpad disciplin

Idrottspsykologi är ett av de mer omtalade begreppen inom dagens idrottsrörelse och ses, generellt, som ett viktigt inslag i träningen och har många förespråkare. Skulle också bli väldigt förvånad om det fanns ledare som inte anser sig vara kompetenta inom detta fältet. Just kompetensen, eller bristen på denna, inom det psykologiska fältet är också ett debattämne när det gäller de personer som är auktoriteterna inom området, titlarna kan variera men i denna artikel används mentala rådgivare. En del av kritiken kommer från psykologer och brukar bemötas med att de ofta inte är insatta i de speciella förhållanden som gäller inom idrottsrörelsen.

Jag är en av de som, på en väldigt lokal nivå, uttryckt kritik mot mentala rådgivare, främst på etiska grunder, men även i viss mån teoretiskt och praktiskt. Själv heter jag Peter Eriksson och, förutom att vara psykolog, var jag tidigare landslagman i friidrott under tio år samt är numera landslagsledare samt ansvarig för utvecklingen av kort sprint inom friidrotten. Av denna anledning har jag blivit ombedd att utveckla mina tankar här, vilket jag är tacksam för! Vill därför påpeka att detta är en personlig reflektion där helheten snarare än bitarna av mitt resonemang är av intresse, kommer därför inte att behandla detta som en vetenskaplig artikel! Jag kommer även att undvika att namnge personer då det inte är menat som en kritik av enskilda individer.

Jag vill också börja med två klagor: Jag kan inte med god vilja påstå att jag specialstuderat den samlade kåren av mentala rådgivare! Min syn bygger på vad jag hört på föreläsningar, kurser och utbildningar samt vad jag läst av eget intresse, delvis av svenska författare, samt vad jag hört från aktiva på olika nivåer som diskuterat sina upplevelser. Det kan alltså mycket väl hända att jag missuppfattat saker. Ambitionen med artikeln ligger dock mer mot att klargöra varför idrottspsykologin får ta emot en del kritik av det som brukar kallas den akademiska psykologin. Jag anser vidare att det finns ett stort behov av mer, och bättre, psykologisk kunskap

inom idrottsrörelsen! Som ledare, och mental rådgivare, har man en uppgift att lära aktiva att hantera stress, men även att lära sig tekniker för att lugna ner folk på tävlingsarenan. Det finns dock, i mina ögon, även fler områden där psykologisk kunskap kunde användas.

Den moderna idrotten lägger ner mycket tid och pengar på att undersöka olika aspekter av den fysiska processerna bakom träningen, och utnyttjar här ofta duktiga och erkända forskare inom respektive område. När det gäller den mentala sidan blir den bild jag uppfattat betydligt diffusare. Det är sällan man noterar att det ingår psykologer i eventuella mentala projekt. Tyvärr beror detta delvis på att psykologer generellt visar tämligen svagt intresse för idrottsområdet, vare sig det gäller forskning eller praktiskt arbete. Trots det tycker jag ändå att det är en aning olyckligt!

För det fortsatta resonemanget vill jag också dela upp det mentala området i två delar, i brist på bättre uppdelning kan vi kalla områdena för mental träning och terapi. Enkelt uttryckt har vi mentala processer som är av vikt för att effektivisera den fysiska träningen, inom detta områden finner vi ledarskapsfrågor, inlärningsmetoder, stresshantering o.lik. Låt oss för argumenteringen låta dessa falla in under den mentala träningen, även om detta begrepp inte är särskilt klart definierat.

Under den terapeutiska fanan hittar vi mer konkreta mental störningar, från prestationsångest till anorexi. Här räknar jag alltså in mer personliga konkreta problem. Det är främst inom detta senare områden som jag reagerat på användandet av mentala rådgivare, men mer om det senare!

Innan vi går vidare i resonemanget vill jag passa på att ge en eloge till många personer inom den mentala rådgivningen, för det som jag uppfattat som områdets stora fördel. Det har utarbetats en stor "verktygslåda" med tillämpningar för idrottsmän och ledare, och det jobbas också en hel del med att försöka föra ut dessa olika tekniker i idrottsvärlden. Ett engagemang och vilja värd all respekt och som ofta saknas inom den mer akademiska psykologin. Stora delar av svenska befolkningen har fortfarande svårt

att skilja en psykolog från en terapeut eller förstå vad en psykolog egentligen kan eller är utbildad till.

Så för att vara riktigt tydlig: Engagemanget och den goda viljan hos mentala rådgivare är något jag inte skulle drömma om att kritisera! Min beundran av de teoretiska kunskaperna är dock, oftast, betydligt mer begränsad! Nu är inte denna artikel rätt forum att diskutera enskilda delteorier eller psykologiska skolor, men det är förvånansvärt ofta rådgivare verkar ha problem med att skilja de olika personlighetsteorierna, och deras interventioner, från varandra. Exempelvis klingar det väldigt falskt att hävda att man är humanistiskt inriktad (vilket låter bra!) och sedan propagera för progressiv avslappning eller att man skulle vara kognitiv och diskutera energiflöden i kroppen. Det är ungefär som att hävda att man tränar snabbhet genom att springa distans. Bilden förstärks även av att en hel del psykologiska "myter" hänger med inom idrottspsykologin, som ett exempel kan tjäna uttalandet om att hjärnan inte uppfattar ordet "inte". Något som även kan visas med ett smart experiment, typ "Tänk inte på en gul groda!" Jättebra, problemet är bara att det som är uppenbart inte alltid är sant och det som är sant inte alltid är uppenbart. Det är nämligen ett uttalande som är helt fel, men som ändå upprepas av alla mentala rådgivare. Det får mig till att fundera på om den enda källan till nytt kunnande inom området är andra mentala rådgivare, och i så fall varför man inte utnyttjar andra?

Tyvärr, i mina ögon, paketeras det hela sedan in i väldigt säljande förpackningar som lovar enkla lösningar på svåra problem. Som idrottsman/tränare upplever man relativt ofta att det presenteras nya "undermetoder" som kommer att förvandla vår svenska elit till världselit. Mig veterligt är det ingen av dessa metoder som hittills har hållit vad den lovat, vare sig det gäller stretching, kost, nya träningsmetoder eller den mentala träningen. Efter ett tag blir man lite misstänksam mot alla dessa "predikanter" som säger sig ha funnit lösningen. Det innebär nu inte att det "nya" inte kan vara en nödvändig del av prestationen, men det presteras ofta som mycket mer än så. För de stora flertalet svenska idrottarna tror jag att det fortfarande finns mycket att ta ut i ren träning, både vad

gäller kvalité och kvantitet. Här är också det område som jag tror att rådgivare skulle kunna göra underverk, få idrottaren att se mer seriöst på sin idrott samt bidra till själv-motivation.

Ett av dessa säljande argument som används för hela den mentala skolan är träningsprocesserna numera är så utvecklade och tillgängliga för alla att den mentala biten är den avgörande för vilka som kommer att vinna. Det kanske kan vara rätt, men hur är det bevisat? I yttrandet ligger trots allt en antydning om att alla i världseliten tränar likadant och har samma genetiska och kulturella förutsättningar. Något vi tämligen lugnt kan utgå från inte är sant. Att sedan enstaka individer tillskriver sina framgångar till t.ex. mental träning, är ur vetenskaplig synvinkel tämligen irrelevant. Detta skall inte tolkas som att jag påstår att mentala faktorer inte har betydelse för vilka som når världseliten! Problemet är väl snarare vilka mentala faktorer det är, samt lite om bevisbördan bakom uttalandet! Tror definitivt inte att det är användandet av en eller annan specifik mental teknik som är det avgörande. Troligen ligger svaret på en betydligt mer komplex nivå med interaktion av ett flertal faktorer, både inom och utom individen.

Frågan är också hur mycket lösning som egentligen har erbjudits? Jag har inget vetenskapligt stöd för det, men jag har inte intrycket av att svenska idrottsmän/kvinnor generellt sett lyckas bättre på mästerskap nu än förut, eller, för den delen, att idrottsanorexi skulle vara ett problem på väg att försvinna.

Personligen har jag också en aning svårt för själva grundtanken bakom den mentala rådgivningen. Lite förenklat får man intrycket av att idrottsmännen bör lära sig tekniker/metoder för att hantera den ångest som finns i en tävlingssituation, gärna att man skall använda, näst intill tvångsmässiga, ritualer, triggers och positiva tankar. Vad jag har svårt att förstå med detta är tanken att det uppenbarligen skall vara ångestfyllt att tävla. Vad finns det i en tävlingssituation som man, helt realistiskt, behöver vara rädd för? Möjligen svarta rubriker i Expressen, men so what??? Generellt sysslar elitidrottare med något som de egentligen tycker är

bland det roligaste dem vet och som de också är väldigt kompetenta på. I det läget skall inte tvångsmässighet behövas, eller läras in. Precis som i barnidrotten borde vi kanske betona lusten lite mer och ångesten lite mindre!

Som åhörare på olika kurser/konferenser kan dessa små "svagheter" reta mig lite grand, men på något vis kan jag acceptera det. Hjälper det idrottsmannen så är väl vissa tveksamheter i teorin inte så mycket att bråka om. Det finns dock ett område där jag tämligen kategoriskt anser att mentala rådgivare inte bör jobba, och det överhuvudtaget!!! Tyvärr är det samma område som oftast förknippas med rådgivare: prestationsångest! Här är mina invändningar av betydligt allvarigare karaktär för här handlar det om ett etiskt spörsmål. Hur man än vänder och vrider på det, handlar det här om terapeutiska problem och åtgärder, d.v.s. man går aktivt in och manipulerar med en annan människas tanke-system. Det är ett känsligt område, det finns en överhängande risk att faktiskt orsaka ökat lidande. Betänk att man för att få ett terapeutiskt "körkort" behöver tio års utbildning om man väljer att gå via psykologutbildningen! Hur god människokännare man än anser sig vara, räcker inte 40 poäng idrottspsykologi, socionom- eller pedagog utbildning. Inte ens att ha alla tre är tillräckligt! Min förhoppning med den här artikeln är att, om inget annat, få folk till att förstå varför jag är kritisk till detta, samt förhoppningsvis tänka sig för innan man går ut och lovar för mycket.

Jag utgår nu från att det finns ett antal läsare som undrar vad jag menar, de kanske själv har jobbat med detta och haft goda resultat. Mitt svar till det är att det med stor sannolikhet beror mer på tur än skicklighet!

Vi skall kanske börja med att undersöka vad prestationsångest är, innan vi går vidare till terapeutiska grundregler och förhållnings-sätt. Jag lovar att hålla mig klar och relativt kortfattad!

Rent tekniskt räknas prestationsångest in under social fobi, även om det finns en möjlighet att den framöver kan få en egen klassificering. I detta ligger främst en rädsla för att bli bedömd och drabbad knappt 15 % av normalbefolkningen, m.a.o. är det en av de

vanligaste psykiska åkommorna. Behandlingsmässigt är det kognitiv eller kognitiv beteendeterapi som visat sig effektivast. Exponering är en av hörnstenarna i behandlingen, vilket kan ge vissa planeringsmässiga problem för en elitidrottare!

God behandling bygger på att man lyckas diagnostisera någorlunda ordentligt och, tyvärr, att ha ångest i, eller inför, en tävlings-situation är alldeles för trubbigt som diagnoskriterium! Samma symtom kan nämligen ha ett ursprung i ett flertal andra bekymmer ex. depression, personlighetsstörningar, agorafobi, övriga ångest syndrom och ytterligare ett par diagnoser. På toppen av detta brukar sociala fobier väldigt ofta hänga samman med annan ångest problematik med eller utan medföljande depression. På ren svenska: enkel prestationsångest utan annat i bagaget är ovanligt! För de flesta av dessa diagnoserna är varken visualisering, progressiv avslappning eller användandet av mentala triggers särskilt effektivt, i en del fall t.o.m. förkastligt! D.v.s. den typen av interventioner som normalt används inom den mentala rådgivningen kan alltså förvärra problemet och leda till ökat lidande för klienten!

Prestationsångest i sig är, i teorin, inte särskilt svår att behandla, skall egentligen inte behövas särskilt många behandlingstillfälle, exempel finns på en session. Vad jag menar är att oskicklighet/okunskap lätt leder till onödigt lång, och dyr, behandling, i värsta fall till att problemet förvärras. Är man inte medveten om allt detta är det just tur att man lyckas med en behandling!

Ett honnörsord inom denna typen av verksamhet är integritet, m.a.o. man gör vad man kan för att skydda klienten och garantera sekretess. I detta ligger bland annat att man inte behandlar folk som man har en relation till, berättar vem man har i behandling eller diskuterar detta offentligt. Egentligen ganska självklara saker, trots det propageras det ofta för att tränare eller annan som "känner personen väl" gott kan fungera som mental rådgivare åt idrottsmannen. Detta är ingen bra idé! Det optimala är att den personen som fungerar som mental rådgivare är frikopplad så mycket som möjligt från idrottaren! Tror ni på allvar att ni, som men-

tal rådgivare åt en kompis, skulle observera varningssignaler för t.ex. anorexi? Speciellt om det gällde stjärnan i er grupp, ev. delvis orsakat av er i rollen som tränare. Tror ni också att den sociala mask, som vi använder i vårt vardagliga umgänge, skulle läggas åt sidan för att ni lämnar rollen som tränare för att bli rådgivare? Givetvis kommer inte heller er bild av personen, som ni ju känner väl, att påverka ert arbete?

Jag kanske är överdrivet orolig för den här typen av problem, men den här typen av arbete kräver en viss respekt och ödmjukhet för vad det egentligen är man sysslar med. Det är inte bara att chansa eller tro att man vet. Är man inte vaken finns det, hur man än vänder på det, en risk att man får en annan människa, som redan mår dåligt, till att må ännu sämre. Det är en risk man inte har moralisk rätt att försumma!

Vad jag har förstått förekommer det en debatt inom idrottspsykologin om någon form av kvalitetsstämpel eller "körkort", något jag tycker verkar vara ett steg i rätt riktning. Pekar också på den viljan som, trots allt, finns inom den mentala sektorn för att arbeta professionellt och effektivt. Tror också att detta är ett krav för att undvika en framtida förtroendekris från idrottsrörelsen.

Har jag någon lösning på problemet, eller kommer jag själv att bidra? Det är ju så ofantligt mycket lättare att kritisera än att bidra. Som svar på den sista frågan vill jag verkligen hoppas det!!! Jag trivs inom idrottsrörelsen med de personer och de värderingar som råder där. Problemet är att jag fungerar som ledare på en så hög nivå som jag gör och, dessutom, känner en hel del av de som är aktiva i friidrottslandslaget. För mig är det alltså helt omöjligt att kombinera den rollen med mental rådgivning! Så småningom kanske det kommer fram en eller annan form av "säkerhetsvägg" som kan lösa detta problem. Möjligheter finns definitivt, kanske enklast via handledning/konsultation. Önskar även en större klinisk erfarenhet innan jag anser mig kunna göra ett tillräckligt bra arbete för att ta betalt för det.

Vad gäller det första spørsmålet skulle jag vilja föreslå att man sökte närma sig den "akademiska" psykologin, där det finns väldigt mycket kunnande, främst kanske inom

ett bredare ämnesområde, vilket ökar möjligheten att sätta in nya trender i ett större sammanhang. Något som i längden kan effektivisera det praktiska arbetet, samt även öppna dörrarna till nya vinklar och arbetsområde. Förhoppningsvis hade vi då också kunnat slippa hänvisningar till "tyst kunskap" som ofta framförs. Faktum är att "tyst kunskap" lika gärna kan innebära brist på kunskap. Det är inte särskilt vågat att utgå från att de som man som mental rådgivare bör veta är undersökt, gäller bara att veta hur man skall finna och sätta in kunskapen i sin egen referensram.

Tror också att man skulle tjäna på att bli mindre säljande! Låter kanske udda men idrottsrörelsen är inte dum, kan ni er sak kommer ni att få arbete i alla fall! Det finns troligen också en anledning till att det, trots allt, finns ganska många idrottare på relativt hög nivå som inte nyttjar mental träning. Något som hade varit naturligt om det hade funnits större förståelse och förtroende för området.

Inför avslutningen vill jag också påpeka att detta inte är menat som en provocerande artikel, utan möjligen mer för att väcka tankar, samt som sagt, delvis, förklara vad man som psykolog/terapeut kan reagera på när det gäller mental rådgivning. Jag är också tacksam för möjligheten att få framföra mina tankar (det är inte alltid man får en sådan möjlighet!), och om det finns några kommentarer så är de välkomna.

Slutligen skulle jag också uppskatta om man insåg att det finns mycket styrka i mental rådgivning, vilket kan verka åt båda håll, och att det krävs respekt för de farorna som faktiskt finns!!! Acceptera också när det är ett psykologiskt problem, och lämna över det till personer som är bättre rustade för det!

Med vänliga hälsningar

Peter Eriksson
Psykolog och landslagsledare

Nya uppsatser (C-kurs) i idrottspsykologi av studenter vid Högskolan i Halmstad.

I slutet av januari 2002 hölls ett C-uppsatsseminarium vid Högskolan i Halmstad där ett 10-tal C-uppsatser lades fram för opposition. Nedan sammanfattningar (abstract) illustrerar tre olika intresseinriktningar och metodiska angreppssätt.

Flow relaterat till mentala bakgrundsfaktorer och prestation

Begreppet flow grundar sig på den forskning om optimala upplevelser som den amerikanske psykologen Mihaly Csikszentmihalyi bedrivit sedan 1960-talet. Flow beskrivs bl a som ett sinnestillstånd i vilket människor är så uppslukade av vad de gör att ingenting annat tycks betyda något. Där upplevelsen i sig själv är så njutbar att man vill fortsätta att göra det man gör även om priset är högt, bara för glädjen att göra det (Csikszentmihalyi, 1990).

Forskning angående flow i idrott och motion har ökat under senare år, och Csikszentmihalyi har uppmanat tillämpningen av flowteorin i miljöer med fysisk aktivitet, där till viss del hans forskning om flow startade (ur Jackson, 2001). Teorin bakom flow slår fast att även om detta tillstånd kan upplevas på olika nivåer, finns en fenomenologisk struktur bestående av nio dimensioner vilka beskriver upplevelsen hos individer oavsett kultur, sysselsättning, osv (Young & Pain, 2001). De nio dimensioner som karakteriserar flow beskrivs i termerna av (t ex Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Marsh, 1996):

Balans mellan utmaning och skicklighet (US-balans); Förening av handling och medvetande; Upplevelse av tydliga mål; Upplevelse av tydlig feedback; Koncentration på uppgiften; Känsla av kontroll; Förlust av självmedvetenhet; Förändrad tidsuppfattning; Autotelisk upplevelse

Flow är viktigt för optimal prestation, men också en belöning i sig, oavsett resultat. Flow kan också vara ett sätt att uppnå per-

sonlig mognad, eftersom det utvecklar och stärker människans komplexitet. Detta då flow upplevs som ett behagligt tillstånd som man strävar efter, genom detta utvecklar individen såväl färdigheter som utmaningar, som ett led i utvecklingen av balansen mellan utmaning och förmåga. Den uppenbara kopplingen mellan flow och topprestationer gör förståelsen av flow grundläggande för idrottare, tränare och idrottspsykologer. Kunskap som uppnås om faktorer rörande flow och prestation är viktig för att hjälpa idrottare att förbereda sig för optimal prestation (Russel, 2001).

Syftet med föreliggande studie var att studera sambandet mellan flow och upplevd prestation och resultat, samt bakgrundsfaktorer i form av mental förberedelse, förekomst av tävlingsplan, upplevd förmåga och förväntningar på resultat. Vidare att studera likheter och skillnader mellan lag- och individuella idrottare avseende ovanstående. I studien ingick 89 idrottare, från tre lagidrotter och tre individuella idrotter, på hög nationell nivå. Försökspersonerna redogjorde för bakgrundsfaktorer samt genomförde testet The Flow State Scale i samband med en tävlingsmatch. Mätningarna gav uppgifter om i vilken utsträckning de olika bakgrundsfaktorerna förekom samt mått på upplevd flow, såväl för övergripande (globalt) flow som för de nio dimensionerna. Resultaten visar bl a på korrelationer mellan mental förberedelse, tävlingsplan, upplevd förmåga samt förväntningar på resultat och flow. Dessutom fanns samband mellan flow och upplevd prestation och resultat. Skillnader framgick också mellan lag- och individuella idrottare, främst avseende upplevelsen av flow i förhållande till upplevd prestation/resultat.

Möjliga slutsatser utifrån resultaten är:

- Att flow är ett tillstånd som har samband med topprestationer kan anses bekräftat. Utifrån detta bör idrottare sträva mot att uppnå flow. Framtida forskning bör dessutom studera orsaksförhållandet kring detta samband, dvs om den goda prestationen leder till flowupplevelsen, eller tvärtom. Vidare bör faktorer som kan främja flow studeras ytterligare.
- Att etablera tävlingsplaner, och att ha en positiv uppfattning om sin förmåga inför en tävling är faktorer som främjar flow.
- Upplevelsen av flow, dess relation till prestation och resultat samt de bakgrunds-

faktorer som påverkar flow, kan vara olika för lag- och individuella idrottare. Då tidigare forskning inte direkt visat på detta förhållande bör frågan vara intressant att studera ytterligare.

- Individuella idrottares flowupplevelser förefaller vara mer kopplade till upplevd prestation och resultat än vad som är fallet hos lagidrottare. Vid framgångsrikt utövande torde detta vara positivt och främja prestation. Vid motgång kan detta dock hindra förbättrade prestationer om t ex Global flowupplevelse, US-balans, Koncentration, Feedback och övriga flowdimensioner upplevs på en lägre nivå. Utifrån detta förstärks vikten av att förmå individuella idrottare att koncentrera sig på nuet, undvika grubblerier på tidigare misslyckanden och etablera positiva målbilder. Detta för att behålla såväl flowupplevelse som prestation på en optimal nivå.
- Laget, dess inbördes relationer, interaktioner och kommunikation är en faktor som, i enlighet med Weinberg & Goulds (1999) påstående också påverkar flowupplevelsen. Lagidrottare bör således uppmuntras bl a att stärka sina inbördes relationer, kommunicera frekvent och positivt, lita på varandra och etablera gemensamma mål för att optimera flowupplevelsen. Samtidigt bör man också vara medveten om sitt eget ansvar och betydelse för att kunna relatera flowupplevelsen till prestationen

Ulf Järphag

Referenser:

- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur, 1996.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow och Idrott*. Jönköping: Brain Books AB.
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996) Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, sid. 17-35.
- Russel, W. D. (2001) An Examination of Flow State Occurrence in College Athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 24, sid. 83-108.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Damslagstränares upplevelse och hantering av stress

I dagens samhälle är stress och stresshantering ett vanligt diskussionsämne. Det läggs fler och fler krav på individen både inom arbetslivet och idrotten, vilket gör att många upplever att de inte klarar av att leva upp till alla dessa krav. Inom idrotten handlar det om att prestera och förbättra resultat, men det är dock inte bara utövarna som påverkas utan även tränarna känner av denna stress. Tränare som själva upplever en hög grad av stress kan inte prestera på sin optimala nivå och detta kan påverka idrottarna negativt (Kroll & Gundersheim, 1982).

Syftet med studien var att skapa förståelse för hur tio tränare för damlag i division II eller högre upplever och hanterar stress. En anledning till att undersöka damlagstränare var att de ofta har ett heltids- eller halvtidsjobb vid sidan av idrotten och har fler arbetsuppgifter i föreningen än vad en herrlagstränare ofta har. Undersökningen var kvalitativ och bestod av tio intervjuer med åtta manliga och två kvinnliga tränare.

Resultaten av undersökningen visade att ingen tränare upplevde sig som ständigt stressad i sin roll som tränare. Tränarna såg oftast stressorer som utmanande och stimulerande. Det fanns dock situationer som de upplevde som tillfälligt stressande, bland annat skador i truppen och motgångar, även tidsbrist upplevdes som en negativ stressor. Dessa resultat visar likheter med Hunt och Miller's (1994) studie på basket och tennis-tränare.

Tränarna ansåg att de kunde hantera den tillfälliga stress som upplevdes. De använde sig av både problem- och emotions-fokuserad coping. Problem-fokuserad i den bemärkelsen att de försökte lösa de problem som uppstod genom diskussioner med berörda parter och emotions-fokuserad genom att de avsatte mer tid till sig själva för att kunna koppla bort idrotten.

Lazarus och Folkman (1984) har funnit att copingstrategier kan vara effektiva eller ineffektiva. Hur pass effektiv en strategi är beror på situationen. Eftersom tränarna inte

upplevde sig som ständigt stressade i sin roll som tränare kanske det tyder på att de har goda resurser och effektiva strategier för att hantera de tillfälliga stressorer som upplevs. Detta trots att studien visade att tränarna inte var direkt medvetna om vilka strategier som finns för att hantera stress. Det är viktigt att informationen om stress och stresshantering kommer ut, eftersom det har visat sig att det inom idrotten och vardagslivet finns stressfulla situationer som på lång sikt skulle kunna leda till kronisk stress. För att göra tränare mer medvetna kanske tränarutbildningar borde lära ut mer om dessa ämnen, vilket även tränarna själva ansåg vara positivt.

Nina Eek & Christina Florå,

Referenser:

- Hunt, K.R. & Miller, S.R. (1994). Comparison of Levels of Perceived Stress and Burnout Among College Basketball and Tennis Coaches. *Applied research in coaching and athletics annual*. s 198-222.
- Kroll, W. & Gundersheim, J. (1982). Stress Factors in Coaching. *Coaching Science Update*, s 47-49.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.

Könsskillnader i lagidrottares situationsbetingade oro, självförtroende och coping innan match

Oro och nervositet är välkända begrepp inom idrotten. De flesta som har utövat någon form av idrott har säkerligen erfarenhet av "fjärilar i magen" och negativa tankar. För att undersöka om oro och självförtroende, innan match, skilde sig åt mellan män och kvinnor utfördes en kvantitativ studie (CSAI-2) på 92 lagidrottare (48män/44 kvinnor) i innebandy och handboll hemmahörandes i division 2 och 3. Efter enkätstudien valdes tre män och tre kvinnor ut till en intervjuundersökning för att belysa hur de hanterar den upplevda oron innan match.

Resultatet av enkätstudien visade att kvinnorna upplevde högre somatisk och kognitiv oro samt lägre självförtroende än männen. Dock var endast skillnaden angående självförtroende statistiskt signifikant. Dessa resultat stöds av tidigare forskning (Martens, Vealey & Burton, 1990). Ett något överraskande resultat av intervjuundersökningen visade att kvinnorna i större utsträckning än männen tenderade att använda sig av problem fokuserad coping. Tidigare forskning har visat på motsatt förhållande (Johnson, 1995). Dock visade det sig att alla deltagare i studien någon gång använt sig av en kombination av copingstrategierna, problem fokuserad, emotionsfokuserad och undvikande.

De könsroller vi socialiseras in i kan ha påverkat resultaten. Möjligen förväntas män tro mer på sig själva och kvinnor förväntas vara mer blygsamma. Detta resonemang stöds av tidigare studier, som bland annat visat att flickor var mer tysta och fogliga än pojkar (Patriksson, 1988; ref. i Engström, 1988). Vidare kan resultaten härledas till att männen är mer vana vid tävlingsituationer, eftersom de troligtvis i större utsträckning börjat tävla tidigare än kvinnor. Detta kan medföra att de får en starkare tro på sig själva, ett starkare situationsspecifikt självförtroende (self-efficacy) (Bandura, 1997).

De rutiner och förberedelser som sker, i ett omklädningsrum, innan match skiljer sig inte nämnvärt oavsett om är man eller kvinna. Likheten i dessa situationer kan ha bidragit till resultatet i intervjuundersökningen. Förmodligen beror detta på att kvinnorna har socialiserats in i manliga miljöer. Bland annat hade alla kvinnliga lag utom ett, i denna studie, manliga ledare. Dessa män har säkert tagit med sig erfarenheter från sitt eget idrottande vilket säkert kan ha påverkat dem i deras nuvarande arbete med kvinnor. Resultatet visade även att idrottarna i den kvalitativa studien någon gång använt sig av en kombination av copingstrategier. Denna kombination kan vara både adaptiv och maladaptiv. Om en individ använder en specifik copingstrategi överensstämmande med den specifika stressorn som utlöst situationen innebär det en adaptiv lösning som i förlängning medför bättre prestatio-

ner och ett ökat välmående i största allmänhet.

Som tränare kan det vara intressant att veta att den stress som lagidrottarna upplever innan match är individuell och kan hanteras på olika sätt. Vissa spelare vill ladda själva inför match för att på så vis minska sin anspänning medan andra behöver bli "peppade" för att öka sin anspänning. Som det ser ut idag, i de flesta lag, används samma metoder för samtliga i förberedelse inför match. Ju mer kunskap om olika metoder att hantera stress ledare får desto bättre kan de anpassa dessa efter individen.

Daniel Ekvall & Nadia Erixon

Referenser:

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Engström, L-M. (1988). *Idrotten lär, pedagogiska perspektiv på barn- och ungdoms idrott*. Stockholm: Kristianstads Boktryckeri AB.
- Johnson, U. (1995). Copingstrategier hos idrottsutövare på tävlingsnivå. *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning-SVEBIS årsbok-95*, 94-108.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign Ill.: Human Kinetics.

OBS!
Glöm inte att betala
medlemsavgiften för
2002!

Se sid. 19 för vidare information om tillvägagångssättet!

Information

Idrottsprofessor!

Peter Hassmén tillträdde den 1 Januari den nyinrättade professuren i idrott vid Örebro Universitet. Tjänsten är förlagd till institutionen för idrott och hälsa (gamla GIH).

Ny e-postadress:

peter.hassmen@ioh.oru.se

Ett stort grattis till tjänsten säger SIPF!

Norsk konferens!

Den 18-20 november arrangerar Norsk Förening för Idrottsforskning (NFIF) och Norsk Idrottspsykologisk Förening (NFIP) en Nordisk Idrottsforskningskonferens. Huvudtemat för konferensen blir "Sport and physical activity in the promotion of health and quality of life". Subteman: "Sport and mental health; sport focused research; sport, alcohol and substance abuse; learning and coaching in sport". Låter detta intressant så reservera dessa dagar snarast! Mer information innan hemsida med inbjudan är klar får du från NFIP:s ordförande Odd Kjormo (odd.kjormo@nih.no).

Australiensiskt i Halmstad!

Under vårterminen 2002 (mars-maj) kommer Professor Mark B. Andersen från Victoria University, Melbourne, Australien att besöka Högskolan i Halmstad. Prof. Andersen har nyligen givit ut en intressant bok kring tillämpad idrottspsykologi "Doing Sport Psychology". Under vårterminen kommer Prof. Andersen bl a att hålla en 5-poängskurs kring praktisk idrottspsykologi samt fungera som handledare för olika uppsatser. Hör gärna av er om ni är intresserade av att träffa Mark. För info: *urban.johnson@hos.hh.se*

Bli medlem i SIPF!

Betala in årsavgiften på 100:- direkt till vårt postgiro: 15 95 90-9. *Organisationsmedlem betalar 300:-/år.*

Glöm inte att ange:

Betalningsmottagare: SIPF/Catarina Bergström.

På platsen för meddelande till betalningsmottagaren skriver du:

Ø Ditt för- och efternamn (v g texta!)

Ø Din fullständiga postadress inkl postnr.

Ø Din e-post adress (om möjligt).

Internationella konferenser & liknande:

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: *ISMT-wc@mail.admiral.ru.*

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

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

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

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

SIPF Konferens!!!

Lördagen den 9 mars (2002) håller SIPF konferens i Halmstad. Som framgår av nedan program (prel.) kommer temat för dagen att behandla det spännande området kring karriärövergångar in och ut ur elitidrotten.

”Vägen in och ut ur elitidrotten”

| | | |
|--------------------|--|------------------------------|
| 10.00 | Konferensstart | Peter Hassmén /Urban Johnson |
| 10.15-11.00 | ”Social kompetens: Betydelse under och efter elitkarriärens slut” | Olle Åström |
| 11.15-12.00 | ”Från elitspelare till elit-tränare i ishockey” | Ulf Weinstock |
| 12.00-13.00 | LUNCH | |
| 13.00-13.30 | ”Vägen till Benga Boys handbollslandslag” | Johan Ekengren |
| 13.45-14.30 | ”Key Athletic Transitions: How to Get in and How to Get out of Elite Sports” | Natalia Stambulova |
| 14.30-15.30 | Tvärgruppsdiskussion kring ämnesområdet/kaffe | |
| 15.30-16.00 | Sammanfattning och avslutning | |

| | | |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| Kostnaden för att deltaga är: | Medlemmar i SIPF | 300:- |
| | Icke medlemmar | 400:- (inkl. medlemskap för 2002) |
| | Studenter | 150:- (inkl. medlemskap för 2002) |

Anmälan sker till: SIPF/Catarina Bergström
(dock senast 4/3) Pg. 159590-9
(OBS! Ange konferens 9/3)

För boende kontakta: Halmstad Turistbyrå, 035-132320;
info@tourist.halmstad.se

Välkomna till

SVENSK IDROTTPSYKOLOGISK FÖRENING 2:A ÅRSMÖTE

Fredagen den 8 mars 2002

Kl. 18.00 Dormer huset, plan 4, rum 4341 på Halmstad högskola

Eventuella motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 20 februari 2002. Från kl. 17.30 bjuder styrelsen på smörgås och dricka.

Verksamhetsberättelsen för år 2001 kommer att finnas tillgänglig på föreningens hemsida (www.hh.se/hos/sipf) fr o m den 1 mars 2002.

DAGORDNING

vid SVENSK IDROTTPSYKOLOGISK FÖRENING 2:A ÅRSMÖTE,
FREDAGEN DEN 8 MARS 2002 KL 18.00

1. Mötets öppnande
2. Fråga om mötets behöriga utlysande
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av ordförande för mötet
5. Val av sekreterare för mötet
6. Val av justeringsperson att jämte ordförande justera protokollet
7. Val av två rösträknare
8. Föredragning av styrelsens verksamhetsberättelse 2001
9. Föredragning av förvaltningsberättelsen
10. Föredragning av revisionsberättelsen
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Val av ordförande för styrelsen på ett år (föret P. Hassmén)
13. Val av tre ledamöter till styrelsen på två år (föret O. Anfelt, J. Plate & T. Söderberg)
14. Val av gruppssuppleant till ovanstående tre ledamöter på två år (föret N. Hassmén)
15. Val av gruppssuppleant till kvarvarande tre ledamöter på ett år (föret S. Söderfjell)
16. Val av en revisor och en suppleant på ett år (föret G. Kenttä & F. Wetterstrand)
17. Val av tre ledamöter till valberedningen på ett år (föret C. Alexandersson, H. Hinic & C. Lundqvist)
18. Behandling av motioner och frågor, som i behörig tid inkommit till styrelsen eller uppställts av densamma
19. Fastställande av medlemsavgiften för 2002
20. Övriga frågor
21. Avslutning.

Adressat:

Retur till:

SIPF

c/o Peter Hassmén,
Institutionen för Idrott & Hälsa
Örebro universitet
701 82 Örebro

SIPF:s främsta uppgifter är:

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

Föreningens styrelse 2000-2002:

Peter Hassmén (ordförande),
Stockholms universitet: 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
kristiina.pekkola@swipnet.se
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 Handbollsförbundet.
Kristina Landgren, Svenska Innebandyförbundet.
Peter Mattsson, Svenska Golförbundet.

www.hh.se/hos/sipf