

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)
Årgång 3 (2003), nummer 1 (red: J. Plate) Internet: www.svenskidrottspsykologi.nu

Idrottspsykologi i Sverige, Malmö Högskola

Mikael Johansson Sid 3



Vår nye ordförande har ordet.

Göran Kenttä Sid 2



Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare

Stambulova, Johnson, Larsson Sid 4

Mental rådgivning och psykologi när prestationen inte är idrottslig

Mattias Nord Sid 5

Projektet Elittränarutbildning - ETU

Janne Carlstedt Sid 6



Vår nya ordförande har ordet	2
Idrottspsykologi i Sverige, Malmö Högskola	3
Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare	4
Mental rådgivning och psykologi när prestationen inte är idrottslig	5
Projektet "Elittränarutbildning" - ETU	6
Nyheter i korthet	7
Kurser och utbildningar	8
SIPF och SISU den 9 mars	9
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	10

Ordförandes rader

Hej

Jag vill börja med att rikta ett stort tack till föregående års styrelser och speciellt till avgående ordförande Peter Hassmén (fortsätter dock i styrelsen) och avgående kassör Catarina Bergström – Ni har tillsammans med många andra på kort tid etablerat och satt Svensk Idrotts Psykologisk Förening på kartan! För egen del är jag givetvis glad över förtroendet att bli vald till ordförande i denna förening. Jag ser med tillförsikt fram emot den spännande uppgiften som styrelsen ytterst är ansvarig för, nämligen att fortsätta utveckla SIPF:s verksamhet under det närmaste året.

Att Peter Hassmén nu lämnar över stafettpipen till mig betyder inte bara en förnyring utan även att min "gamle" handledare nu får tillfälle att coacha mig på ett annat plan. Det senaste "coachningsuppdraget" tog slut i samband med min disputation den 14 september 2001 på Stockholm universitet, psykologiska institutionen med avhandlingen *Overtraining, staleness and burnout in sports*. Vid sidan av mitt akademiska intresse har jag ägnat mer än tio år åt att som idrottsledare arbeta med olika landslag inom Svenska Kanotförbundet.

Föreningen har sedan tidigare lyft fram tre intresseområden, nämligen *forskning, utbildning* och *tillämpning*. Jag skulle vilja lyfta fram ett fjärde område – *den praktiska idrotten*, som i sig är mycket mångfacetterad. Den gemensamma nämnaren är givetvis som tidigare det idrottspsykologiska intresset. Det är emellertid ytterst få personer som parallellt är verksamma på samtliga fyra områden. De flesta väljer istället att "specialisera sig" på ett område (eller möjligen två) med allt vad det innebär av konformitet beträffande perspektiv och subkulturellt tänkande. Just därför fyller SIPF en mycket viktig funktion som nätverksskapande organisation där personer från respektive område får mötas och lära av varandra – var för sig är vi starka men *tillsammans är vi starkast!*

Jag blev själv stärkt i dessa tankegångar i samband med SIPF:s och SISU:s gemensamma arrangemang den 9 mars (läs mer om det på annat håll). Friidrottens förbundskapten Ulf Karlsson presenterade bland annat förklaringen till "det svenska friidrottsundret". Sällan har det lika tydligt framgått hur starkt förankrad idrottspsykologin är i *den praktiska idrotten*.

Vid samma tillfälle presenterade professor Daniel Gould delar av sin idrottspsykologiska forskning som finansierats och initierats av U.S.A.'s Olympiska kommitté (USOC). Syftet från USOC var helt enkelt att mer effektivt använda de resurser som satsades på elitidrotten. Forskningen byggde därmed till stor del

på praktiskt relaterade frågeställningar och resultaten kunde omedelbart omsättas till en bättre verksamhet i praktiken av "någon"... Denne någon (som ofta är tämligen osynlig) skulle kunna vara en "god tillämpare" eller en "god coach" med egenskapen att kunna ta till sig forskningsresultat och omsätta dem i den praktiska idrotten. Annars är just Gould undantaget som bekräftar regeln. Han rör sig som ytterst få mellan forskning, utbildning och tillämpning – kanske dock inte hela vägen till praktiken. Gould påpekade även att forskningen gjort sig känd för att kunna bistå och utveckla den praktiska idrotten. Det omvända förhållandet betonas enligt Gould inte i samma utsträckning, d.v.s. att den praktiska idrotten faktiskt kan bistå och utveckla forskningen. Återigen ett gott argument varför SIPF ska stärka sin roll som nätverksskapande över samtliga fyra områden!

Det är en självklarhet och egentligen en tämligen enkel uppgift att tillvarata de olika gruppernas intresse för idrottspsykologi i vår förening. Den i mitt tycke viktigaste uppgiften består i att skapa bestående relationer och nätverk mellan de personer som är verksamma inom de olika intresseområdena. Detta är däremot en svårare uppgift med relativt stor tröghet som kommer att kräva ett långsiktigt och uthålligt arbete. Låt och därför börja så snart som det bara är möjligt.

Min uppmaning blir därför till Er alla – ut och bygg idrottspsykologiska broar!!!

Brobygggarhälsningar,
Göran Kenttä



Bli medlem i SIPF!

Du som läser detta nyhetsbrev kanske inte ännu blivit medlem i SIPF. Kanske läser du brevet hos en kompis som är medlem. Vill du också hålla dig uppdaterad inom det idrottspsykologiska området gör du det enklast genom att bli medlem i föreningen! Hur du gör ser du på sista sidan.

Välkommen som medlem!

Dragningen från den 9/3 klar!

Under SIPF:s seminarie den 9/3 på Bosön "Elittränaren som coach, i teori o praktik" erbjöd SISU Idrottsböcker åtta böcker till utlottning bland deltagarna på seminariet! Det tackar vi för, det var flott! www.sisuidrottsbocker.se

Vinnarnas namn kan du läsa på vår hemsida www.svenskidrottspsykologi.nu

Under vinjetten "idrottspsykologi i Sverige" kommer SIPF-Nyheter några nummer framöver att innehålla en presentation av ett lärosäte eller liknande där idrottspsykologisk forskning, utbildning och/eller tillämpning bedrivs. Först ut är Malmö Högskola.

Idrottspsykologi i Sverige, Malmö Högskola

Bakgrund Idrott vid Malmö Högskola

Sedan decennier tillbaka har det utbildats lärare vid lärarhögskolan i Malmö. Inom ramen för denna utbildning fanns det möjlighet att läsa kurser för att kunna undervisa i ämnet idrott och hälsa. Lärarutbildningen i Malmö var tidigare kopplad till Lunds universitet. Sedan 1998 är det Malmö Högskola som är huvudman för lärarutbildningen i Malmö. Hösten 2001 startade utbildningar för blivande lärare i ämnet Idrott och fysisk bildning. Här finns möjlighet att, inom lärarprogrammet, läsa Idrott och fysisk bildning som huvudämne. Parallellt erbjuds fristående kurser för redan utbildade lärare.

Våren 2002 startade ett utbildningsprogram med inriktning mot Idrottsvetenskap. Bakgrunden är diskussioner som förts med fritids- och idrottsrörelsen i Malmö om att erbjuda högre utbildning med inriktning mot idrott – fysisk aktivitet. Sådan utbildning ligger helt i linje med Malmö högskolas profil med betoning av den lokala förankringen, inriktning mot tvärvetenskap och ambitionen att rekrytera studerandegrupper som traditionellt är underrepresenterade inom den högre utbildningen.

Etableringen av ett idrottsvetenskapligt program vid Malmö Högskola har på ett påtagligt sett profilerat idrott som ett viktigt ämne vid Malmö Högskola. Här har utnämningen av Tomas Peterson till professor i idrottsvetenskap och tillsättandet av Aage Radman som chef för enheten Lek-Fritid-Hälsa, som huserar idrottsvetenskapen vid Malmö högskola, varit viktiga byggstenar.

Inför vårterminen 2003 har idrottslärarutbildningen vid Malmö Högskola fått samma (ekonomiska) status som utbildningarna vid Idrottshögskolan i Stockholm respektive i Örebro. Detta har naturligtvis stärkt arbetslaget som består av bl.a Jan-Erik Ekberg (studierektor i idrottsvetenskap), Evy Nordström, Mikael Londos m.fl för att vidareutveckla huvudämnet *Idrott och fysisk bildning*.

Idrottspsykologi vid Malmö Högskola

Den medvetna satsningen på idrott vid Malmö Högskola har medfört möjligheter att profilera idrottspsykologin under Sverker Bengtsson och

Kristiina Pekkolas ledning. Det idrottsvetenskapliga programmet (120 p) inleds med ett gemensamt basår. Ungefär 6 poäng av kursinnehållet kan härledas till idrottspsykologin. Efter detta basår utgör *idrottens ledarskap* ett av tre ben inom det idrottsvetenskapliga programmet. Av dessa 60 poäng är cirka 15 poäng relaterade till idrottspsykologin.

Utöver det idrottsvetenskapliga programmet finns det fristående kurser i idrottspsykologi 1-10 p och 11-20 p. Båda dessa kurser ges på halvfart. Den ovan nämnda idrottslärarutbildningen (idrott och fysisk bildning) på 120/160 poäng innefattar ungefär 15 poäng idrottspsykologi. Dessutom finns det en 5-poängskurs som heter *idrottsledaren i samhället* där ca 2 poäng är idrottspsykologi. Höstterminen 03 startas även Sport Psychology, 10 poäng, för att möta ett behov från internationella studenter som studerar i Malmö.

Läsåret 2003-04 skall en uppdragsutbildning, 5 poäng i Idrottspsykologi och mental träning, arrangeras för 20 talang- och elittränare i Malmö. Dessa tränare är verksamma på något av Malmös sju idrottsgymnasier, alternativt är de elittränare ingående i EIC Syds elittränardialog i Malmö.

I framtiden finns planer på att stärka och utveckla idrottspsykologi som ämne vid högskolan. Bl a planeras en fortsättning via fristående kurser, distansutbildning, och en förstärkning på personalsidan.

Mikael Johansson
Regionalt Elitidrottscentrum Syd

Notis

Forskare på Yale University har tillsammans med kollegor på Ohio State University djupintervjuat 660 Ohio-bor (i åldern 50 år och äldre) på temat hur "positivt tänkande" påverkar åldrandet.

Undersökningen påbörjades för 23 år sedan och visar att de som hade förmågan att tänka positivt levde i genomsnitt cirka 7 år (!) längre än de med negativa tankar förknippat med sitt eget åldrande. Forskarna tycker sig se att känslor kopplat till åldrandet har större betydelse för levnadslängd än exempelvis blodtryck och kolesterolhalt.

(Rapporten i sin helhet finner du i *Journal of Personality and Social Psychology*.)



ATT ARBETA SOM IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE, (10 POÄNG VID HÖGSKOLAN I HALMSTAD.)

Behovet av vidareutbildning inom tillämpad idrottspsykologi är sannolikt stort med tanke på det ökande intresset från bland annat idrottsrörelsen. I syfte att fylla detta behov har en kursplan på 10 poäng (kvartsfart), "Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare", utvecklats på Högskolan i Halmstad. Behörighetskraven för att läsa den är ganska högt ställda (60 p i idrottspsykologi eller motsvarande) vilket borgar för en hög kompetensnivå på de studerande.

Syftet med kursen är att utbilda studenterna i tillämpad idrottspsykologi och att utveckla deras förmågor och färdigheter att självständigt arbeta tillämpat med idrottsutövare. Kursplanen innehåller tre distinkta steg: a) Bred orientering i tillämpade idrottspsykologisk teoribildning, b) affärsutveckling inom tillämpad idrottspsykologi, c) idrottspsykologisk rådgivning i praktiken.

Kursen ur studentperspektiv

Kursen är indelad i tre olika moment där det första handlar om att ge en inblick i hur man jobbar som idrottspsykologisk rådgivare. I detta kursmoment har ett antal gästföreläsare förekommit. Några av gästföreläsarna har varit Professor Yuri Hanin vid Research Institute for Olympic Sports i Jyväskylä Finland, Göran Gustavsson samt (en representant från SOK) Olle Anfelt som alla beskrivit sina sätt att jobba inom området. Förutom handplockade gästföreläsare har Professor Natalia Stambulova bidragit med sin över 20-åriga erfarenhet från tillämpad idrottspsykologisk verksamhet i Ryssland, samt Fil Dr Urban Johnsons mångåriga erfarenhet från tillämpat idrottspsykologiskt arbete för lag- och individuella idrottare. I delmomentet har också ingått att förbereda ett upplägg för en intervention, med en idrottare eller ett lag, som ska pågå under vårterminen.

Det andra momentet som ingått i kursen har behandlat ämnet affärsutveckling. För dem som vill arbeta med tillämpad idrottspsykologi, praktiskt ute i samhället, är det oftast ett måste att man startar ett eget företag. Här avdramatiseras detta, för många, stora steg samtidigt som man får möjligheten att jobba fram en affärsplan. Affärsplanen gav dessutom ett utmärkt tillfälle att prova sina arbetsidéer och koncept inför kunniga kollegor.

Det tredje delmomentet pågår just nu, idrottspsykologisk rådgivning i praktiken. Var och en av de nio studenterna har tagit sig an en idrottare eller ett lag för att jobba med dem under våren. Denna praktiska del är det som främst skiljer den här kursen från andra som man kan läsa runt om i

Sverige i dagsläget. Här får studenterna en unik möjlighet att testa sina kunskaper i "skarpt" läge samtidigt som man har möjligheten att få handledning och kommentarer av kursledare samt medstudenter.

Utöver kursens schemalagda föreläsningar har deltagarna i kursen vid ett tiotal tillfällen samlats för så kallade "peer group meetings". På dessa möten har studenterna själva tagit upp aktuella praktiska eller teoretiska frågor för diskussion.

Kursen som sådan har varit av mycket god kvalitet och har av oss studenter upplevts som nytänkande. Vi har kunnat dela med oss av egna erfarenheter samtidigt som vi har fått med oss andras i bagaget. Vi känner alla att vi höjt vår kompetensnivå rejält. Dessutom har vi utvecklat ett bra kontaktnät som medför att vi kan göra ett ännu bättre jobb som idrottspsykologiska rådgivare i framtiden. Alla i kursen har bidragit med egen erfarenhet och arbetsmetoder som hjälper oss alla att utveckla tillämpningen på många områden.

Kursen ur lärarperspektiv

Vi undervisande lärare kan så här långt rapportera att kursen fungerat väl. Diskussioner har varit livliga. Bland annat har inspelade sessioner vid tillämpat arbete varit uppskattade och videoanalyser av internationellt erkända idrottspsykologer har bidragit till förhöjd kompetensnivå. Vid de uppföljande träffarna sk "peer group meeting" har studenterna tillsammans med lärare följt upp angelägna frågor och reflektioner kring kursinnehåll på ett fördjupat sätt. Kursen avslutas i maj med att studenterna muntligen och skriftligen presenterar sina pågående arbeten för lag- och individuella idrottare. Detta ser vi nog alla framemot att få delta i.

Eftersom en liknande utbildning tidigare inte funnits inom det akademiska utbildningsväsendet i vårt land är vår förhoppning att kursen ska bidra till att sprida kunskapen om idrottspsykologisk rådgivning. Dessutom anser vi att utbildningen kan bidra till att ge rådgivningen en tydligare yrkesprofil och därmed på sikt ytterligare ökad trovärdighet gentemot klienter.

Är du intresserad av att söka kursen är sista ansökningsdag den 15 april (se Högskolan hemsida för mer info: <http://www.hh.se> (Sektionen för Hälsa och Samhälle).

Prof Natalia Stambulova

Fil Dr Urban Johnson

Peter Larsson, representant för studenterna



Mental rådgivning och psykologi när prestationen inte är idrottslig.

Under hela min uppväxt präglades jag av idrotten, och suget efter den kick man upplever efter en bra prestation. Att prestationen kunde variera från idrott till idrott, var inget jag reflekterade över då, men den fanns alltid där och var alltid klar och tydlig. Jag visste helt enkelt när jag slagit en bra passning, gjort mål eller fick stå på pallen efter ett bra lopp. Idrotten känns så fantastiskt tydlig på det sättet, att en bra prestation är så ”synlig”.

När det var dags att ge sig ut i arbetslivet, saknade jag till en början det tydliga, att få svart på vitt när jag utförde något bra. Att få en kick av att ”göra mål” eller att vinna. Efter dryga året på min första arbetsplats erbjöds jag möjligheten att delta i säljarbetet, och direkt efter den första kundkontakten kände jag att detta var exakt det jag saknat.

I försäljningsarbetet med det målmedvetna jagandet, den process och de steg det innebär, erbjöds även ”segerens sötma” när en affär avslutades. Klang- och jubelföreställning, tydliga siffror vad jag presterat, och sedan ut på jakt igen. Eftersom jag hela tiden jagade nya utmaningar och bättre resultat, blev det även naturligt att jaga uppåt på karriärstegen. Jag fick under en tid förmånen att arbeta på Bosön med en form av försäljning, och fick där insikter och en nyfikenhet på ämnet Prestationspsykologi. Tyvärr hade jag möjligen inte vett att använda kunskapen då, men när det något år senare var dags att leda personal dök det upp tankar och idéer som var värda att testa.

Sedan två år tillbaka arbetar jag som Försäljningschef för Quality Hotel & Spa Selma Lagerlöf, en verksamhet med 420 personer på lönelistan och en omsättning på ca 160 miljoner. För att hitta nya infallsvinklar på mitt ledarskap, valde jag att under 2002 gå Steg 1-3 i Edvisors AB:s kurser i ”Mental Rådgivning”. I mitt dagliga värv leder jag ett 10 tal säljare, och vardagen för dem är mycket snarlik en elitidrottares. En av skillnaderna är att en idrottare tävlar någon eller några gånger per vecka, medan en säljare ska utföra en tävlingsprestation upp till 10 gånger per dag. En mycket intressant situation och en stimulerande utmaning för undertecknad, och särskilt med tanke på den lågkonjunktur som går bärsärkargång över vårt avlånga land. Vi arbetar i en krävande miljö, där varje dags resultat mäts och registreras, varefter de rapporteras till huvudkontoret i Stockholm. Varje vecka skickas det ut ”resultatlistor” som ett bevis på vem som utfört vad, vem som tagit hem de största affärerna och vem som misslyckats. I den miljön har mina nyvunna kunskaper kommit väl tillhanda, och ”mina” säljare har hävdat sig mycket väl i konkurrensen med koncernens totalt ca 100.

Vad har vi då gjort?

- Ett dagligt fokuserande på att varje säljare ska känna sig accepterad för den han/hon är, inte för vad som presteras.
- Vi har gjort det som på skolspråk kallas ”Bra-stolen”, d.v.s. alla har på en lapp skrivit ner varför var och en av de andra är en bra och fin människa. Respektive säljare har sedan fått en sammanställning av sina vitsord, med uppmaningen att börja varje dag med att läsa varför kollegorna tycker om dig. Uppskattningarna handlar om dig som person, inte som säljare. På respektive blad finns vårt ideogram med för att koppla den till en positiv känsla.
- Vi jobbar med dagliga ledstjärnor, som ska genomsyra vårt sätt att arbeta. De handlar mycket om att

- Våga bryta mönster. Om du hamnar i en dålig trend, gör något annat eller prova att göra något helt annorlunda och prova senare istället.
- Se till att ha roligt. Ett skratt märks och syns så fantastiskt tydligt, och vem kan motstå en glad människa?
- Var stolt! Varje människa är en unik individ, och alla har valts ut för att de har speciella egenskaper som gör vår grupp unik.
- Var delaktig. Ingen gruppering har samma styrka om någon av deltagarna mår dåligt eller har förlorat sitt fokus. Det är varje gruppmedlems rättighet OCH skyldighet att alla är delaktiga och mår bra.
- Sätt målen rätt! Intentionen är att samtliga ska ha både kvalitativa (konkreta affärer), kvantitativa (offerter och bearbetade prospects) samt känslomässiga (kändes presentationen, offerten eller visningen bra?) mål. Vi vet alla att vissa dagar får vi inga affärer, men om vi då lyckats med de kvantitativa och känslomässiga målen, har vi ändå vunnit delsegrar och kan avsluta dagen med stolthet.



- När vi samlas för genomgångar och annat, pratar vi mycket om hur vi har det hemma, vad vi gjort i helgen, hur barnen mår, etc, etc. Det som är viktigt och betydelsefullt för varje individ måste respekteras i gruppen, därigenom får vi ett ökat intresse och en ökad förståelse för varandra.
- Vi jobbar mycket med deviser och ordspråk, en del egna men andra tagna från förebilder och annat. Det ger en extra dimension åt det

dagliga jobbet och kan vara både energigivande samt tankeväckande.

- Ankring/Triggers. Var och en av säljarna har möjlighet att välja ut egna kampsånger, musikstycken och koppla dem till sin målbild. Det kan vara skönt och frigörande att spela sitt musikstycke precis innan det är dags för ett avgörande kundmöte.

Fungerar det här då? Jag vet inte om jag ska vara helt ärlig, men jag tror på det, mina säljare tror på det och vi tycker att det känns bra. Det räcker långt för oss, och om synsättet och övningarna kan få oss att ta hem en extra affär så har det betalat sig. Möjligheten finns ju också att vi genom att ha roligt tillsammans, slipper en möjlig nyrekrytering under resans gång, och då har det verkligen funnits en nytta.

Tänker avsluta mina rader med en aktuell devis, om någon har använt den tidigare eller vem som då har sagt det från början vet jag inte, men den passar bra in i sammanhanget:

”Vi människor är som kärnkraftverk, med fel inställning blir det en katastrofal utstrålning och ett helvete för omgivningen”

Mattias Nord
Humanom

Janne Carlstedt, tidigare lärare på Bosön, författare och senast verksamhetsansvarig på RF:s Elitidrottscentrum är numera anställd av SISU Idrottsutbildarna där han som projektledare ska driva projektet ETU. Här nedan finner du tankar och idéer kring upplägget av en sådan utbildning.

Projektet

”Elittränarutbildning - ETU”

Elittränarutbildning – ETU

Behovet av stöd och utveckling av elittränarna har diskuterats i Elitidrottsrådet. Detta ledde till att RF avsatte medel och att ge SISU Idrottsutbildarna i uppdrag att genomföra projektet Elittränarutbildning under 2003-05. Janne Carlstedt är projektledare.

Verksamhetsidé

Svensk elittränarutbildning ska utvecklas i syfte att skapa förutsättningar för elitidrottare och tränare att hålla världsklass.

Verksamhetsområden

Verksamhetsområde 1 – SF:s tränarutbildning

ETU projektet skall ge förslag till utveckling av SF:s grundläggande tränarutbildning genom att efter kontakter med olika typer av SF skapa en utbildningsmall samt hjälpa till vid införandet av densamma.

Verksamhetsområde 2 –

”Högre tränarutbildning”

ETU projektet skall utveckla utbildningsprogram för vidareutbildning där idrottsrörelsen är huvudman och där elittränarens och andra resurspersoners situation och olika kompetensbehov skall vara styrande för uppläggning och innehåll.

Verksamhetsområde 3 –

Eftergymnasiala idrottsutbildningar

ETU projektet skall i kontakter med universitet, högskolor och andra institutioner kommunicera att de är viktiga för elitidrottens utveckling samt att idrottsrörelsen vill samverka för att både påverka och erbjuda kompetens inom utbildningsutbudet.

Är du intresserad av projektet kontakta



janne.carlstedt@sisuidrottsutbildarna.se

Redaktören påminner om årsboken och ber den intresserade kontakta Nathalie Hassmén för närmare information!

saxat ur SIPF-nyheter nr 4. 2002:

Föreningens årsbok!

Nu är det dags för föreningens första årsbok! I denna är det meningen att vi skall presentera mer omfattande artiklar med färsk och aktuell svensk forskning och tillämpning inom idrottspsykologi. Samtliga områden inom idrottspsykologins breda ämnesområde är av intresse. Innehållet i årsboken skall sålunda innehålla material av intresse för forskare, för dem som arbetar praktiskt med tillämpad idrottspsykologi (idrottslärare, ledare, mentala rådgivare, tränare, o s v), och för dem som utbildar inom

idrottspsykologi. Dock skall innehållet, både den som beskriver forskning och den som beskriver praktiskt tillämpat arbete, vara grundat i vetenskaplig kunskap.

Som redaktör kommer jag att gå ut till olika personer som jag tror kan bidra med intressanta texter, men det är även öppet för andra i föreningen att skicka in texter. Samtliga inskickade bidrag kommer att gå igenom något som kan liknas vid en lektörsgranskning.

Manus, som endast undantagsvis får överstiga 5000 ord (inklusive figurer, tabeller och referenser), skall följa de anvisningar som ges i APA-manualen (4th ed), och bifogas som en WORD-fil med e-post till nathalie.hassmen@ioh.oru. Alla artiklar skall innehålla en sammanfattning på högst 250 ord.

För mer information och om du har några frågor, är du välkommen att kontakta Nathalie Hassmén på e-postadress: nathalie.hassmen@ioh.oru.se

Välkommen med ditt bidrag!

Notis

Positivt självprat bra mot huvudvärk

Huvudvärk bland tonåringar blir allt vanligare. Av 793 elever på åtta skolor rapporterade mer än en tredjedel av flickorna och en fjärdedel av pojkarna att de hade huvudvärk minst en gång i veckan.

Men det finns hjälp.

Enligt Åsa Fichtels doktorsavhandling *Recurrent Headache among Swedish Adolescents*, som inom kort läggs fram vid Uppsala Universitet, blev hälften av eleverna bättre med hjälp av avslappningsbehandling.

De som dessutom använde sig av ”positivt självprat” hade ännu större chanser till ett bra behandlingsresultat. Det kunde exempelvis handla om att säga till sig själv: ”- Jag är stark, allt kommer att bli bra”.

(saxat ur SvD Vetenskap 03-02-10)

Nyheter i korthet:



Ny litteratur:

**”Idrottspsykologi”
på bokförlaget Natur och Kultur**

Idrottspsykologi handlar om människan och hennes känslor, tankar och beteenden i samband med fysisk

aktivitet. I begreppet idrott ryms allt från lågintensiv fysisk rekreation över regelbunden motionsidrott till högintensiv tävlingsidrott. I boken förenas teori och praktik på ett sätt som tidigare saknats i böcker inom området.

Boken startar med en kortare genomgång av teorier och historik inom den idrottspsykologiska forskningen. Därefter följer grundläggande idrottspsykologiska fakta om kommunikation, gruppdynamik, ledarrollens psykologi samt personlighetspsykologi med koppling till beteende. Socialisering och idrott och kön och idrott, liksom koppling idrott och våld, behandlas i ett socialpsykologiskt perspektiv.

Den tredje och mest omfattande delen av boken ägnas åt idrottspsykologiska tillämpningsområden. Här diskuteras exempelvis vilka mekanismer som medverkar till att den ena individen väljer att var helt fysiskt inaktiv medan den andra drabbas av negativ överträning och idrottsrelaterad utbrändhet.

Författarna ger många konkreta råd, exempelvis om hur man bygger upp motivation för motion, hur man förändrar beteende genom nya vanor, hur man ökar sin förmåga att hantera stress, bygger upp självförtroendet och hur man kan bibehålla koncentrationen när den som bäst behövs.

Boken har medvetet en bred ansats. Den är avsedd för högskolans idrottsvetenskapliga kurser, till studerande vid lärarutbildningen med inriktning idrott och hälsa samt till specialförbundens högre tränarutbildningar. Likaså är den skriven i syfte att läsas med stor behållning av enskilda idrottare, tränare, motionskonsulenter, hälsorådgivare och motionärer.

Peter Hassmén är professor i idrott vid Örebro universitet och var tidigare professor i idrottspsykologi vid Stockholms universitet. Han undervisar även på Idrottshögskolan.

Johan Plate är doktorand i idrottspedagogik vid Lärarhögskolan i Stockholm och ursprungligen idrottslärare. Han är professionell mental rådgivare åt klubbtag, landslag och individuella idrottare och har skrivit flera böcker om prestationspsykologi.

Nathalie Hassmén är docent i psykologi vid Stockholms universitet och universitetslektor i idrott vid Örebro universitet. Hennes doktorsavhandling behandlade området genus och idrott.

Boken finns ute i handeln under augusti-september 2003.

Aktuellt:



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 (14-19 augusti): 11th World Congress of Sport Psychology. Sydney, Australien. Mer information hittar du på: www.issp2005.com.

Kurser/Utbildningar:

Hösten 2003 erbjuds på institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet bland mycket annat följande nya kurser (anmälan görs på sedvanligt sätt till universitetsutbildningar):

Idrottspsykologi 1-20 poäng
(OBS! sista ansökningsdatum 15 april)

Våren 2004 erbjuds annat:

Idrottspsykologi 21-40 poäng

Mer information på: www.oru.se

Mentala Rådgivarkurser

• **Mental rådgivarkurs Steg III, 22-25 maj, 2003.**
(Öppen för den som redan gått steg 1 och 2!)

Tredje steget där vi berör hur man skriftligt dokumenterar sitt arbete, kommunikation och förändring (forts.), mental beredskapsträning, mentala träningsprogram, trender, nyheter och infall. En hel dag ägnas något ämne eller en konferens som tar upp aktuell diskussion relevant för processen "mental rådgivning". Internat.

Kursen ges i samverkan mellan edvisor ab och Svensk Idrottspsykologisk Förening, SIPF.
Kurslängd: 4 dagar, totalt 25 klocktimmar.

• **Mental rådgivarkurs Steg II, 21-22 nov, 2003.**

En fortsättning och fördjupning som bygger vidare och förbereder för steg 3. Ämnen som tas upp är Hur man läser en vetenskaplig rapport?, psykiska tester, kommunikation och förändring (forts.), prestationspsykologi, mental rådgivning i praktiken.

Kursen ges i samverkan mellan edvisor ab och Svensk Idrottspsykologisk Förening, SIPF.
Kurslängd: 2 dagar, totalt 12 klocktimmar.

• **Mental rådgivarkurs Steg I, 3-4 okt, 2003.**

Ska ses som en grundläggande kurs som vänder sig till alla som har ett intresse av mental rådgivning . Kursen är första steget på en ev karriär som mental rådgivare.

Vetenskap och beprövad erfarenhet, forskning och mental träning, kommunikation och förändring, idrottspsykologi i teori och praktik, mental träning i praktiken är "ämnena" som berörs.

Kursen ges i samverkan mellan edvisor ab och Svensk Idrottspsykologisk Förening, SIPF.
Kurslängd: 2 dagar, totalt 12 klocktimmar.

• **Mental rådgivarkurs Steg 4, 19 september 2003.**

En årligen återkommande brush-up där du får ta del av det senaste inom tillämpad mental träning. Alla som gått steg 3 kommer att få en personlig inbjudan

Mer information på: www.edvisor.se

Andra idrottspsykologiorganisationer i världen

The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)
<http://www.aaasponline.org>

American Psychological Association, Division 47 (Sport and Exercise Psychology)
<http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>

European Federation of Sport Psychology (FEPSAC)
<http://www.psychology.lu.se/FEPSAC/>

Australian Psychological Society (APS)
<http://www.psychsociety.com.au/>

North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)
<http://www.naspspa.org/>

Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology
<http://www.scapps.org/>

International Society for Mental Training and Excellence (ISMTE)
<http://www.coach.ca/ismte/>

German Association of Sport Psychology
<http://www.uni-leipzig.de/%7Easp/english/index.html>

**SIPF har ny hemsida fr o m
1 januari 2003! Se:**

www.svenskidrottspsykologi.nu

Har Du någon info för kommande nummer?

*I så fall, skicka den till Johan Plate
(johan.plate@swipnet.se).*

SIPF & SISU 9 mars

Samarrangemanget på Bosön med SISU Idrottsutbildarna samlade närmare 150 deltagare vilka fick lyssna på ett intressant program kring coaching på toppnivå. Antalet deltagare visar att det finns ett stort intresse för idrottspsykologins roll för topprestationer. Det visar också hur viktigt det är att nå ut med information kring våra arrangemang för att det även ska bli en publik succé. Personligen tror jag att vi även i fortsättningen ska vara öppna för detta och föreslår att alla medlemmar med idéer hör av sig till den nyvalda styrelsen med dess nya ordförande Göran Kenttä (som var programansvarig för denna succékonferens!)

Efter att undertecknad å SIPF:s vägnar och Janne Carlstedt å SISU:s vägnar hälsat deltagarna välkomna inledde Daniel Gould från University of North Carolina konferensprogrammet med att ge exempel från den Olympiska arenan. Han berättade även om mental träning på högsta nivå och betydelsen av det goda ledarskapet.

Därefter beskrev undertecknad några utvärderingsresultat från den svenska truppen i OS 2000 (Sydney) respektive 2002 (Salt Lake City) vilka bl a visar att det är en helt annan sak att vara coach under ett OS jämfört med andra stora tävlingar som VM och EM.

Även coachingfilosofi diskuterades och det "delade" respektive "koncentrerade" ledarskapets för- och nackdelar diskuterades. Följande fråga avslutade föredraget: Är det så att den ökade frekvensen av utbrända ledare inom svensk idrott kan hänföras till den koncentrerade ledarfilosofi som genomsyrar så mycket av svensk idrott?

Ett tema som Göran Kenttä följde upp genom att just fokusera på utbränningsproblematiken och hur den bör uppmärksammas för att undvika att allt fler coacher på toppnivå "går in i väggen". Vår kunskap om olika stressorerers inverkan på utbränningsprocessen är sannolikt inte lika stor vad gäller psykosocialt driven utbrändhet jämfört med fysiologiskt driven utbrändhet – något som Kenttä anser måste förbättras.

Sista föreläsningen för dagen gav Ulf Karlsson, framgångsrik coach för friidrottslandslaget och tillika nyligen utsedd till årets ledare. Ulf gav åhörarna en inblick i hans arbete med att skapa ett team av individuella idrottare. Praktiska råd blandades med anekdoter från hans många år som ledare och tränare inom skilda idrotter på ett mycket medryckande sätt. Avslutningsvis gavs åhörarna tillfälle att ställa frågor till föreläsarna. Det allmänna intrycket av dagen var mycket positivt och lovorden har fortsatt att strömma in per telefon och e-post även efter den 9 mars.

Peter Hassmén



Den nyvalda styrelsen i SIPF håller som bäst på att konstituera sig. I väntan på detta presenterar här SIPF-nyheter valberedningens förslag (som biföljs av årsmötet). Vi ber att få återkomma med styrelseposterna!

Val av ordförande:

Göran Kenttä (nyval) Stockholm
goran.kentta@ihs.se

Övriga ledamöter

Johan Plate (omval) Mariefred
johan.plate@svenskidrottspsykologi.nu

Urban Johnson (omval) Halmstad
urban.johnson@hos.hh.se

Peter Hassmén (nyval) Åkersberga
peter.hassmen@svenskidrottspsykologi.nu

Kristiina Pekkola Malmö
kristiina.pekkola@swipnet.se

Mikael Johansson Malmö
mikael.johansson@svenskidrottspsykologi.nu

Peter Mattsson Stockholm
peter.mattsson@sgf.golf.se

Gruppsuppleanter

Åsa Mattsson (omval) Mora
asa.mattsson@crowmountain.com

Nathalie Hassmén Åkersberga
nathalie.hassmen@ioh.oru.se

Revisor

Mattias Nord (nyval) Karlstad
- fd skidskytt, arbetar med ekonomi och försäljning,

Revisorsuppleant

Fredrik Wetterstrand (omval)

Valberedningen (samtliga omval)

Hansi Hinic (sammankallande)
Carolina Lundqvist
Martin Gunnarsson

Lämnar styrelsen gör:

Catarina Bergström (på egen begäran)

OBS! Under våren kommer alla styrelseledamöter att erhålla e-postadresser enligt:

förnamn.efternamn@svenskidrottspsykologi.nu.

Då kan du lätt nå dem via mail!





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.

Ny hemsida:

www.svenskidrottspsykologi.nu

Att bli medlem:

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

Kom ihåg att ange:

Betalningsmottagare:

SIPF, Svensk Idrottspsykologisk förening

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).

SIPF

Svensk Idrottspsykologisk Förening