

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 1, nummer 2 (red: J. Plate)

Internet: www.hh.se/hos/sipf

Innehåll

Ordförandes rader	1
Artiklar	
Vem är "idrottspsykolog"?	2
Ett kritiskt förhållningssätt till "idrottspsykologer"	4
Skammens rodnad	6
Placebo: Ett exempel på kopplingen mellan knopp och kropp	7
SIPF-konferensen den 1 september på Bosön	9
Ny bok: "Mental rådgivning-din väg till toppen"	11
Ny doktorsavhandling	12
Boka in 8-9 mars: Årsmöte och konferens!	12
Ny information	13
Nya kurser	13
Fortfarande aktuellt	13
Internationella konferenser och liknande	13
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	14



Svensk Idrottspsykologisk Förening

Ordförandes rader

Bäste läsare,

Sedan första numret av *Svensk Idrottspsykologi* kom ut i början på sommaren har det hänt en hel del i vår omvärld. Terrorråden i New York och de konsekvenser dessa fått fortsätter att skaka om oss alla. Larmen om mjältbrandsbakterier kommer tätare och tätare. Att fortsätta som om ingenting hänt är förstås omöjligt. Samtidigt måste livet trots allt gå vidare. Den 13 september skulle professor Daniel Gould ge en föreläsning på Idrottshögskolan. Han skulle lämnat USA på eftermiddagen den 11 september...

Terrorråden stängde som vi vet flygplatserna under ett antal dagar vilket fick till följd att även föreläsningen fick ställas in. Men hur gick det med Göran Kenttäs disputation? För Daniel Goulds främsta uppgift under besöket i Sverige var ju att agera opponent under disputationen den 14 september. Vår första reaktion var förstås att ställa in och flytta fram disputationen några månader. Men efter många och långa samtal med opponenten bestämde vi oss ändå för att genomföra den. För som opponenten sa, "*Varför ska vi låta terrorister få förstöra även detta för oss?*"

Efter några hektiska dagar genomfördes därför historiens första disputation på Stockholms universitet med opponenten på ena sidan av Atlanten och respondenten på den andra. Tack vare den konferensvideoutrustning som finns installerad i Aula Magna på Stockholms universitet, och en motsvarande utrustning i en studio i North Carolina, möjliggjordes disputationen. Genom att låta ljud och bild färdas fram och tillbaka över Atlanten i sex parallella telefonlinjer kunde opponent respektive respondent både höra och se varandra. Självklart

hade det varit trevligare om de haft möjlighet att träffas eftersom en stor del av nöjet i samband med en disputation är den personliga kontakten. Händelserna i New York kastade därmed naturligtvis sin skugga även över disputationen. Men den kunde genomföras och Göran Kenttä kan numera titulera sig filosofie doktor. Du läser mer om hans avhandling på annan plats i detta nummer. Vi hoppas att Daniel Gould ska kunna besöka Stockholm under våren, för att då också genomföra sin planerade föreläsning på Idrottshögskolan. I nästa nummer av *Svensk Idrottspsykologi* återkommer jag förhoppningsvis med närmare information.

I detta nummer finner du en rad intressanta artiklar, med en viss tonvikt på mental träning och mentala tränare/rådgivare. Artiklarna av Johan Fallby och Urban Johnson tar upp en viktig aspekt, nämligen behovet av kvalitets-säkring av den mentala rådgivaren. Som framgår finns det inga enkla eller självklara lösningar. Se därför deras bidrag som debattinlägg. Har du synpunkter så skriv några rader till artikel-författarna och framför dessa. I nästa nummer hoppas jag också se lite fler artiklar som berör den mer hälsoinriktade idrottspsykologin. Själv tänker jag skriva om lågintensiv fysisk aktivitet och dess relation till psykisk hälsa. Kanske finns det någon hälsorådgivare eller motionskonsulent som vill göra mig sällskap? I så fall, kontakta Urban Johnson som är redaktör för det första numret 2002.

Fortsätt också att berätta om SIPF för kollegor och vänner! Ju fler medlemmar vi är desto starkare kan vi agera.

Idrottshälsningar
Peter Hassmén
Ordförande
phn@psychology.su.se

Vem är "idrottspsykolog"?

Utvecklingen av idrottspsykologin har gått snabbt från en mindre subdisciplin inom modersämnet psykologi till ett eget vetenskapsområde med både yrkes- som fackmässig kunskap (se Andersen, 2000; Murphy, 1995). Eftersom intresset för idrottspsykologin ökar även i Sverige är ett naturligt steg i utvecklingen någon form av kvalitetssäkring av tillgängliga tjänster, kanske genom en ackreditering av "idrottspsykologer".

Nära knuten till ackrediteringsfrågan ligger även frågan om den yrkesbeteckning som kan användas för utövandet av idrottspsykologiska tjänster. Trots de uppenbara brister som finns i beteckningen "idrottspsykolog" är det den i dag mest accepterade, vilket medför att vi valt att använda oss av den utan att vidare diskutera eller reflektera över frågan här. Medvetenheten om ackrediteringsproblematiken har funnits i England och USA sedan 80-talet. The British Association of Sport and Exercise Sciences (BASES) har sedan 1988 utvecklat ett fungerande certifieringssystem och Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) godkände 1989 en certifieringsprocess i USA. Gemensamt för dessa organisationer är att de ställer höga akademiska krav (bl a doktors-examen) samt erfarenhetsbaserade krav. Dessa krav syftar till att kvalitets-säkra den service som erbjuds, utveckla tillämpade metoder och forskning, samt följa etiska föreskrifter gällande arbete med människor. I BASES material går det bland annat att läsa:

"(a) Accreditation by BASES is a recognition of the ability of a member to carry out quality research and provide scientific support services in sport and exercise science."

"(b) It provides a mechanism for the quality control of services provided by sport and exercise scientists in research and scientific support work".

Det är ett intressant ordval BASES valt, ordet "scientific" står för vetenskaplig vilket sätter prägeln på den nivå de valt. I Norden etablerade Norge 1991 en Norsk Forening for Idrettspsykologi. Enligt deras stadgar ansöker personer om medlemskap som bedöms av styrelsen efter fackmässig utbildningsnivå och praktiska erfarenheter i det vetenskapliga ämnet psykologi samt idrott. Kraven var lägre i inledningsfasen, men har skärpts något eftersom utbildningskvaliteten förbättrats bl a vid Idrettshögskolen i Oslo. Under senare år har Finland på liknande sätt etablerat en lista med rekommenderade personer som initierats av bl a forskare vid universitetet i Jyväskylä. På världskongressen i maj/juni i år, arrangerad av International Society of Sport Psychology (ISSP), öppnade den världsledande organisationen upp för en diskussion i frågan. Därigenom kommer inom kort en översikt av situationen i olika delar av världen att publiceras (Morris, Alfermann, Lintunen, & Hall, in preparation). Sammanfattningsvis går det att konstatera att Sverige ligger efter andra jämförbara länders utveckling i kvalitets-säkring och definition av det idrottspsykologiska området.

Vi menar att det är angeläget att Sverige inleder en saklig diskussion kring kvalitetssäkring och etiska förhållningssätt i tillämpning. Övergripande frågor, som en förstärkt identitet för idrottspsykologin och riktlinjer för utbildningar eller definition av rådgivarrollen, riskerar annars att hamna utanför en fruktsam och nödvändig utveckling (Petitpas, Giges, & Danish, 1999; Zaichowsky & Perna, 1992). Vi inom ämnet idrottspsykologi måste värna om ackumulerad kunskap och integritet för

att främja en fortsatt utveckling. Att genomföra ett ackrediteringssystem i Sverige är nödvändigt för att uppnå en högre kvalitet i tillämpning av idrottspsykologisk kunskap. Forskningen synas i dag genom t ex anslagsansökningar för projekt (hos t ex Centrum för Idrottsforskning) eller i de publiceringsprocesser (peer-reviews) som finns i vetenskapliga tidskrifter. Utbildningssystemet garanterar en viss nivå genom högskoleverkets riktlinjer på akademiska utbildningar inom universitet och högskola. Tillämpningen saknar helt kontrollfunktion/er för vad som anses accepterat eller ej.

Samtidigt måste vi vara medvetna om att ackrediteringen i sig inte garanterar kunskap (Anshel, 1992). En dynamisk och levande diskussion måste därför kontinuerligt föras mellan olika intressenter i området. Det skulle exempelvis vara en felaktig process att på ett tidigt stadium utestänga personer som både är kunniga och erfarna, men inte uppfyller vissa specifika krav. Även om dessa kan vara önskvärda och nödvändiga på längre sikt. Att följa BASES eller AAASP:s regler som t ex omfattar doktorsexamen skulle inte främja ämnets utveckling i dagsläget eftersom antalet personer med både akademisk och praktisk erfarenhet ännu är fåtaliga i Sverige.

Det är dock mycket rimligt att ställa sig frågan om det är accepterat att arbeta med frågor som rör människans (mentala) utveckling och prestationsförmåga utan att ha någon form av garanterade kunskaper? Självklart ska det vara möjligt att kräva teoretiska kunskaper såväl inom psykologi, vetenskaplig metod och systematik som ett etiskt förhållningssätt i tillämpningen. Detta är sannolikt kompetens som fordras för att närma sig det komplexa samspelet mellan människans tankar och förmåga att prestera (Etzel, Yura &

Perna, 1998). Vidare behövs en omfattande praktisk erfarenhet och tillämpad träning. Frågan kan relateras till andra yrkes- och fackmässiga arbetsområden där utvecklingen gjort att ackreditering betraktas som självklart. Hur troligt är det t ex att någon skulle anlita en icke examinerad sjukgymnast? Ett första steg i utvecklingen mot ett svenskt ackrediteringssystem kan vara att SIPF, likt andra nordiska idrottspsykologiska föreningar, ger rekommendationer och riktlinjer. Genom att involvera marknaden (RF-förbund, föreningar, hälsoorganisationer, mm) och den akademiska världen i en diskussion kan grundläggande behov och önskemål på erfarenhet och utbildning inom psykologin och idrotten identifieras.

SIPF har personer med erfarenhet från både den praktiska sfären som den akademiska och borde därför ha de bästa möjligheterna att bedöma relevanta kravnivåer. Liksom i våra föregångsländer måste vi våga ställa krav, både från idrottsrörelsen och från akademien, på att de tjänster och den service som erbjuds håller den kvalitet som kan förväntas när "experthjälp" eftersöks. I en inledande fas kan det vara lämpligt att definiera de akademiska och praktiska krav som kan anses vara adekvata för att kunna sätta en miniminivå på de kunskaper som eftersöks hos "idrottspsykologen". Den process som norska idrottspsykologiska föreningen inlett kan sedan tjäna som exempel på utvecklingen även i Sverige. Efterhand kan utbildnings- och ambitionsnivå ökas så att de motsvarar den fordran en konsument rimligen borde ha på riktigt utförda tjänster. Intresserade kan från oss rekvirera ett dokument om ackrediteringsfrågan som kan ligga till grund för fortsatt diskussion.

Johan Fallby (jfy@psychology.su.se)

Urban Johnson, (urban.johnson@hos.hh.se)

Förslag på vidare läsning:AAASP: www.aaasponline.orgBASES: www.bases.org.uk

- Andersen, M. (Ed.) (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anshel, M. H. (1992). The case against the certification of sport psychologists: In search of the phantom expert. *The Sport Psychologist*, 6, 265-286.
- Etzel, E. M., Yura, F., & Perna, F. (1998). Ethics in assessment and testing in sport and exercise psychology. Kap 25 in J. L. Duda (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Tech, Inc.
- Morris, T., Alfermann, D., Lintunen, T., & Hall, H. (In preparation). Training and Selection of Sport Psychologists: An International Review. *International Journal of Sport Psychology*.
- Murphy, S. M. (Ed.) (1995). *Sport Psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Petitbas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. (1999). The sport psychologist – athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13, 344-357.
- Zaichowsky, L. D., & Perna, F. M. (1992). Certification of consultants in sport psychology: A rebuttal to Anshel. *The Sport Psychologist*, 6, 287-296.

Ett kritiskt förhållningssätt till "idrottspsykologer"

Både som tränare och forskare kommer undertecknade i kontakt med många idrottare och ledare i Sverige. Huvudparten av dessa är överens om att mental träning är en viktig del av idrotten. Få har dock en klar uppfattning om vad mental träning verkligen innebär. Det här stämmer väl in i dagens världsbild, både praktiker (t ex "mentala rådgivare" eller andra som säger sig arbeta med "prestationsutveckling") och forskare har svårt att enas om hur mental träning ska definieras.

Vår erfarenhet säger att alla elitidrottare, och då menar vi verkligen alla, använder sig av idrottspsykologiska tekniker

på ett eller annat sätt ("jag tänker alltså är jag"). På elitnivå tränar också i runda tal hälften medvetet på dessa mentala tekniker. Trots det vill vi påstå att endast ett fåtal verkligen får ut 100% av den önskvärda effekten. Majoriteten skulle kunna växa ytterligare med ett rätt anpassat träningsprogram. Hur kan vi påstå något sådant? Kärnan i resonemanget ligger i att idrottspsykologi numera går att beteckna både som ett väl definierat vetenskapligt och praktiskt tillämpligt område. Det innebär att forskning och tillämpade tekniker ständigt utvecklas. Enligt vår bedömning saknas dock fortfarande en fungerande förmedling av den tillämpade akademiska kunskapen om idrottspsykologi och mental träning. Inom det relativt unga idrottspsykologiska området agerar ett stort antal personer, som alla fyller sin funktion, men som arbetar från olika utgångspunkter i synen på, och kunskapen om, mental träning. I USA har problematiken varit uppmärksamman en längre tid, cirka 10-15 år. I korthet går det att sammanfatta diskussionen i två läger:

(1) ...de som anser att marknaden ska styra, dvs att konsumenten (idrottsrörelsen) kommer att upptäcka vilka personer som arbetar med oseriösa metoder. Därmed kommer dessa att slås ut och de personer som arbetar med (vetenskapligt) beprövade och erkända metoder kommer att överleva och därmed sprida kunskaper som är användbara.

(2) ...de som anser att konsumenten inte är kapabel att avgöra vad som är "bra" respektive "dålig" tillämpning av kunskap inom området. Därmed kommer marknaden inte att kunna bedöma den hjälp eller kunskap de sökt. I och med det skadas det idrottspsykologiska området för mycket innan processen "survival of the fittest" fullbordats.

Oavsett ståndpunkt är diskussionen viktig. Dagens svenska elitidrottare anser till stora delar att de personer som omger dem (dvs tränare, ledare och andra stödfunktioner) har för lite kunskaper om mental träning. Ställs frågor till tränarna och idrottarna om fysisk eller teknisk träning, blir svaret däremot oftast detaljerat och initierat.

Avsikten med den här artikeln är definitivt inte att nedvärdera delar av tränarkåren, eller säga att svensk idrott inte hänger med. Tvärtom anser vi att avståndet till USA och andra framstående länder som Kanada, Australien eller England är på väg att hämtas in. Däremot vill vi understryka det nödvändiga i att det kommer igång en debatt om den mentala träningen och kvalitén på de tjänster som erbjuds till våra idrottare (både till elit som bredd). Ett sätt att erbjuda en utgångspunkt i debatten är att definiera mental träning som en del i den samlade kunskapen inom idrottspsykologin. Definitionen som presenteras här är ett första försök till sammanfattning.

Att genom (mål-) medveten träning och systematik förbättra sina personliga egenskaper och möjligheter att prestera optimalt genom ökad kunskap, förståelse samt förmåga (skicklighet). Verksamheten kan ske genom ett mentalt utförande med eller utan någon direkt fysisk rörelseaktivitet.

I definitionen går det att finna sex nyckelord som ytterligare diskuteras nedan tillsammans med relevanta frågor som en potentiell konsument kan ställa till sig själv och den de avser att anlita. Funderingarna kan ligga till grund för ett sunt kritiskt förhållningssätt i sökandet av kvalificerade tjänster/service hos "mentala tränare", "idrottspsykologer", etc.

➤ *(Mål-) medvetenhet:* genom att veta vad som ska utföras och vara hängiven i arbetet ökar sannolikhet-

en för framgång med den mentala träningen precis som i all annan träning. Motivation är grunden till alla typer av förändringsarbeten. Kan den "mentala tränare" du anlitar hjälpa dig med ett realistiskt målsättningsarbete? Leder arbetet till tydliga samband mellan träning och förändring samt den nödvändiga motivation som krävs i förändring av beteenden?

- *Systematik:* att utföra något systematiskt är nödvändigt för att förstå och kunna dra lärdom av det som händer vid träning som innebär förändring. Kan den "mentala tränare" som du använder dig av erbjuda systematisk träning och uppföljning av påbörjad träning på ett sätt som möjliggör utvärdering och riktiga slutsatser av arbetet?
- *Träning:* för att nå en förändring som ska vara bestående är det nödvändigt att träna regelbundet och veta varför träningen utförs. Det gäller fysiska attribut likväl som psykologiska. Kan den "mentala tränaren" i din närhet hjälpa dig med passande och användbara träningsmetoder som du förstår syftet med och känner är meningsfulla för de mål du/ni har?
- *Kunskap:* för att uppnå förändring måste personen i fråga ha kunskap om vad, hur och varför. Kunskap erhålls inte, den förvärvas genom bla vägledning till teoretisk förståelse och egen praktisk erfarenhet. Kan den "mentala tränare" som du arbetar med ge dig den kunskap eller visa de källor som du behöver för att förstå det förändringsarbete ni gör? Anser du, eller kan du bedöma, om han/hon själv har tillräckliga kunskaper?
- *Förståelse:* endast genom kunskap går det att förstå saker. Djupare kunskap leder till sammanhang i det arbete som bedrivs. Kan den "mentala tränaren" i din närhet hjälpa dig

till förståelse av samband mellan det du/ni gör och de väntade effekter som kan uppstå? Anser du dessutom att han/hon själv förstår sambanden?

- *Förmåga*: den psykologiska förmågan hos personen förbättras effektivast genom stadigvarande medveten systematisk träning. Träningen ska vara enkel, men samtidigt så individanpassad som möjligt. Därmed ges också användbara hjälpmedel att bedriva träningen så att personen utvecklas individuellt. Kan den "mentala tränaren" som du samarbetar med ge dig övningar och metoder som du kan använda på ett enkelt, men samtidigt effektivt sätt i din träning?

En definition av begreppet mental träning är viktigt i det avseendet att både idrottsrörelsen, forskningen samt de verksamma i fältet (de "mentala tränarna" eller "idrottspsykologerna") ska arbeta mot liknande mål samt till fullo kunna använda och utvärdera de metoder som står till buds. Konsumenten bör ha en sund kritisk hållning till den service och tjänster som erbjuds inom det idrottspsykologiska området. Det är en nödvändighet i dag eftersom ingen standardiserad utbildning finns, eller ens krävs, för att arbeta med idrottspsykologiska frågeställningar i Sverige. Detta resulterar i att kvalitets-säkringen vilar helt i händerna på konsumenten. Situationen kommer att finnas kvar tills officiella organ tagit ställning till vilken lägsta kunskapsnivå som behövs för att erbjuda tjänster ska innehålla någon form av garanterad kvalitet.

Med detta hoppas vi att debatten och processen mot en kvalitetssäkring av idrottspsykologiska tjänster har startats. Artikeln innan denna diskuterar och reder ut åsiktsutbytet kring kvalitetssäkringen ur ett ackrediteringsperspektiv,

vilket är ett angreppssätt som kan öppna nya möjligheter.

Johan Fallby

jfy@psychology.su.se

Doktorand i psykologi vid Stockholms universitet och tränare samt fd landslagsspelare i bordtennis

Urban Johnson,

urban.johnson@hos.hh.se

Fil. Dr. i psykologi, samt lektor vid högskolan i Halmstad och HTU-utbildad handbollstränare

Skammens rodnad?

Intervjuer med elitidrottare i massmedia kommer allt som oftast in på deras träning. Fysträningen eller teknikträningen alltså. För relativt få idrottare medger att de också ägnar sig åt mental träning. Att nämna sin fys- eller tekniktränare vid namn verkar vara helt ok, men att ens nämna sin mentala tränare verkar ibland nästan otänkbart. Varför är det så?

Är det fult att medge att koncentrationsförmågan kan utvecklas ytterligare, men helt ok att medge att så är fallet när det gäller den fysiska arbetsförmågan? Min tolkning av det hela är att det fortfarande finns en hel del myter kring mental träning som alla vi som arbetar inom området bör vara medvetna om och arbeta för att sudda ut. En sådan myt är att psykologiska färdigheter är *medfödda*. "Antingen så har man det eller så har man det inte" finns det fler än en elitidrottare som uttryckt sig. Precis på samma sätt som när vi talar om fysisk arbetsförmåga; antingen är man född med en mycket hög syreupptagningsförmåga eller så är man det inte.

Protester? Javisst! De flesta vet ju att framgångsrika uthållighetsidrottare i världsklass ägnat i genomsnitt 10 år åt hård, för att inte säga extremt hård, fysisk träning. Utan denna tränings-

mängd är det ingen som förväntar sig att ens vara i närheten av eliten. Men en optimal koncentrationsförmåga, det måste vi vara födda med för det går (underförstått) inte att träna...

Något som väl i så fall också gäller vår stresshanteringsförmåga, förmåga till avslappning, att sätta upp mål och att hantera motgångar. Listan på *träningsbara* mentala förmågor eller färdigheter kan göras mycket lång. Och merparten av mental träning handlar trots allt om att bli ändå bättre på något som idrottaren i de flesta fall redan är hyfsad eller till och med bra på. Mental träning är med andra ord inte bara för "*problem-idrottare*", vilket är en annan myt som florerar.

Det är heller inte "*hokus-pokus*" – vilket är ytterligare en myt. Precis som all träning handlar mental träning om att kontinuerligt arbeta och förbättra sina psykologiska färdigheter så att kropp och knopp samverkar i harmoni. Först då kommer de eftertraktade resultaten.

För dig som är medlem i SIPF och läser det ovanstående har jag knappast presenterat något nytt.

Men hur väl har du och jag lyckats förmedla till omvärlden att mental träning är lika naturlig och nödvändig som fysisk träning, styrketräning respektive teknikträning?

Inte så där jättebra precis... För då skulle inte många idrottare känna skammens rodnad på kinderna så fort de får frågor om de ägnar sig åt mental träning. Glädjande nog finns det förstås undantag, en hel del elitidrottare börjar inse att hela "träningspaketet" är nödvändigt för att nå toppen. Vårt arbete är att få ändå fler att inse och medge detta, både för sig själva och inför andra. Först då kommer vi och idrottarna att närma oss vår fulla potential.

Det finns ytterligare en myt jag inte berört ovan, och den säger att mental träning bara är till för *elitidrottare*. Så är det självklart inte! Även om mina rader ovan kan ge det intrycket. Att lära sig slappna av och hantera sin stress i en omvärld som snurrar snabbare och snabbare kanske är den största utmaningen för gruppen mentala rådgivare. Konsumtionen av Losek och Prosak bevisar väl att det finns många "vanliga" människor som skulle behöva öva upp sin förmåga till stresshantering och avslappning.

För precis som allt annat kan vi öva upp våra mentala förmågor, och det är ju till stor del det som mental träning handlar om. Så låt oss gemensamt förmedla den korrekta bilden av vad mental träning kan erbjuda utövaren så vi slipper dras med förlegade myter.

Peter Hassmén, professor
phn@psychology.su.se

Placebo: Ett exempel på kopplingen mellan knopp och kropp

Med *placeboeffekt* menas när en i sig verkningslös behandling, ett s k placebo, visar sig ha effekter som inte kan förklaras av behandlingen i sig, utan istället av *förväntan* på effekt, medveten eller omedveten, hos den som erhåller behandlingen. Placeboeffekten gäller inte bara läkemedel utan alla typer av terapier.

Ordet *placebo* härstammar från en felöversättning av en medeltida katolsk växelsång. "To please" – "att behaga" blev en nedsättande benämning på en åtgärd, en medicin som ordinerades mer för att behaga patienten än på grund av någon verklig effekt. Placeboeffekten är olika stark i olika situationer. Olika personer påverkas i olika grad, men det finns ingen påvisad koppling till

speciell personlighetstyp. Hos en och samma person kan placeboeffekten variera vid olika tidpunkter och vid olika sjukdomstillstånd.

Ett stort engagemang hos behandlaren exempelvis i form av tid, empati, pondus förstärker placeboeffekten. Likaså medför ett visst besvär för den behandlade såsom en stor svårsvald kapsel, en injektion eller kirurgi ofta ökad effekt. Placeboeffekten kan också gälla negativt. När placebo ger upphov till försämring eller biverkningar kallar vi det *noceboeffekt*.

Placeboeffekten har noterats vid behandling av en rad olika sjukdomstillstånd: olika typer av smärta, högt blodtryck, astma, magsår, sömnbesvär, olika hudåkommor, hjärtbesvär, depression, illamående etc. Ofta anges att placebo kan förväntas ha effekt i 30-35% av fallen, oavsett åkomma. (Dessa siffror härstammar från en ofta citerad artikel av H K Beecher, som inte riktigt håller för kritisk granskning). Men det finns också uppgifter på positiv effekt hos så mycket som 80% för vissa typer av "skenkirurgi". Samtidigt har på senare år placebobegreppet starkt ifrågasatts. En dansk läkare, Asbjörn Hróbjartsson, menade efter en genomgång av 130 placebostudier att *smärta* är det enda tillstånd där man kan se en statistiskt signifikant effekt av placebo, som heller inte är särskilt stor. Denna åsikt har dock mötts av stark kritik från etablerat håll, där man ser placeboeffekten som en självklar men varierande företeelse. Kanske gäller dessa skilda åsikter främst hur man definierar placeboeffekten och avgränsar den från andra effekter i den terapeutiska situationen.

Placeboeffekten gäller inte bara verkningslösa behandlingar och medel. Även dokumenterat verk samma terapier kan hos den enskilda individen få såväl bättre som sämre effekter än väntat

beroende på förväntan på behandlingen. Detta ställer till det för den som vill bevisa effekter av olika behandlingsmetoder exempelvis vid nylanseringar av läkemedel.

Samtidigt finns här ett utrymme för behandlaren att *förstärka* en redan verksam terapi genom en övertygande presentation. Att däremot förespegla en patient effekt av en känt verkningslös terapi är inte tillåtet. Placeboeffekten innebär inte bara en subjektiv upplevelse av förbättring. Även påverkan på objektiva mätbara variabler som blodtryck, hjärtfrekvens etc kan påvisas.

För den beteendevetenskapligt skolade är inte placeboeffekten förvånande. Den är bara ytterligare ett exempel på den täta kopplingen mellan psyke och kropp. Vår hjärna skapar med hjälp av lagrade erfarenheter förväntningar om framtiden som på olika sätt återspeglas i såväl känslomässiga som kroppsliga reaktioner. Människans unika förmåga till verbal kommunikation ger ytterligare en dimension då inte bara självupplevda händelser påverkar oss. Även beskrivningar av skeenden påverkar vår framtida prestation. Dessa mekanismer utnyttjar vi exempelvis vid målbildsträning eller psykisk beredskapsträning.

Vad har då placeboeffekten för implikationer på "idrottspsykologens" vardag? För forskaren antar jag att den kan upplevas som ett *gissel* när det gäller att avgränsa vad som är sann verkan av exempelvis en specifik träningsmetod eller annan intervention. Men samtidigt en *utmaning* att skaffa mer kunskap och att rätt kunna utnyttja dessa kanaler för exempelvis beteendepåverkan och prestationsstyrning.

För "fältarbetaren" kan placeboeffektens mekanismer tjäna som en sporre att inte bara slå sig till ro med de enkla kortsiktiga lösningarna, som ett byte av

skor eller tränare. Istället bör han fortsätta jobba långsiktigt målmedvetet och ta med sig kunskapen om psykets kraft när han också försöker *övertrumfa* placebo.

Det finns flera försök till förklaring av *verkningsmekanismen* bakom placebo-effekten. De tre mest förekommande är:

- via frisättning av endorfiner med bl a smärtlindring och ökat välbefinnande som följd.
- via en betingad reflex, där placebo fungerar som det stimulus som triggar ett inlärt reaktionsmönster (jf Pavlovs hund)
- via en mer medveten psykisk påverkan om förväntad effekt.

Vad som vidare sker i samspelet mellan nervsystem, hormoner och immunsystem är som det heter "ofullständigt utrett" och ytterst sofistikerat. Sannolikt gäller olika förklaringsmodeller i olika sammanhang, ofta säkert i kombination. Gemensamt är emellertid att placebo-effekten kan ses som hjärnans, jagets eller viljans makt över kroppen – ännu en förmåga hos vårt fantastiska nervsystem att via kemiska substanser och nervsignaler överföra "psykisk kraft" till fysiologiska reaktioner.

*Anders Plate, specialist i allmänmedicin
anders.plate@liv.se*

Beecher HK. The powerful placebo. JAMA 1955;159:1602-6.

Boström H, Dahlgren H. Placebo. Konferensrapport från SBU. Liber 2000.

Ekeland T-J. Placebofenomenet-hvordan kan det forstås? Tidsskrift for Den norske laegeforening 2000; 120: 3017-20.

Gerne B, Hed F, Nilsson I. Reportage om Placebo. Läke-medelsvärlden 2000, 3: 30-39.

Is the Placebo Powerless? An Analysis of Clinical Trials Comparing Placebo with No Treatment, The New England Journal of Medicine, May 24, 2000 Vol. 344, No.21.

SIPF-Konferensen den 1/9 på Bosön

"Ledar-, tränar- och rådgivarrollen i ett könsperspektiv: Myter och fakta"

Inledning

Peter Hassmén (SIPF:s ordförande samt forskare) började med att hälsa alla välkomna samt kort informera om SIPF som förening. Därefter gavs en introduktion till dagens ämne. Vad har kön egentligen med idrott att göra? Olika exempel gavs på hur man i ett historiskt perspektiv har sett på kvinnor och idrott. Det övergripande synsättet har varit att kvinnan inte varit lämpad att ägna sig åt idrottslig aktivitet. Något som genom åren speglat samhällets värderingar och attityder. Även i modern tid har detta synsätt funnits. En rad tidsningsartiklar och websajter diskuterades därefter ur ett könsteoretiskt perspektiv.

Vad är "kvinnligt" och "manligt" egentligen

Nathalie Hassmén (forskare) började anförandet med att ta upp hur olika värderingar för vad som är kvinnligt och manligt har olika betydelse för dam- respektive herridrott. Herrar har överlag bättre möjligheter, får bättre tider och större resurser till förfogande. Fortfarande råder värderingar att kvinnan skall ha en vårdande funktion där barn och hem prioriteras. Idrott och motion kommer då att få lägre prioritet. Därefter redovisades olika forskningsresultat. Överlag är det vuxnas värderingar som kommer att styra flickors och pojkars val av idrottsaktivitet. Typiska "pojkidrotter" är bl a fotboll och ishockey. "Flickidrotter" anses dans och balett vara. Idrotter som anses som lämpliga för både kvinnor och män, är t ex bordtennis, tennis och golf. Vidare togs mediernas inverkan upp och det konstaterades att dessa påverkar uppfattning och attityder i stor utsträckning. Främst

kan detta observeras genom hur mycket idrott med kvinnor som visas samt på vilket sätt som det presenteras. Avslutningsvis gavs förslag på ämnen till eftermiddagens paneldebatt; bl a hur både idrottsledare och utövare påverkas av historiska och rådande värderingar, samt om situationen kan förändras.

Vadå kvinnligt och manligt – det är väl bara tjafs

Johan Plate (mental rådgivare) behandlade i stor utsträckning skillnader och likheter mellan kvinnor och män på ett antal psykologiska parametrar. Plate inledde med att ta upp att hans perspektiv är den mentala rådgivarens. Därefter redovisades ett antal förslag på hur bra svenska idrottskvinnor har lyckats internationellt. Idrotter som Plate tog upp var bl a golf, fotboll, skytte och simning. Vad gäller psykologiska aspekter och skillnad mellan kvinnor och män, konstaterade Plate att många likheter finns. De olikheterna som han nämnde var bl a att kvinnor i större utsträckning uppskattar mindre gruppbildningar/subgrupper, är bättre på visualisering, mer nyfikna, mer betonar rollacceptans samt känslomål. Vidare vill kvinnor oftare ha en klar och tydlig förklaring och motivering till det som ska göras.

Hur golfförbundet arbetar med ledarskapsfrågor

Peter Mattsson (förbundskapten) inledde sitt anförande med att ge en historisk tillbakablick över hur svenska dam- och herrlandslaget i golf arbetade klart åtskiljda från varandra. Enligt Mattsson fanns tidigare "vattentäta skott" mellan de båda landslagen. I damlandslaget poängterades mer aspekter kring utveckling av sin potential, relationer och dylikt, medan det i herrlandslaget mer fokuserades på prestation, poäng, svingar och liknande. År 1995 började dam- och herrlandslagen att arbeta och träna tillsammans. De sex olika landslagen –flick-, pojk-, junior dam och herr–

fick en och samma förbundskapten, Pia Nilsson. Idéen var att skapandet av goda relationer kan utvecklas till goda och bra resultat. Trossatsen i golflandslaget skulle vara "MÅ-NÅ toppen". Detta innebär att när man mår bra kan detta vara en väg till goda prestationer. Vidare skulle en attityd utvecklas där man såg det naturligt att damer och herrar kan träna tillsammans. Båda kan lära av varandra och på så sätt utvecklas till duktiga golfspelare. Därefter delgav Mattsson resultat från olika forskningsarbeten som visade att pojkar i större utsträckning än flickor "tar plats" och "tar för sig". Olika observationer i gymnastiksalar visade dessa resultat. Andra resultat som presenterades var att miljöen var en viktig faktor i att skapa/utvecklas till goda golfspelare. Han nämnde bl a de sociala aspekterna såsom kompisar, att få leka, spela hur mycket man ville, ha bra tränare, samt att få spela med/mot bättre spelare, som viktiga för att utvecklas till en duktig golfspelare. Han avslutade med att presentera hur en bra/god ledare skulle vara. De tre honnörsorden var förtroende, kompetens samt karaktär. Förtroende har att göra med att idrottaren känner förtroende för sin tränare. I begreppet kompetens ligger att tränaren har kunskap om golf, hur det är att vara ledare samt har kunskaper om idrott (t ex fysiologi, kommunikation). Avslutningsvis innebär karaktär att ledaren skall känna ansvar, vara ärlig och ha ett entusiasmerande sätt.

Praktiska implikationer i rådgivarens vardag

Olle Anfelt (mental rådgivare) inledde sitt föredrag med att prata om de projekt som SOK är involverade i. Han konstaterade att någon problematisering av kvinnligt och manligt inte alls görs vad gäller det stöd som SOK ger till enskilda idrottskvinnor och -män. Alla svenska idrottare betraktas som en hel grupp där miljoner ges i bidrag till de aktiva och

där individuella utvecklingsplaner görs. Han ser fortfarande projektet som ett "lärprojekt" där mycket kan förbättras. Sin egen roll ser han som en slags koordinator mellan den aktive och mentala rådgivare runt omkring i landet. Det finns få kvinnliga rådgivare men en bättre och jämnare fördelning eftersträvas. Könsperspektivet har dock inte varit aktuellt att diskutera i projektet. Avslutningsvis vill Anfelt inte göra jämförelser mellan dam- och herridrott. Därefter redogjorde han för sin egen utveckling som mental rådgivare. I början såg han sig ha "expertisrollen" med många färdiga och skraddarsydda lösningar. Det fanns en iver att få fram "paketlösningar" så fort som möjligt. Allt eftersom han arbetade med människor kom hans attityd som rådgivare att ändras till en slags "Side-by-Side" arbetssätt. Man arbetar mer tillsammans och tar till vara på de erfarenheterna som de aktiva har. Förhållningssättet är ett mer avvaktande och inväntande sätt att arbeta på. Syftet är att låta den aktive själv komma på lösningar, och därmed kan de erfarenheter som finns hos den aktive utnyttjas. Vidare poängterade Anfelt "modet att våga" arbeta med ledaren. Iband måste ledaren involveras i arbetet. Att låta ledaren få ta del av den aktives funderingar gör att det går att sätta ord på de tankar och känslor som finns. På så sätt lyfts samtalet upp ytterligare en dimension.

En tränare perspektiv på manligt och kvinnligt

Tomas Dennerby (fotbollstränare, Hammarby IF) inledde sitt föredrag med att presentera sig själv samt de erfarenheter han har, dels som aktiv elitfotbollsspelare, dels som tränare för olika dam- och herrlag. Fotboll är en idrott för vilken kvinnor och män ofta jämförs, en jämförelse vilken Dennerby menar är ointressant. Han lyfte också upp problematiken kring varför så många flickor

slutar spela fotboll vid 13-års ålder. En förklaring som gavs var att det då introduceras "11-manna-fotboll", dvs. spel på stor plan som kräver 11 spelare. Men då många föreningar har inte så många flickor i den åldern som spelar fotboll, varför avhoppet blir fler. Avslutningsvis gav han sin syn på skillnader att träna damer och herrar. Han nämnde att kvinnor mer än män betonar de sociala aspekterna och förtroendet för ledaren som viktiga. Detta märks inte minst när en ny tränare skall tillsättas eller när någon av spelarna har blivit "petad". En "petning" kan engagera hela truppen. Mäns attityd till tränare är mer att se på den kompetens, erfarenhet och resultat som tränaren kan uppvisa.

Paneldebatt: Manligt och kvinnligt inom idrotten: Catarina Bergström, mental rådgivare

Konferensen avslutades med en paneldebatt där dagens ämne ventilerades. Aspekter som bl a kom upp var mediernas inverkan på synen av vad kvinnligt och manligt inom idrotten är, vilken roll ledarna spelar härvidlag, samt de vuxnas ansvar vad gäller aktiviteter som barn väljer.

*Hansi Hinic, hansi.hinic@hos.hh.se
Doktorand och lärare vid Halmstad Högskola*

Ny bok: "Mental rådgivning - din väg till toppen"

"Mental träning är det man gör. Mental rådgivning är det som skapar förutsättningar att göra". Att systematisera synen på prestationspsykologi och mental träning och kalla detta mental träning är en pionjärhandling. Någon litteratur i ämnet har tidigare inte funnits i Sverige. En mängd metoder för hur man ska närma sig och förhålla sig till mental träning har presenterats. Men det är först på senare år som begrepp

som "prestationspsykologi" och "mental rådgivning" vunnit sådan aktning att behovet av litteratur och struktur gjort sig påmind. Författarna, Anders och Johan Plate, har haft förmånen att följa utvecklingen på nära håll och det föll sig därför naturligt att samla deras idéer bakom mental rådgivning i bokform. Boken ska ge dig som läsare inspiration att se mental rådgivning, inte som en metod, utan snarare som ett förhållningssätt när det gäller att nå goda prestationer.

SISU Idrottsböcker

Om författarna:

Anders Plate jobbar som distriktsläkare inom primärvården och möter dagligen människor som behöver råd av skiftande karaktär. Anders har därför stor erfarenhet av rådgivningssituationer.

Johan Plate jobbar som professionell mental rådgivare främst inom elit-idrotten. Han sitter med i SIF:s styrelse och har skrivit flera böcker med inriktningen prestationspsykologi/ mental träning.

ISBN: 91-88941-11-6

www.sisuidrottsbocker.se eller
fax 08-605 62 26

Ny doktorsavhandling

Den 14 september disputerade jag med min avhandling "Overtraining, staleness, and burnout in sports" vid Stockholms universitet. Studier av ett flertal olika idrotter på idrottsgymnasier samt unga simmare från olika länder visar att en tredjedel blir övertränade och att ca 10 % riskerar att bli utbrända på grund av sitt idrottande. Tidigare forskning har nästan uteslutande förklarat denna problematik utifrån den fysiska träningsbelastningen. Avhandlingen belyser däremot de negativa konsekvenserna

utifrån ett komplext sammanhang. Den psykosociala miljön som omger idrottare präglas i regel av stora prestationskrav samt värderingar som genomsyras av att du måste träna mest och hårdast i alla lägen för att bli bäst. Olika kombinationer av träning, psykosocial stress, och inadekvat återhämtning utsätter idag allt fler idrottare för risken att bli negativt övertränade och i värsta fall utbrända. Mot denna bakgrund blir det därmed ännu viktigare i framtiden för tävlingsdrottare att lära sig att träna smart, nämligen att kunna träna mer med bibehållen prestationsutveckling samtidigt som risken för negativa konsekvenser minimeras. En större fokusering på systematisk proaktiv återhämtning kan mycket väl bli den främsta nyckeln till idrottslig framgång och prestationsutveckling samtidigt som risken för överträningsyndrom och utbrändhet minimeras. De idrottare som tillsammans med sina tränare aktivt optimerar en psykosociofysiologisk återhämtning skapar samtidigt goda förutsättningar för att må bra i sitt idrottande, vilket även skapar gynnsamma förutsättningar för kort-siktiga tävlingsprestationer samt en långsiktig prestationsutveckling.

Göran Kenttä, fil dr, psykologiska institutionen, Stockholms universitet (gka @psychology.su.se)

Boka in 8- 9 mars:

Årsmöte och konferens!

I samband med SIF:s årsmöte den 8 mars i Halmstad kommer vår andra större konferens att gå av stapeln lördagen den 9 mars.

Platsen blir Högskolan i Halmstad med årsmötet på kvällen den 8:e (prel starttid kl. 19.00) och konferensen lördagen den 9 mars med prel starttid kl. 10.00.

Ämnet för dagen är inte klart när detta skrivs men vi räknar med att ha en fullständig inbjudan i nästa nummer som

kommer ut i slutet på januari. Boka dock redan nu i din kalender så slipper du missa några av höjdpunkterna nästa år! Arrangerar gör Urban Johnsons grupp på Höghskolan i Halmstad.

Ny information:

Peter Hassmén har befordrats till professor i psykologi, särskilt idrottspsykologi vid Stockholms universitets psykologiska institution (från 1/2-01).

Nya kurser:

Mental rådgivarkurs, steg 1:
27-28 januari 2002 på Scandic Hotel, Järva Krog (kostnad 2500:- exkl moms och logi).

Mental rådgivarkurs, steg 2:
15-16 mars 2002 på Scandic Hotel, Järva Krog (kostnad 2500:- exkl moms och logi).

Mental rådgivarkurs, steg 3:
23-26 maj 2002 på Hotell Selma Lagerlöf i Sunne (kostnad 4000:- exkl moms och logi).

Arrangeras av: edvisor AB, kontaktperson: Johan Plate

(johan.plate@swipnet.se).

Fortfarande aktuellt:

Elite Sport Convention 2001: Den 17-18/11 arrangeras återigen denna "convention" på Bosön. Program etc: www.boson.nu.

SVEBI: Den 14-15/11 arrangerar SVEnsk förening för Beteendevetenskaplig Idrottsforskning sin årliga forsknings- och utbildningskonferens i Umeå. www.psychology.lu.se/svebi.

Nordic Sport Psychology Meeting IV hålls i samband med en idrottsforskningskonferens i Lillehammer den 19-21/11. Mer info på:

www.idrettspsykologi.no/konferanse.

Har Du någon info för kommande nummer? I så fall, skicka den till Peter Hassmén (phn@psychology.su.se).

Internationella konferenser o dyl:

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

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

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

2004 ("före OS"): Pre-Olympic Congress. Grekland. Mer information 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 phn@psychology.su.se så ser vi till att den sprids!

Adressat:**Retur till: SIPF, c/o Peter Hassmén, Psykologiska institutionen,
Stockholms universitet, 106 91 Stockholm****SIPF:s främsta uppgifter är:**

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

Att bli medlem

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:

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

Föreningens styrelse 2000-2002:

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

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

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

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

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

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

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

SIPF:s tränarråd:

Anne Forsell, Svenska Simförbundet.

Bengt Johansson, Svenska Handbollsforbundet.

Kristina Landgren, Svenska Innebandyforbundet.

Peter Mattsson, Svenska Golfforbundet.

Hemsida: www.hh.se/hos/sipf

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

E-post till sekreteraren:

kristiina.pekkola@swipnet.se

Svensk Idrottspsykologisk Förening