

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 2 (2002), nummer 2 (red: N. Hassmén)

Internet: www.idrottspsykologi.se

Innehåll

Ordförandes rader	1
Artiklar	
Teorin om artens uppkomst (Homo sportmanus).	2
Generella eller individspecifika mätningar?	3
Att arbeta som idrottslärare.	4
Skattning av "form" för att styra träningsbelastning.	5
Att hjälpa eller stjälpas? Socialt stöd inom idrotten.	7
Utbrändhet eller något annat.	8
Självkänsla och självförtroende I	9
Mental träning som studiecirkel.	10
Kvalitetssäkring av tillämpat idrottspsykologiskt arbete.	11
SIPF + FEPSAC = Snart sant!	12
Ny utbildning i Örebro: Management in Sport and Recreation	12
Forskarutbildning i idrott	13
Nyheter i korthet	13
Aktuellt	14
Kurser	14
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	16

The logo for the Swedish Sports Psychology Association (SIPF) features the letters 'SIPF' in a bold, outlined, sans-serif font. A small crown is positioned above the letter 'I'.

Svensk Idrottspsykologisk Förening

Ordförandes rader



Bästa läsare,

Ännu några månader har passerat och vinterns mörker har förbytts i allt längre dagar, perfekta för utomhusaktivitet långt in på kvällarna. Men allt är inte frid och fröjd. Idrottsrelaterad utbrändhet har under senvintern uppmärksammats i media och en diskussion startat kring ledarskapets problematik. Läs Göran Kenttäs intressanta essä om detta ämne. Kanske något vi som förening ska ta upp i samband med ett endagsseminarium? För på våra endagsseminarier avhandlas intressanta ämnen, vilket inte minst visade sig i Halmstad den 9 mars när Urban Johnson och hans grupp i Halmstad arrangerade ett seminarium kring karriärövergångsproblematiken. De närvarande fick mycket tänkvärt från såväl praktiker som forskare.

Ett av syftena med föreningen och endagsseminarierna är ju just att samla individer med olika bakgrund och kompetens kring något gemensamt ämne. Alla vi drygt 200 medlemmar i föreningen ska med andra ord inte bara känna oss välkomna utan vi ska alla gå ifrån seminariedagen med några nya lärdomar. Nästa gång du har chansen att delta är den 21 september, då arrangerar Mikael Johansson och Kristiina Pekkola ett seminarium med barn- och ungdomsidrott som tema (se inbjudan i detta nummer). Den 8 februari, 2003, möts vi på Bosön för att (preliminärt) ägna oss åt motionsidrott som tema. Men vad tycker du som medlem egentligen om denna form av endagsseminarier två gånger per år? Är det rätt väg att gå? Eller finns det någon alternativ form av arrangemang du hellre vill se? Hör av dig med synpunkter!

I detta nummer hittar du också en idrottslärares betraktelser, en beskrivning av att lära ut mental träning i studiecirkelform och vikten av socialt stöd inom idrotten. Dessutom beskrivs en ny utbildning (Management in Sport and Recreation) vid Örebro universitet. Ytterligare ett stort steg framåt är att det nu också blir möjligt att bli doktorand i idrott, för första gången i svensk historia! Tidigare har det alltid varit nödvändigt att bli doktorand i något av de etablerade moderämnena, som fysiologi, pedagogik och psykologi. Doktoranden har varit doktorand i ämnet X, med inriktning mot idrott. Nu blir det möjligt att vara doktorand i idrott vilket gör att det kan skapas en gemensam grund för alla doktorander i ämnet. Förhoppningsvis ökar detta möjligheterna till framtida mångvetenskapliga samarbetsprojekt. Självklart kommer förstås även en doktorand i idrott att vara inriktad mot något, men det är en stor skillnad jämfört med tidigare och en möjlighet som bör innebära ett stort steg framåt för hela idrottsområdet. Det är

Örebro universitet som går i bräschen för detta genombrott och de första doktoranderna startar sin forskarutbildning i höst. Även i södra delen av Sverige, jag tänker på Malmö högskola, så tas det många initiativ av vikt för utvecklingen av den svenska idrottspsykologin. Som du vet ska SIFP just verka för denna utveckling – har du några tankar kring detta? För som förening är vi naturligtvis glada för alla framsteg stora som små. Men kan vi skynda på dem så ligger det i linje med föreningens ambitioner att vara en pådrivande kraft. Är du med och startar något, eller känner till att något kommer att starta? I så fall är du välkommen att informera våra medlemmar genom att skriva några rader i nästa nummer av nyhetsbladet (deadline slutet av augusti, redaktör Nathalie Hassmén). Detsamma gäller nyutkomna böcker – två sådana nämns i detta nummer men alla av idrottspsykologisk relevans bör omnämnas så samma sak gäller här, skriv själv eller uppmärksamma oss på dessa så att SIFP:s medlemmar blir informerade.

En annan glad nyhet är att SIFP från och med juli 2003 representerar Sverige i FEPSAC. För dig som undrar vad FEPSAC är och varför detta är ett viktigt steg framåt finns svaren på annan plats i detta nummer. Låt mig som ordförande bara konstatera att det känns väldigt roligt och utmanande att SIFP nu på ett helt annat sätt än tidigare kan ta del av den internationella utvecklingen och även bidra till den. För är det något fält som snabbt förändras så är det vårt.

Ha nu en riktigt bra sommar så hörs vi igen i höst. – Och glöm inte att redan nu boka in den 21 september så att vi ses i Malmö!

Soliga idrottshälsningar

Peter Hassmén

peter.hassmen@ioh.oru.se

P.S. Medlemsavgift och medlemskort

Som du kanske minns (om du varit medlem i SIFP från början) så var det först i april 2001 som det gick att bli medlem. Detta har gjort att vi fortfarande ligger lite "sent" så att säga. Något som måste rättas till för att komma i fas med medlemskortet och underlätta administrationen. Har du inte redan betalat in medlemsavgiften för 2002 ber jag och styrelsen att du gör det så snart som möjligt. Redan i december kommer vi sedan att be dig att betala in medlemsavgiften för 2003! När detta är gjort så skickar vi ut medlemskort för 2003. Vi hoppar alltså över medlemskortet under 2002 för att slippa skicka ut dem fr o m januari tills långt in på sommaren. Vi i styrelsen hoppas på din förståelse för detta nödvändiga beslut. Nyhetsbladen kommer dock att fortsätta komma, nästa i september. *Så fortsätt att stödja svensk idrottspsykologi med ditt medlemskap!* D.S.

Teorin om artens uppkomst (Homo sportmanus)



Med OS i Salt Lake City i färskt minne är det svårt att riktigt veta vilken fot man skall stå på. Vad skall vi tycka? Och framför allt, vad skall vi säga och hur skall vi agera, vi som jobbar med Elitidrott?

Som alla andra var artikelförfattaren översköld av ett antal starka känslor i samband med alla händelser under spelen. Men det gäller att inte stanna där, utan med distans till händelserna istället styras av tanke och förnuft. Samtidigt möts vi av de stora filosofiska frågeställningarna som vi måste ha som värdegrund i arbetet inom tävlingsidrotten. *När är vi vinnare eller förlorare? För vem eller vilka vinner eller förlorar vi? Idrottaren, systemet eller kanske nationen?* Vi måste ta ställning för annars riskerar vi att gå vilse jakten på den illusion och det bländverk som OS-guldet är. Och vi som är med i systemet runt svensk elitidrott måste ha modet att förstå att vår roll är att hjälpa andra före oss själva annars är vi, systemet, på fel väg.

Vi måste göra en filosofisk resa utifrån vad vår uppgift är. – *Att skapa vinnare! Att skapa vinnare trots att inte alltid resultatet medger vinst.* Hur gör vi det? Jo vi måste veta att det finns ett högre mål än att bara vinna ett OS-guld. - *Att vinna något som är för livet och inte bara för dagen.* Alla trovärdiga system präglas av detta. Vi jobbar inte för systemet, vi är till för människor och deras utveckling till en väl fungerande människa mentalt och socialt. Högsta vinsten är respekt för den egna personen och att lära sig respektera andra i ens närmiljö under hela livstiden. Att vi gör det med elitidrott som verktyg är en fantastisk möjlighet. Men vi som jobbar med elitidrott måste besjålas av detta och ha modet att både tycka och uttala detta högre mål som är så mycket större än själva vinsten. Men vi skall ALLTID spänna bågen och försöka komma igen, för vi vill gärna vinna OS guld också...

Följ med på den filosofiska resan för artens uppkomst. Att skapa vinnare, sociala vinnare – idrottens högsta sfär. Du kommer aldrig att skapa någonting själv. Livet bygger på symbios med andra. Jag ÄR aldrig, jag BLIR tillsammans med andra människor. I möte med andra uppstår energi för att skapa. I möten bygger vi respekt för livet, för andra, för varandra. Utifrån detta uppstår en bas som är helt avgörande för att existera. Att kommunicera, problemlösa, överleva... Ditt livsmod avgör. Att tända istället för att släcka. Att vattna istället för att torka ut. Ta ansvar för livet. Vem är du? Smittad av livet eller döden? Att skapa tändare är idrottens och

ledarskapets privilegium. Därför vill jag tala om de mentala basbehoven, om feeling och balans, och om att mogna.

DE MENTALA BASBEHOVEN

Vi utvecklar och bygger vår förmåga att vara effektiva och produktiva, se bara på vår skola av idag. Men vi måste också bygga oss som människor för att bli mänskliga. Mitt "JAG" glömmes vi ofta, och "jaget" baseras på ett antal mentala basbehov:

- ◆ Att få en roll där jag betyder något för andra
- ◆ Att uppmärksammas, bli lyssnad på.
- ◆ Att få förtroende att klara av saker och ting.
- ◆ Att få ansvar
- ◆ Att bekräftas både verbalt och fysiskt.
- ◆ Att få medkänsla och stöd när allting inte blir som man gärna vill.
- ◆ Att få utmaningar som driver mig att försöka och till slut kanske klara...

FEELING OCH BALANS

Under min tid på GIH hade jag förmånen av att ha en herre vid namn *Roland Mattsson* som klassföreståndare. När vi vid ett tillfälle var samlade i simhallen för lektion ställde sig Roland, i skor och snygg overall, längst ut på bassängkanten och vägde. Efter en konstpaus tog han till orda:

– *Ni ska ha en sak klart för er allihopa, idrott består av två saker, FEELING och BALANS.*

I min egen dåvarande mognad tänkte jag på feeling som bollkänsla, och balans som kroppskänsla. Men i efterhand har jag förstått att Roland talade om mycket viktigare "feeling och balans", nämligen

Balans mellan...

- ◆ *Rättigheter och skyldigheter.* Jag måste få och ha både och.
- ◆ *Frågor och svar.* Frågan får mig gående. Svaren får mig att stanna upp, men är nödvändig för att ställa nya frågor.
- ◆ *Problem och möjligheter.* Att få kämpa för något men uppleva att det också kan gå att klara.
- ◆ *Belöningar.* Att vinna, men inte alltid, kanske inte ens ofta, för vad blir då en belöning?

Feeling av...

- ◆ *Att klara av men inte alltid.* För annars skapas aldrig tillfredsställelse.
- ◆ *Att behärska men inte gratis.* För hur skall jag få annars tålamod?
- ◆ *Att alltid prestera men inte alltid vinna.* För det är då jag skapar attityd och motivation.

ATT MOGNA...

DIN hjärna styr livet – inga andra. Tankar och känslor är mina styrmedel. I livets start är jag helt känslostyrd. Mognad gör mig mer tankestyrd. Men känslan finns alltid som en dold kraft – intuition. Lögnen dödar livet. Den omogna människan styr allt till egen fördel. Den mogna människan skapar vinnare av andra. För vad är Johan Muhleggs guld värda när han har dödat livet? Mognaden är nödvändig för att ta ansvar och framförallt innebär den ett medvetande – hit men inte längre!

Min idrottsliga och mänskliga ledargärning går hand i hand. Att skapa vinnare; först sociala vinnare sedan gärna OS-vinnare. Stimulera och utveckla, inte kontrollera och underkänna. Lyfta "JAGET". Resultatmässigt går vi alltid på slak lina men socialt kan vi åka på en motorväg. Vem har ansvaret? Jag själv naturligtvis för jag kan ju inte skylla ifrån mig. Mognad ger mig också mod och eftertanke. - *Vad håller jag på med?* Att objektivt se på mig själv och vad jag gör. Medvetandet är grunden som styr skapande och utveckling. Ju bättre utsikt jag har desto fler vägar hittar jag att gå vidare på.

Vår gemensamma plikt, vi som jobbar med idrott, är att skapa en VINNARKULTUR. Framförallt i form av sociala vinnare. Men även gärna lite lördagsgodis i form av OS-, VM-, EM-, NM-, SM-, DM-, och KM-medaljer då och då. Men du vet ju som jag att lördagsgodiset inte är avgörande för att leva ett bra liv. Att lära känna mina yttersta gränser, det sista jag har att ge i mina fibrer, att lära mig ta ärlig kamp, att vinna och förlora och att kunna gå vidare och kanske uppfylla mina drömmar. Det är detta det går ut på, att skapa "Sportsmänniskan" HOMO SPORT-MANUS. Personen som är besjälad av livet och smittar av sig på andra. Det är ju genom detta som vårt svenska idrottssystem får legitimitet. Med detta som grund för våra ansträngningar går vi aldrig vilse!

Olle Åström

Artikelförfattaren jobbar med elitidrottsutveckling för Halland inom ramen för regionalt Elitidrottscentrum VÄST. Har varit verksam med elitvolleyboll som aktiv och tränare på internationell nivå i sammanlagt 25 år. Men också många år i lärar- och ledarskapet mot ungdomsidrott.

Generella eller individu-specifika mätningar?



Mätningar av psykologiska egenskaper, färdigheter och attityder kan ske med instrument som är gemensamma för samtliga deltagare (s k nomotetiska metoder), eller med instrument som

är specifika och speciellt utformade för den enskilda individen (ideografiska metoder).

Nomotetiska (nomo = lag) metoder utgår från det generella och allmängiltiga. I praktiken innebär det att ett standardiserat psykologiskt test är avsett att kunna användas av alla (under förutsättning förstås att testtagaren behärskar språket och tillhör den avsedda åldersgruppen). Fördelarna är uppenbara: standardiserade psykologiska test är lätta att använda, lätta att administrera och relativt oberoende av den som ger testet. De ger dessutom oftast siffror vilka kan bearbetas statistiskt eller redovisas grafiskt för att exempelvis följa en utveckling över tid. Även om samtal, intervjuer och observationer kan peka i samma riktning – idrottaren kanske har blivit bättre på att prestera under press – så är det svårt att uttala sig om graden av förbättring. Ett standardiserat test ger möjlighet att jämföra ett förevärde med ett eftervärde och på så sätt få en uppfattning om förändringens storlek. Ett påstående som fordrar viss nyansering. För all form av mätning är förenad med en viss osäkerhet – det finns ett *måtfel* att ta hänsyn till. Enkelt uttryckt kan måtfelet (M) definieras som skillnaden mellan det sanna värdet (S) och det observerade värdet (O), alltså $O = S + M$. Hur stort måtfelet är i en enstaka mätning är omöjligt att beräkna. Genom upprepade mätningar ökar dock möjligheterna att uttala sig om osäkerheten i mätningarna, statistiska beräkningar som reliabilitetskoefficienter ger ett användbart mått på måtfelets storlek.

Förutom precisionen i mätningarna (reliabiliteten) påverkas måtfelet också av hur väl testkonstruktören lyckats med att skapa ett test som verkligen mäter det som det är avsett att mäta. Ett test med låg validitet kommer oundvikligen att resultera i ett stort måtfel, även om det i princip blir lika stort varje gång om testets reliabilitet är hög. Grundkravet på ett bra test är alltså att det uppvisar såväl en hög reliabilitet som validitet. Tyvärr går det inte att okritiskt acceptera de val testkonstruktören en gång gjort och därmed utgå från att reliabilitet och validitet är tillfredsställande. Många av de psykologiska test som existerar och används i dag är tveksamma konstruktioner. Att många av de test som används i Sverige dessutom har amerikanska förlagor innebär ytterligare en osäkerhet genom kulturella olikheter, något som kan påverka precisionen i mätningarna (Duda & Hayashi, 1998). Det är därmed nödvändigt att testanvändaren själv skaffar sig tillräcklig kunskap, både för att välja ett tillförlitligt test och för att kunna använda testresultaten på ett meningsfullt sätt.

Men om nu de nomotetiska metoderna är förenade med så mycket osäkerhet, varför används inte enbart ideografiska metoder? Det vill säga,

metoder som är utvecklade för att fånga in det för individen unika och särpräglade. Till nackdelarna med ideografiska metoder brukar nämnas att de är omständligare än de nomotetiska, att de mer sällan resulterar i siffror och att resultaten till betydande del kan påverkas av testutföraren. Genom att de är individcentrerade minskar möjligheterna att meningsfullt jämföra olika individer med varandra, det är ju inte heller meningen. Men det försvårar möjligheterna att relatera till tidigare forskning, vilket genast gör det svårare att uttala sig om vad vi erhållit för resultat. I praktiken väljer därför många test användare ett nomotetiskt test eftersom det går snabbt att administrera och det är lätt att erhålla siffror – nackdelarna följer så att säga med på köpet (Hassmén, 2000). Men det finns alternativa arbetsmetoder.

Den ryske forskaren, numera verksam i Finland, Yuri Hanin har utvecklat en intressant metodik där grunden är ideografisk men där själva användandet sedan efterliknar den traditionellt nomotetiska. Istället för att testpersonen tar ställning till ett visst antal påståenden, eller skattar intensiteten av ett bestämt antal adjektiv, som t ex POMS testets 65, så får personen välja de adjektiv som känns mest relevanta. En av POMS testets dimensioner är nedstämdhet/depression, vilken i originalversionen består av 15 adjektiv. Istället för att bedöma om personen känt sig *värdelös*, *olycklig* och så vidare (på en skala mellan 0=inte alls, till 4=väldigt mycket) så uppmanas personen att först välja ut de adjektiv som han/hon förknippar med nedstämdhet/depression. Adjektiv som känns relevanta och som speglar känslor vilka är bekanta för individen. Därefter kan intensiteten bedömas med hjälp av den vanliga 0-4 skalan, eller så kan exempelvis Borgs CR10-skala användas för detta, vilket Hanin (2000) med framgång gjort. För att verkligen ge möjlighet till individanpassning är det lämpligt att de "personliga adjektiven" väljs utifrån ett betydligt större antal än vad som ingår i POMS testet. Resultatet kanske blir att personen bara väljer fem stycken, men dessa fem är för denna person meningsfulla. Den intresserade hänvisas till Hanin (2000) för en mer utförlig beskrivning av denna ideografiska nomotetiska metod som framför allt lämpar sig i sammanhang när samma individ följs över tid. Exempelvis under en mental träningsprocess med före-, under- och eftermätningar.

Att det finns skillnader i hur människor uppfattar och relaterar till olika uttryck visas för övrigt i en studie av just POMS testet. Totalt 85 personer ombads ange vilka adjektiv de upplevde som irrelevanta av de 65 som testet består av. Av depressionsfaktorns 15 adjektiv nämndes 8 stycken som irrelevanta, adjektivet *ovärdig* ansåg nästan en tredjedel av personerna (24 av

85) vara irrelevant (Hassmén & Strand, 2000). Något som naturligtvis påverkar mätfelet. Genom att vara uppmärksam på oregelbundenheter i svarsmönster, och komplettera standardiserade nomotetiska test med ideografiska informationskällor ökar möjligheterna att närma sig personens "sanna värde" – vilket väl är hela poängen?

*Peter Hassmén, professor
Institutionen för idrott och hälsa
Örebro universitet
peter.hassmen@ioh.oru.se*

Referenser

- Duda, J.L., & Hayashi, C.T. (1998). Measurement issues in cross-cultural research within sport and exercise psychology. In: J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 471-483). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hanin, Y.L. (2000). (Ed.). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hassmén, P. (2000). Emotions in sport: A critique of nomothetic orientations. *International Journal of Psychology*, 35, 314.
- Hassmén, P., & Strand, L. (2000). The Profile of Mood States in Sweden: A cross-cultural challenge. In: B.A. Carlsson, U. Johnson, & F. Wetterstrand (Eds.), *Proceedings of the sport psychology in the new millennium conference* (pp. 174-179). Halmstad University, Sweden: Centre for Sport Science.

Att arbeta som idrottslärare



Skolidrotten, eller som det heter i läroplanen "idrott och hälsa", har snart varit mitt arbete i nio månader. Jag vikarierar på en högstadieskola och har ingen formell utbildning för ämnet. En magisterexamen i idrottspsykologi verkade inte vara någon större merit vid anställningen, "Jasså, du har inte jobbat inom skolan förut, men OK, ungarna kommer ju i morgon och du har ju arbetat med barn och ungdomar tidigare". Min bakgrund som ungdomstränare i golf gav i alla fall lite – skönt att jag inte var helt borträknad. Jag tackade för förtroendet och påbörjade en resa i ett psykologisk inferno. Här pratar vi om allt annat än perfekt utförda bockhopp, volleybollservar eller lagkänsla vid lagindelning. Så här ser verkligheten ut. Många elever är rädda, känner psykologisk olust och vilshenhet inför ämnet idrott och hälsa. Min bild av skolidrott där eleverna lär sig nya idrotter, och anstränger sig för att öka den fysiska hälsan stämde inte med verkligheten. Eleverna är, som jag ser det, "pjäserna i ett spel" där våga prova och viljan att genomföra nya moment utgör en stor del av ämnet idrott och hälsa. Vilka förutsättningar för att prova och genomföra nya moment finns det med utgångspunkten "psykologiskt kaos"? Utmanande fråga tyckte jag och tog på mig glasögonen med perspek-

tivet” Försök först förstå, för att sedan göra dig förstådd”

Många elever upplever alltså enligt min tolkning obehag inför ämnet idrott och hälsa. Mina ”små intervjuer” med de elever som inte deltar vid vissa moment ger ofta följande svar: rädsla för att göra bort sig, tankar om att misslyckas och oro över att få utskällning av kompisarna vid ett misslyckande. De elever som ofta glömmet kläder, har krämpor eller besöker skol-sköterskan och därför inte deltar har ofta andra svar, som t ex. Jag hann inte packa väskan, jag har lite ont i foten, jag måste till syster. Jag som lärare måste naturligtvis försöka förstå varför eleverna varken vågar försöka eller vågar delta på lektionerna. Jag går därför in i min erfarenhetsbank och letar bland praktiska erfarenheter och teoretiska modeller. Det kanske är just i denna situation som länken mellan praktik och teori är fantastisk. Teorierna gör det möjligt att logiskt kunna resonera med mig själv ”vad är den bakomliggande orsaken till beteendet”. Den praktiska erfarenheten hjälper mig att knyta samman liknade situationer från verkligheten, vilket medför att jag tycker mig säkrare kunna förstå eleverna.

Ett exempel på hur mina tankar går är när eleverna i första exemplet inte försöker sig på alla moment. Kanske är det en utebliven känsla av kompetens i sitt tidigare försök i just denna uppgift. Enligt Roberts (2001) har upplevd kompetens för uppgiften och viljan att sträva framåt och försöka igen starka samband. I det andra fallet där eleverna inte deltar alls kanske det till och med handlar om s.k. inlärd hjälplöshet dvs. ”varför gå till idrotten när jag ändå kommer att misslyckas?” I mina exempel ovan beskriver jag specifika moment på lektionerna eller specifika lektioner. Dessa händelser beskriver psykologiska direkta händelser som kommer upp till ytan varje skoldag. För att kunna hantera dessa händelser och agera bättre, upplever jag det skönt med blandningen av praktisk erfarenhet och teoretisk kunskap.

Det som vidare gör mig fundersam är hur eleverna egentligen kopplar ihop ämnet idrott och hälsa med ett hälsosamt liv. Med ett hälsosamt liv menar jag rörelsefrihet vid äldre år, ett fungerande kroppsligt system där individen har tillgång till sin psykiska och fysiska förmåga. Grundstenarna mina tankar kretsar runt fysisk rörelse och näringsintag i första hand. Påverkar själva ämnet elevernas funderingar kring ett hälsosamt liv? Tveksamt. Då skulle ju sannolikt alla delta fullt ut. Utifrån detta vore det särskilt viktigt att de elever som överhuvudtaget inte är med, faktiskt deltar. Dessa elever är troligen fysiskt inaktiva även på fritiden. Varför är värderingarna så viktiga att etablera? Jag tror

att goda värderingar angående hälsa leder till bättre förutsättningar för ett bättre beteende. Jag tror att goda värderingarna bidrar till glädje och entusiasm och att oron och rädslan blir då mindre. Glädje och entusiasm tror jag är särskilt viktigt när det gäller aktiviteter där kroppen skall aktiveras och i viss mån även ansträngas.

Som idrottslärare känner jag mig förvirrad över hur jag i allmänhet ska kunna förmedla goda värderingar om idrott och i synnerhet föra fram budskapet om vikten av en god hälsa. Kanske miljön runt eleverna är en framtida möjlighet? Vad skulle hända om föräldrar, skolans samtliga lärare och kommunalskontoret uttryckligen skulle förespråka vikten av god hälsa? Varför inte använda skolan till ett utvecklingscentrum för god hälsa? Vilken intressant plats skolan skulle utgöra då. Hur kraftfullt skulle budskapet om god hälsa bli om föräldrar, skola och kommunal drar åt samma håll, under nio år?

Efter nio månader innanför skolans väggar ställer jag mig därför frågan, hur kan skolan förändras för att grundstenen till livet ska stå först på skolans värderingslista? – *På denna skola värderar vi hälsan i första hand – VÄLKOMMEN TILL SKOLAN FÖR BÄTTRE HÄLSA!* Jag tror att läroplanen skulle se kul ut och jag tror att elever och personal skulle sprudla av glädje och energi. Jag tror också att nio år i sådan skola skulle kunna ändra elevernas psykologiska, fysiska och sociala värderingar till ett hälsosamt liv och kanske några fler skulle komma ihåg sina idrottskläder och några fler våga utmana sina inre spörrar.

*Peter Östlund, fil.mag.
Idrottslärare*

Roberts, G.C. (2001).

Skattning av ”form” för att styra träningsbelastning i uthållighetsidrotter



Förbättringar av prestationsförmågan är ett resultat av mängden, intensiteten och kvalitén på träningen som idrottaren genomför, idrottarens tidigare träningsgrad, (Davies & Kibbs, 1971; Faria, 1970; Pollock, 1973; Shepard, 1968; Wenger & Bell, 1986) samt kvalitén på återhämtningen (Kenttä & Hassmén, 1998). För att prestationsförmågan skall förbättras måste träningsbelastningen gradvis ökas, detta dock med hänsyn till varje individs fysiologiska och psykologiska förmåga. Välmotiverade idrottare löper risk att i sin ambition öka på träningen för hastigt och/eller för mycket. Om

träningsprogrammet överskrider idrottarens adaptationsförmåga och denna maladaptation fortskrider över en ospecificerad tid så kan detta leda till överträning (McKenzie, 1999).

Mycket arbete har gjorts för att hitta fysiologiska och hormonella markörer som skulle kunna fungera som varningssignaler på ett tidigt stadium men idag finns inga reliabla biologiska markörer (Fry, Morton, & Keast, 1991; Kuipers & Kaizer, 1988; Verde, Thomas, & Shepard, 1992). Enligt Kuipers (1998) är idrottarens egen känsla det känsligaste och bästa instrumentet för att styra träningsbelastning. I dagligt tal benämns detta ofta som "form". I samband med nedträning (overreaching) ökar skattningen av ansträngning (Morgan et al, 1987; Morgan et al, 1988; O'Connor, Morgan, & Raglin, 1991; Urhausen et al., 1998), formen upplevs som sämre. Även om nedtränade idrottare inte upplever en stagnerad eller försämrade prestationsförmåga, så är den perceptuella kostnaden större än normalt. Med andra ord, den drabbade idrottaren är i ett stadium där han/hon fortfarande kan träna och tävla som vanligt, men träningen upplevs som mer ansträngande än när träningen bedrivs i perioder med mindre belastande träning (Raglin, 1993).

Utifrån detta genomfördes en studie med syftet att undersöka eventuella förändringar av skattning av form enligt en nyutvecklade skala, den så kallade HG-skalan (se figur 1), i samband med ökad träningsbelastning. För att undersöka validiteten i "formskattning", studerades hur skattningarna samvarierar med ett antal fysiologiska och psykologiska parametrar under och efter en fem dagar lång träningsperiod, samt efter två dagars återhämtning.

Studien genomfördes på femton löpåkare och skidorienterare som kan kategoriseras som nationell juniorelit. Följande fysiologiska och psykologiska tester gjordes: maxtest (shuttle run-test), skattning av ansträngning (RPE), POMS, spänst, max hjärtfrekvens (HF), laktat samt urea. Mätningarna gjordes före och efter träningsläger (fem dagar), samt efter två dagars återhämtning. Under perioden som studien pågick, gjordes POMS-mätningar och undersökningsskattningarna fick skatta sin form enligt HG-skalan.

Under lägret var träningsmängden 122% högre än normalt. Resultaten indikerar att träningsperioden ledde till nedträning vilket visade sig genom POMS-förändringar, försämrade prestationer i samband med shuttle run-testet, sänkt maxpuls, sänkt max-laktat och försämrade hopp-spänst. Dessa parametrar återgår till utgångsläget efter två dagars återhämtning. Under de första dagarna skattar försöksdeltagarna sin

form plus- eller noll-värden, vilket tyder på att de klarar att återhämta sig mellan passen. Men efter tre dagar är skattningen nere på -1 (dålig form) och skattningen ligger på minus lägret ut. Efter två dagars återhämtning skattar deltagarna noll (normal/hyfsad form) igen.

Validiteten hos skalningsmetoder kan visas genom att använda korrelationen mot fysiologiska reaktioner (Borg, 1998). Formskattningen med hjälp av HG-skalan visade sig följa träningsbelastningen och POMS-mätningarna, både efter träning och efter återhämtning. Resultaten indikerar formskattningens och HG-skalans möjligheter som verktyg för att styra träningsbelastning. HG-skalan kan fungera som ett pedagogiskt redskap för att utveckla idrottarens "känsla" i samband med träning. Skalan kan också vara ett instrument i träningsuppföljning och planering, samt för att styra träningsbelastning i samband med träningsläger och formtopping.

	Form	Känsla
4	Extremt bra form	Extremt lätt
3	Mycket, mycket bra form	Mycket, mycket lätt
2	Mycket bra form	Mycket lätt
1	Bra form	Lätt/ pigg
0	Normal Hyfsad form	OK
-1	Dålig form	Lite tungt
-2	Mycket dålig form	Mycket tungt
-3	Mycket, mycket dålig form	Mycket, mycket tungt
-4	Extremt dålig form	Extremt tungt

Figur 1. HG-skalan för skattning av form. Normal/hyfsad form (0) är gul, minus har röda kulörer och plus har gröna kulörer.

Artikel är en sammanfattning av en c-uppsats i kursen "Specialidrott med inr. mot träning och prestation", vid Idrottshögskolan i Stockholm.

Henrik Gustafsson, fil. kand.

Mora skidgymnasium

Referenser

- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Davies, C.T.M., & Kibbs, A.V. (1971). The training stimulus. The effect of intensity, duration and frequency of effort on maximal aerobic power output. *International Z Angew Physiology*, 29, 299-305.
- Faria, J.E. (1970). Cardiovascular response to exercise as influenced by training at various intensities. *Research Quarterly*, 41, 44-50.
- Fry, R.W., Morton, A.R., & Keast, D. (1991). Overtraining in athletes: An update. *Sports Medicine*, 12, 32-65.
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26, 1-16.
- Kuipers, H. (1998). Advances in the evaluation of sports training. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health*, (pp. 63-94). New York, NY: Hemisphere.
- Kuiper, H., & Kaizer, H.A. (1988). Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future. *Sports Medicine*, 6, 79-92.

McKenzie, D.C. (1999). Markers of excessive exercise. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 24, 66-73

Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J., & Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.

Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S., & O'Connor, P.J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 20, 408-414.

Raglin, J.S. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes. In: Singer, R.B., Murphey, B., Tennant, L.K. (Eds.), *Handbook of research in sport psychology*. (pp. 849-850). New York, NY: MacMillan.

Shepard, R.J. (1968). Intensity, duration and frequency of exercise as determinants of the response to a training regime. *International Z Angew of Physiology*, 26, 272-278.

Urhausen, H.K.W. Gabriel, B., Weiler, W., & Kindermann, X. (1998). Ergometric and psychological findings during overtraining: A long-term follow-up study in endurance athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 19, 114-120.

Verde, T., Thomas, S., & Shepard, R.J. (1992). Potential markers of heavy training in highly trained distance runners. *British Journal of Sports Medicine*, 26, 167-175.

Wenger, H.A., & Bell, G.J. (1986). The interactions of intensity, frequency and duration of exercise training in altering cardiorespiratory fitness. *Sports Medicine*, 3, 346-356.

Att hjälpa eller stjälpas? Socialt stöd inom idrotten



De flesta av oss kan nog hålla med om att stöd från andra är en viktig källa till trygghet i problemfyllda perioder under livet. Inom idrotten beskrivs det sociala stödet som betydelsefullt för att idrottare bland annat ska kunna utvecklas, må bra och hantera stressiga situationer. Ofta är det just dessa positiva effekter vi tänker på kring sociala interaktioner, men frågan är om det stämmer att det stöd vi ger andra alltid uppfattas som stödjande?

Viktigt att tänka på när socialt stöd diskuteras, är att även om en idrottare har ett stort socialt nätverk av personer runt omkring sig, så ger detta inte automatiskt tillgång till ett väl fungerande socialt stöd. Med andra ord kan två idrottare som uppger lika många personer i sitt sociala nätverk ha mycket olika åsikter om hur nöjda de är med det sociala stödet. Det har även visat sig att det stöd som avser att hjälpa en person, ibland inte alls upplevs som stödjande utan snarare som belastande. Individens upplevelse av sitt sociala stöd är sålunda väldigt viktigt att ta hänsyn till.

Men vad är det då som generellt är viktigt att tänka på för att stödet ska upplevas som positivt och få de effekter som önskas? När idrottare ska bedöma om de är nöjda eller missnöjda med sitt sociala stöd utvärderar de ofta den typ

av stöd som de fått med det stöd som eftersträvades. En idrottare kan till exempel ha behov av att prata med någon om sin besvikelse efter en mindre lyckad prestation. Om inte någon tar sig tid att lyssna, utan idrottaren istället endast får råd om hur han eller hon ska träna för att förbättra sin teknik, kommer sannolikt inte stödet att upplevas som tillfredsställande. Att matcha det sociala stödet som ges med det behov som idrottaren har är därigenom viktigt för att personen ska uppleva sig nöjd med stödet. För att denna matchning ska kunna vara effektiv är kommunikationen mellan givaren och mottagaren av det sociala stödet av stor betydelse. Kommunikationen är även avgörande för att minska risken för missuppfattningar och misstolkningar om vad som uppfattas som stöd och vad som inte gör det. Exempelvis kan en förälder ha för avsikt att stötta sitt barn genom alltid följa med på träningar och tävlingar samt generellt visa ett starkt engagemang för barnets idrott. Detta kan naturligtvis vara ett stort stöd för barnet, men risken finns även att detta stöd kan uppfattas som en källa till stress. Genom en bra kommunikation kan därför liknande missförstånd minskas.

Generellt när man talar om socialt stöd är det naturligtvis viktigt att även komma ihåg att den person som vanligtvis ställer upp och stöttar själv kan gå igenom perioder av problem och stress. Därigenom kan han eller hon vid dessa tillfällen ha begränsad möjlighet att hjälpa andra. Socialt stöd är därför i de flesta relationer ofta ett givande och tagande.

Lyckligtvis tycks det stöd som ges genom sociala interaktioner vanligtvis upplevas som mycket mer positivt än negativt av idrottare. Bra kommunikation samt medvetenhet om att det stöd som ges kan uppfattas olika av olika idrottare kan dock hjälpa till att reducera risken för vi ska "stjälpas istället för hjälpa".

Avslutningsvis så kan det konstateras att även om det forskats mycket kring socialt stöd inom idrott, har det mesta varit kopplat till idrottskador. Som inledningsvis nämndes är socialt stöd en viktig del i en mängd av situationer, både i och utanför idrotten. Att bredda forskningen till att i större grad även omfatta andra stressframkallande idrottssituationer än idrottskador, samt att sätta individens upplevelse i fokus, skulle sannolikt ge oss ytterligare värdefull kunskap om det sociala stödets roll inom idrotten.

Carolina Lundqvist, fil. Mag.

Doktorand i psykologi
Psykologiska institutionen
Söckholms universitet
clt@psychology.su.se

Referenser

Bianco, T., & Eklund, R.C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings. The case of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 85-107.

Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 368-395.

Utbrändhet eller något annat.



Den 10 mars 2002 spreds nyheten via massmedia om att AIK:s fotbollstränare Olle Nordin "tvingats" sjukskriva sig på grund av utbrändhet. Den stora frågan i massmedia tycktes till en början vara – hur länge? Kanske skulle det röra sig om 14 dagar, en säsong, eller rent av 2 år. Svaret får vi vänta på. Tidigare under vintern uppgavs det även att tennisspelaren Jonas Björkman hade varit utbränd. Endast 3 månader efter det att Björkman varit utbränd och uträknad spelade han märkligt nog drömtennis i samband med Australian Open enligt Dagens Nyheter (DN, sport den 22 januari, 2002).

Hur väl överensstämmer då dessa två fall av utbrändhet med den vetenskapliga litteraturen på området? Och hur förhåller sig utbrändhet bland idrottsledare, tennisspelare och andra kategorier av idrottare i relation till det stora antalet yrkesarbetare som sjukskrivs för utbrändhet och då främst inom vården, undervisningsyrken och liknande? De främsta forskarna inom området, Maslach och Jackson, ansåg länge att utbrändhet endast var förbehållet yrkeskategorier som arbetade med andra människor och därigenom blev emotionellt uttröttade och dränerade på energi. Enligt deras definition är utbrändhet ett syndrom av emotionell utmattnings, depersonalisation, samt en nedsatt personlig prestationsförmåga (av engelska "a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do "people work" of some kind" (se vidare Schaufeli & Enzmann, 1998).

Strikt talat, exkluderades idrottare från utbrändhet enligt Maslach och Jacksons ursprungliga definition. Däremot omfattas idrottsledare av den ovan nämnda definitionen i och med att de ofta befinner sig i en arbetssituation som kräver ett omfattande arbete med att ge emotionellt stöd och support av olika karaktär till andra människor. Idrottare å den andra sidan befinner sig snarare i den motsatta situationen, det vill säga mottagarrollen vilket enligt Maslachs synsätt inte skulle kunna innebära någon risk för utbrändhet. Numera har dock Maslach och Jackson vidgat sin syn på fenomenet utbrändhet

och anser att utbrändhet är att betrakta som en kris i personens relation med arbetet, inte nödvändigtvis en kris i relation till andra personer på arbetet.

Är det då överhuvudtaget möjligt för idrottare att bli utbrända på grund av sitt idrottande, och i vilken utsträckning är detta ett förekommande problem? Fortfarande är både den praktiska och teoretiska kunskapen som berör idrottsrelaterade utbrändheten mycket begränsad. Beskrivningar i massmedia bland annat beträffande Olle Nordins ovissa framtid samt Jonas Björkman nära nog enastående och snudd på omöjligt snabba rehabilitering anser jag speglar den okunskap som idag finns beträffande idrottsrelaterad utbrändhet. Att det skulle vara möjligt att rehabilitera sig så snabbt som Björkman gjorde stämmer dåligt överens med den vetenskapliga litteraturen på området. Kanske var det så att Björkman "endast" var drabbad av ett överträningsyndrom, vilket innebär att han befann sig i en riskzon där fortsatta spelande och tränade utan adekvat återhämtning skulle riskera att utveckla utbrändhet (se vidare Kenttä & Hassmén, 1999, 2002).

Vidare anses engagemang, hängivenhet, och motivation vara centrala egenskaper hos de flesta framgångsrika idrottarna. Samtidigt som dessa egenskaper är att betrakta som positiva ur ett prestationsperspektiv så är samma egenskaper att betrakta som riskfaktorer när det gäller att utveckla utbrändhet. Forskaren Pines menar att en person inledningsvis måste "brinna" för sitt jobb för att överhuvudtaget kunna bli utbränd. Utan ett stort engagemang kommer personen ifråga aldrig att pressa sig i den utsträckning så att det leder till så pass allvarliga konsekvenser som utbrändhet (se vidare Schaufeli & Enzmann, 1998).

Trots att utbrändhetsforskningen omfattat allt fler yrkesgrupper, och därtill även inkluderat riskfaktorer som återfinns inom idrotten, var det först i mitten på 80-talet som utbrändhet inom idrotten uppmärksammades på allvar inom forskningen (Smith, 1986). Smith valde att definiera den idrottsrelaterade utbrändheten som ett sätt att dra sig undan psykologiskt, emotionellt och ibland fysiskt från en aktivitet som tidigare uppfattades som stimulerande. Orsaken var alltför omfattande stress (av engelska "a psychological, emotional and *sometimes* physical withdrawal from a previously pursued and enjoyable activity as a result of excessive stress").

Därefter har flera olika teoretiska perspektiv så som stressrelaterade modeller, sociologiska modeller, samt modeller baserade på betydelsen av hängivenhet, utvecklats för att studera

idrottsrelaterad utbrändhet (Kenttä, 2001). Tyvärr har dessa teoretiska perspektiv till dags dato genererat väldigt lite empirisk forskning (Raedek & Smith, 2001). Därför är kunskapen om förekomsten och omfattningen av utbrändhet inom idrotten fortfarande mycket begränsad. Detta faktum uttrycktes väldigt tydligt av Gould och hans kollegor (1996) då de själva i sin studie påtalade att de inte hade någon som helst aning om hur många idrottare som blir utbrända på grund av sitt idrottande. Ett antal senare studier som haft för avsikt att studera relationen mellan överträningsyndrom och utbrändhet visar dock på resultat som antyder att ca 10 % av dem som idrottar riskerar att drabbas av utbrändhet under sin idrottskarriär (Kenttä, 2001).

Raedeke har till skillnad mot Smith valt att tillämpa Maslach och Jacksons ursprungliga definition av arbetsrelaterad utbrändhet på idrott och föreslagit att utbrändhet för idrottare definieras som "ett syndrom av fysisk och emotionell utmattning, nedvärdering av idrotten, samt en nedsatt prestationsförmåga" (av engelska "a syndrome of physical/emotional exhaustion, sport devaluation, and reduced athletic accomplishment"). Hur idrotten väljer att definiera och beskriva fenomenet utbrändhet är inte bara av betydelse för hur fenomenet kommer att förstås specifikt inom idrotten, men även för hur framtida forskning kommer att mäta utbrändhet inom idrotten.

Göran Kenttä, fil dr

Forskare

Psykologiska institutionen

Stockholms universitet

Förbundskapten för utvecklingslandslaget i kanot

gka@psychology.su.se

Referenser

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist, 10*, 322-340.

Kenttä, G. (2001). *Overtraining, staleness, and burnout in sports*. Edsbruk, Sweden: Akademytryck AB (Doctoral Dissertation).

Kenttä, G., & Hassmén, P. (1999). *Träna smart – undvik överträningsyndrom*. Stockholm, Sweden: SISU idrottsböcker.

Kenttä, G., & Hassmén, P. (2002). Under-recovery and overtraining: A conceptual model. In: M. Kellmann (Ed.), *Optimal Recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 281-306.

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Padstow: Taylor & Francis.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.

Självkänsla och självförtroende I

Självkänsla och självförtroende är två betydelsefulla begrepp för en idrottare. Begreppen används i vardagstal ofta som synonymer. Men inom den psykologiska forskningen är det viktigt att skilja begreppen åt eftersom de fångar olika dimensioner hos en individ.



Det har förslagits att *självkänsla* består av (minst) två olika komponenter, som har olika ursprung, och som genererar olika självattityder och beteenden. Den ena definieras som en mer grundläggande självacceptans och uppskattning av självet, och kallas för *bassjälvkänsla*. Denna del är alltså inte relaterad till upplevda färdigheter, skicklighet, eller andras värderingar. Den andra komponenten kallas *prestationsbaserad självkänsla*, och omfattar individens strävan efter framgång och att känna sig kompetent. Den omfattar också behovet av att bli omtyckt och accepterad av andra. Denna del av självkänslan är mer känslig för situationsfaktorer och kan betraktas som en process genom vilken individen kan försöka höja sin totala självkänsla. Utifrån dessa två dimensioner går det att identifiera fyra olika varianter av självkänsla. En individ kan ha en hög bassjälvkänsla i kombination med antingen en hög eller en låg prestationsbaserad självkänsla. En individ kan också ha en låg bassjälvkänsla i kombination med en hög eller låg prestationsbaserad självkänsla. Det har i forskning visat sig att dessa fyra grupper skiljer åt, bland annat i behov och vilja att prestera, rädsla för att misslyckas, test- och tävlingsångslan, samt idrottsrelaterat självförtroende (e.g., Johnson, 1997, 1998; Koivula, Hassmén, & Fallby, 2002).

Självförtroende omfattar en självuppfattning om en kapacitet av en mer begränsad färdighet eller förmåga, som t ex uppfattningen om idrottskapacitet. Även om självförtroende är ett relativt stabilt personlighetsdrag, är det betydligt lättare att påverka och arbeta med än självkänsla (som grundläggs tidigt i barndomen). En individ med hög självkänsla har förmodligen också högt självförtroende inom flera områden, medan en individ med låg självkänsla förmodligen inte uppvisar högt självförtroende vad gäller speciellt många färdigheter. Däremot är det inte orimligt att en individ som utvecklar ett högt självförtroende inom ett eller flera områden, ändå på sikt kan höja sin självkänsla genom detta.

I nästa nummer (nr 3) ges en fortsättning av denna text med en diskussion om självkänslans och självförtroendets betydelse för idrottsprestationen.

Nathalie Hassmén, docent
 Universitetslektor i idrott
 Institutionen för idrott och hälsa
 Örebro universitet
 nathalie.hassmen@joh.oru.se

Referenser

Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.

Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem. Empirical validation of Basic self-esteem and Earning self-esteem*. Doctoral dissertation, Stockholm university, Stockholm.

Johnson, M. (1998). Self-esteem stability: The importance of basic self-esteem and competence strivings for the stability of global self-esteem. *European Journal of Personality*, 12, 103-116.

Mental träning som studiecirkel



Under tio år har undertecknad genomfört utbildningar inom idrottspsykologi och mental träning i SISU:s regi i Örebro län. Syftet med denna artikel är att kort redogöra för hur jag valt att gå tillväga och vilka reflektioner jag idag tycker mig kunna göra kring denna verksamhet.

Mitt intresse för fältet väcktes under min aktiva karriär som tennisspelare. Detta intresse fördjupades sedan under mina studier till idrottslärare vid GIH i Örebro och de år jag arbetade som tennistränare i Örebro TK. Den akademiska utbildning jag har inom området är kursen "Tillämpad idrottspsykologi och mental träning" som omfattade 20 poäng och gavs vid institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet.

De utbildningar jag varit ansvarig för har riktat sig till idrottsaktiva ungdomar och vuxna samt ledare inom en mängd olika idrotter. Ofta har det varit en klubb åt gången som jag arbetat med och jag har därför kunnat rikta utbildningen mot en bestämd målgrupp. Uppläggen har skiftat från föreläsningar på en till två tillfällen å två timmar till studiecirkelar på mellan tre och sex träffar. Studiecirkelarna har jag provat utifrån två modeller, dels en form där jag närvarar vid samtliga träffar, dels en form där jag varit med vid varannat tillfälle och deltagarna har träffats i mindre grupper där emellan.

Det innehåll jag fokuserat har också varierat. Jag har provat studiecirkelformen utifrån litteratur från Railo (1992), Plate (1997), Pensgård & Hollingen (1997) och utifrån ett eget kompendium. Även om innehållet skiftat så är det ändå vissa centrala delar som jag ser som centrala

och som, de senaste åren, kommit att utgöra stommen i utbildningen:

1. *Prestationen*. Vilka faktorer är viktiga för goda prestationer? Erfarenheter av "det ideala prestationstillståndet"? Vad kännetecknar framgångsrika idrottsutövare?

2. *Mentala styrprocesser*. Utbildning kring hur tankar påverkar oss och våra prestationer. Här brukar jag beröra förväntningar, attityder, vårt inre samtal och koncentration. Sedan följer ofta resonemang kring känslor och idrott - självkänsla och självförtroende, prestationsängslan och blockeringar. Avslutningsvis brukar jag beröra begreppet aktivering eller "psykisk energi" och då behandlas spänning, nervositet och motivation.

3. *En modell för mental träning*. Den modell jag brukar presentera utgår ifrån Terry Orlicks (1990) tankar och idéer. I denna modell startar mental träning med självanalys och självmedvetenhet. Därefter följer utarbetande av långsiktiga resp. kortsiktiga mål. Sedan följer träning med kvalitet och ev. träning av de mentala färdigheter som utövaren behöver förbättra. Modellen avslutas med utvärdering och feedback.

4. *Målprocessen*. En diskussion kring mål och arbetet med att sätta och arbeta efter mål är en viktig del i utbildningen.

5. *Träning med kvalitet*. Här fokuseras hur utövare kan förbättra sin "vanliga" träning med hjälp av förberedelser inför träning eller mentala tekniker och tankar under och efter träning.

6. *Träning av mentala färdigheter*. Vid längre utbildningar eller studiecirkelar sker fördjupade resonemang kring några viktiga mentala färdigheter och konkreta övningar presenteras. De färdigheter jag brukar fokusera på är: avslappning/spänningsreglering, föreställningar/visualisering, koncentration, samt självförtroende.

Ovanstående inslag har som sagt kommit att bli kärnan i utbildningen, men formerna har skiftat. Hur långt vi kommit, eller kanske hellre hur djupt vi nått i kunskapsprocesserna, har skiftat betydligt. Deltagarnas ålder, erfarenhet och intresse spelar stor roll, liksom klimatet i grupperna.

Vad blir då resultatet? Lär sig deltagarna någonting och förändras deras idrottande? Dessa frågor är för mig svåra att besvara. Jag har sällan följt upp föreningar i deras verksamhet och endast enstaka gånger kommit tillbaka till samma grupp. Det jag dock känner är att många utövare blir inspirerade under utbildningen, de

känner att området är intressant. Framför allt tycker jag mig märka att hårt satsande ungdomar, oftast inom individuella idrotter, är mycket nyfikna och också beredda att ta in den mentala delen i sin träning. Jag känner vidare att de studiecirkel som sträcker sig över 4-6 tillfällen och som ger mycket utrymme för diskussioner och reflektion i mindre grupper är de som engagerar grupperna mest. Här känner jag verkligen att processer och tankar sätts i rörelse hos deltagarna och det känns meningsfullt. En intressant reflektion jag tycker mig våga göra här är att grupper med tjejer i tonåren oftast verkar ha lättare att diskutera begrepp som självförtroende och nervositet, än vad grupper med killar i motsvarande ålder har.

Avslutningsvis tycker jag att syftet med utbildningen påverkar vilken modell som är lämplig att använda. Handlar det om att väcka ett intresse för det spännande fältet mental träning kan det mycket väl räcka med en till två föreläsningar. Men är syftet att verkligen pröva mental träning och kanske på sikt införliva den i den ordinarie träningsverksamheten är studiecirkelformen att föredra.

Jan Mustell, fil kand

*Universitetsadjunkt i idrott och hälsa,
Institutionen för Idrott och hälsa,
Örebro universitet*

Referenser

- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence*. Illinois, USA: Leisure Press.
- Pensgård, A. M., & Hollingen, E. (1997). *Idrottens mentala träningslära*. Göteborg: Multicare.
- Plate, J. (1997). *Sans och balans. Prestationspsykologi i praktiken II*. SISU idrottsböcker.
- Railo, W. (1992). *Nya bäst när det gäller*. SISU idrottsböcker.

Kvalitetssäkring av tillämpat idrottspsykologiskt arbete



I två nyhetsblad (nr 2 och 3) har det förts en diskussion kring idrottspsykologin i Sverige och om vilka kvalifikationer som kan anses vara lämpliga för att bedriva professionellt tillämpat idrottspsykologiskt arbete. Som vi tidigare skrivit genomförs det idag i ett flertal länder en systematisk genomgång av vilka kvalifikationer som kan tänkas vara lämpliga att ha för att få kalla sig idrottspsykolog och bedriva tillämpad praktik. I norden har Norge och Finland kommit längst. Ett annat exempel är Schweiz, där Roland Seiler (medlem i FEPSACs styrelse) lagt fram ett kvalitetssäkringsprogram: "Three Quality-Factors in a Consultation Process". Den baseras på 3 huvudpunkter: Struktur, Process och Utfall. Bakgrunden till detta program går bl a

att läsa om i FEPSAC konferensproceedings från 1999 (Dirrer, & Seiler, 1999).

Ett första steg i detta kvalitetssäkringsarbete är att tydliggöra den kompetens som finns inom området. På uppdrag av SIFPs styrelse har underutvecklade därför arbetat fram ett förslag på hur vi i Sverige kan få in information om de SIFP-medlemmar som arbetar med tillämpad idrottspsykologi. Vår ambition är att enas om ett förslag i den arbetsgrupp som styrelsen utsett. Under senare delen av hösten ska sedan ett frågeformulär länkas via SIFP hemsida så att alla intresserade medlemmar får möjlighet att fylla i sina uppgifter. På detta sätt har vi möjlighet att få information om vilka som är intresserade av idrottspsykologisk tillämpningsarbete samt vilken bakgrund de har. Idrottare, ledare, lag och andra intresserade kan utifrån denna information få möjlighet att söka den samarbetspartner som kan vara mest lämpad utifrån upplevda behov.

Grunden i förslaget har hämtats från Norge, och omfattar information kring utbildning, idrottserfarenheter (aktiv, ledare), praktisk idrottspsykologisk erfarenhet samt främsta intresseområde inom det idrottspsykologiska fältet. Vi vill understryka att kartläggningen inte handlar om att ranka eller värdera praktiskt arbetande på någon skala. Vi vill också betona att den service som kommer att ges inte kan kvalitetsgaranteras av SIFP. Syftet är i detta steg främst att underlätta kontakter mellan arbetande i det idrottspsykologiska fältet. I dagsläget är vi endast i början av processen att finna ett pålitligt system för ackreditering av praktiskt arbetande inom idrottspsykologi. Något som vi tror kan gynna utvecklingen av området och på sikt alla inblandade parter.

Urban Johansson, fil dr

*Universitetslektor i psykologi
Institutionen för hälsa och samhälle
Halmstad Högskola
Urban.johnson@hos.hh.se*

Johan Fallby, fil mag

*Doktorand i psykologi
psykologiska institutionen
Stockholms universitet
jfy@psychology.su.se*

Referenser

- Dirrer, D., & Seiler, R. (1999). Quality management in applied sport psychology: A project for the professionalisation of sport psychology service in Switzerland. In Hosek, Tilinger, Bilek (Red.), *Psychology of sport and exercise: Enhancing the quality of life* (pp. 110-112). Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology, FEPSAC, Prag.

SIPF + FEPSAC

= Snart sant!



Den europeiska idrottspsykiologorganisationen FEPSAC (Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles) bildades 1969 för att, som det heter i deras stadgar, värna om *forskning, utbildning och tillämpning* inom området. I dagsläget är det endast möjligt för organisationer att vara medlemmar, och endast en organisation per medlemsland tillåts. Sedan 1977 har SVEBI (Svensk Förening för Beteendevetenskaplig Idrottsforskning) representerat Sverige i FEPSAC. Eftersom SVEBI förutom idrottspsykiologi också inkluderar de idrottspedagogiska och sociologiska områdena, och enbart är inriktad på forskning och utbildning, kändes det naturligt för SIPF att i juni 2001 ansöka om att ta över den svenska representationen. Vid ett möte i april, på Norges Idrotts-högskola, beslöt FEPSAC:s Managing Council att SIPF representerar Sverige från juli 2003. Skiftet sker i samband med den konferens FEPSAC arrangerar vart fjärde år, nästa år är platsen Köpenhamn och tiden 22-27/7 (se <http://www.ifi.ku.dk/fepsac/>).

Men varför är det så viktigt att SIPF representerar Sverige? Frågan har naturligtvis stötts och blötts i styrelsen. Vi har kommit fram till att svensk idrottspsykiologi gynnas av att representeras av en organisation som kan fokusera till 100% på idrottspsykiologi, och som enligt stadgarna har samma verksamhetsområde som FEPSAC, d v s forskning, utbildning och tillämpning. Som fullvärdiga medlemmar i FEPSAC kan vi också följa och medverka i det arbete kring kvalitetssäkring som FEPSAC bedriver (vi samarbetar i denna fråga även med International Society of Sport Psychology). Läs mer om kvalitetssäkring på annan plats i detta nummer. Som medlemmar i FEPSAC kan SIPF också påverka utvecklingen på ett helt annat sätt än om vi står utanför. Detta gäller inte minst inom utbildningsområdet då nya utbildningar och kurser startar och där samarbeten mellan en rad högskolor och universitet redan pågår. Som medlemmar i FEPSAC kommer vi att ta en aktiv del även i detta. Vi i styrelsen är förstas mycket glada för att FEPSAC anser att SIPF är "the leading sport psychology association in Sweden". Vi arbetar för fullt med vår strategi för att redan från början i juli nästa år kunna bidra aktivt till att utveckla området i samklang med Europa och den övriga världen.

*Peter Hassmén, professor
Institutionen för idrott och Hälsa
Örebro universitet
peter.hassmen@ioh.oru.se*

*Kristiina Pekkola, fil. mag.
Konsult och utbildare
Kristiina.pekkola@swipnet.se*

Ny utbildning för er som vill arbeta som Manager inom idrott!



Management in Sport and Recreation 120/160 poäng

Som rubriken på programmet antyder riktar sig utbildningen till dig som i framtiden kan tänka sig arbeta inom den snabbt växande upplevelsebaserade verksamheten i samhället. Utbildningen förbereder dig för arbete inom företag, myndigheter och organisationer av olika slag där idrotten i vid bemärkelse ligger till grund för verksamheten. Utbildningen kommer att ge dig kunskaper och färdigheter inom företags ekonomi, idrott och rättsvetenskap för att därmed kunna planera, bedriva, leda och utveckla en verksamheten inom området *Management in Sport and Recreation*.

Du som väljer att läsa programmet *Management in Sport and Recreation* har troligtvis ett stort intresse inom något område som kan betraktas som fysisk aktivitet och rörelse. Exempel på dessa områden är äventyrs- och motionsområdet men du kan självklart även ha din hemvist inom dans och motion eller den mer traditionella tävlingsverksamheten. Dessutom kan du ha intresse av att sälja och marknadsföra konfektion och utrustning som riktar sig till motions- och rekreationsområdet. Utbildningen vänder sig både till dig som ser en framtida anställning inom något av dessa ovan nämnda arbetssektorer men även till dig som ser dig som egen företagare och konsult inom branschen.

Vi tror att vårt program *Management in Sport and Recreation* kommer att tillföra dig viktig och unik kunskap och som i en framtid kan att göra dig attraktiv på arbetsmarkanden oberoende av vilket område eller arbetsform som du väljer att arbeta inom.

Hur kan du söka utbildningen?

Programmet startar hösten-02 och har 25 platser. Sista ansökningdagen för hösten 2002 var den 15 april.

Mer information finner du på: Institutionen för idrott och hälsas hemsida www.oru.se/ioh

Programansvarig;

Sören Hjälms, Institutionen för idrott och hälsa,

Soren.hjalm@ioh.oru.se, 019 - 30 32 63

Studievägledare för programmet är;
Henrik Strandahl, Institutionen för ekonomi,
statistik och informatik
Henrik.strandahl@esi.oru.se, 019-30 31 78

Stewe Persson, Institutionen för idrott och hälsa
Stewe.persson@ioh.oru.se, 019 - 30 32 60

Lars Walter, Samhällsvetenskapliga institutionen
Lars.walter@sam.oru.se, 019 - 30 35 84

Forskarutbildning i idrott



För första gången finns nu i Sverige en möjlighet att gå en forskarutbildning i ämnet idrott.

Forskarutbildningen syftar till att ge de studerande fördjupade ämneskunskaper i ämnet idrott, samt färdighet i forskningsprocessens etik, teori, metod, analys och presentation. Målsättningen är att de studerande skall utbildas till självständiga forskare som kan arbeta såväl enskilt som i lag, där ämnesspecifika (till exempel idrottspsykologi) liksom gränsöverskridande mångvetenskapliga erfarenheter kan utvecklas.

Efter genomgången grundläggande högskoleutbildning om minst 120 poäng vid universitet eller högskola, tillsammans med uppfyllande av särskilda behörighetskrav, är det möjligt att efter ansökan bli antagen till forskarutbildning i idrott vid *Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet*. Utbildningen omfattar normalt 4 års heltidsstudier och avslutas med doktorsexamen.

Forskarutbildningens kursedel består av 30 poäng obligatoriska, 30 poäng valfria kurser. De obligatoriska kurserna är gemensamma för de olika ämnesinriktningarna och syftar till att ge dels en grund i idrottsforskningens historia med en bred översikt av olika vetenskapsteoretiska traditioner inom idrottens forskningsfält, dels en mångvetenskaplig kunskapsbas som främjar samverkansmöjligheter och gränsöverskridande forskning.

Sista ansökningsdag till hösten 2002 var den 15 maj 2002. Ansökan till våren 2003 sker senast 1 november 2002. För mer information: se hemsida www.oru.se/ioh eller kontakta N. Hassmén på e-post: nathalie.hassmen@ioh.oru.se.

Nyheter i korthet:



* Vi gratulerar *Anne Marte Pensgård* med anledning av hennes nya anställning som huvudansvarig för idrottspsykologiska tjänster vid Olympiatoppen i Oslo! Hon fortsätter även att arbeta vid Norges idrottshögskola i Oslo.

* Vi gratulerar även *Natalia Stambulova* med anledning av hennes utnämning till professor i idrottspsykologi vid Halmstad högskola!

Ny litteratur:

Leda med förtroende

av Charlotte Alexandersson och Susanne Pettersson

Att möta dina aktiva där dom är skapar förtroende. Förtroende skapar förutsättningar för toppprestationer! Lär ut så att dina aktiva kan lära in!

Detta är några av de viktiga nycklarna du hittar i den här boken. Leda med förtroende är precis vad en bok om hur ledare och aktiva samverkar på bästa möjliga sätt ska vara; en inspirerande kombination av kunskap, glädje, idrott och bra pedagogiska metoder.

Boken ingår som kurslitteratur i Mental rådgivarkurs steg 1-3 som Edvisor AB och SIFP inbjuder till.

Boken ingår i Sisu idrottsböckers nya litteraturserie för svensk tränarutbildning.

Ketchupeffekten.

av Ingvar Bengtson

Om man medvetet och länge skakar en ketchupflaska vet alla vad som händer. Det är dock inte alltid självklart hur man går till väga för att uppnå motsvarande effekt när man vill utveckla lagandan hos ett företag eller i en organisation.

Bengtson har utvecklat en modell för att förbättra laganda, ledarskap och motivation: LLM-processen. Den bygger på att alla medarbetare på alla nivåer engageras i förändringsprocessen. I boken visar han vad som krävs, dvs vilka förutsättningar som måste finnas i företag och organisationer. Författaren ger dessutom konkreta exempel på hur man genererar en långsiktig laganda- ledarskaps- och motivationsutveckling, som i sin tur leder till en *garanterad* resultatförbättring i ett självgående system. (Fr. bokens baksidesinformation).

Boken ges ut av Ekerlids Förlag, Stockholm.

Aktuellt:

Lördagen den **21 september** (2002) arrangerar Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) höstkonferens i Malmö. Temat för dagen kommer att vara **Barn- och Ungdomsidrott**. Anmälan och avgift senast den 6 september. Se separat inbjudan på sidan 15 i detta nummer.

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.

Kurser:

Mental rådgivarkurs, steg 3:
5-8 september 2002 på Hotell Selma Lagerlöf i Sunne (kostnad 4000:- exkl moms och logi).
Arrangeras av: edvisor AB, kontaktperson:
Johan Plate (johan.plate@swipnet.se).

Mental rådgivarkurs, steg 1:
4-5 oktober 2002 på Scandic Hotel Järva Krog (kostnad 2500:- exkl moms och logi).
Arrangeras av: edvisor AB, kontaktperson:
Johan Plate (johan.plate@swipnet.se).

Mental rådgivarkurs, steg 2:
22-23 november 2002 på Scandic Hotel Järva Krog (kostnad 2500:- exkl moms och logi).
Arrangeras av: edvisor AB, kontaktperson:
Johan Plate (johan.plate@swipnet.se).

På Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet, planeras att till hösten 2003 börja erbjuda fristående kurser i idrott (A- t o m C-nivå), där möjlighet till fördjupning inom idrottspsykologi kommer att finnas.

Dessutom finns det tankar kring att erbjuda fristående kurser i idrottspsykologi (A- t o m C-nivå) fr o m hösten 2003. Om du är intresserad av detta kan du e-posta till Nathalie Hassmén på adressen nedan och informera om ditt intresse. Eftersom det finns en osäkerhet kring intresset för detta, och därmed en osäkerhet huruvida kurserna kommer att ges eller inte, är det bra om alla intresserade skriver ett kort meddelande om sitt intresse redan denna vecka.

nathalie.hassmen@ioh.oru.se

SIPF byter hemsida! Se:

www.idrottspsykologi.se

Har Du någon info för kommande nummer? I så fall, skicka den till Nathalie Hassmén (nathalie.hassmen@ioh.oru.se).

Adressat:

Retur till: SIPF, c/o Peter Hassmén, Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet, 701 82 Örebro

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.

Föreningens styrelse 2002-2003:

Peter Hassmén (ordförande), Örebro univ:
peter.hassmen@ioh.oru.se

Urban Johnson (vice ordförande), Högskolan i Halmstad: urban.johnson@hos.hh.se

Catarina Bergström (kassör), RF:s Elitidrottscentrum, Bosön: catarina.bergstrom@boson.rf.se

Kristiina Pekkola (sekreterare), Malmö: kristiina.pekkola@swipnet.se

Mikael Johansson (ledamot), Malmö: mikael.johansson@skaneidrott.se

Johan Plate (ledamot), Mariefred: johan.plate@swipnet.se

Peter Mattsson (ledamot), Stockholm: peter.mattsson@sgf.golf.se

SIPF:s tränarråd:

Anne Forsell, Svenska Simförbundet.
Bengt Johansson, Svenska Handbollsförbundet.
Kristina Landgren, Svenska Innebandyförbundet.
Tommy Söderberg, Svenska Fotbollsförbundet

Hemsida: www.idrottspsykologi.se

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 texta!)
- Din fullständiga postadress inkl postnr.
- Din e-post adress (om möjligt).

Svensk Idrottspsykologisk Förening