

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 3 (2003), nummer 2 (red: G. Kenttä, P. Mattsson)

Internet: www.svenskidrottspsykologi.nu

Nationell forskarskola i idrott

Peter Hassmén

Sid 2



Inner Game

Sören Holm

Sid 3

Coachen.se hjälper Sveriges idrottare

Tord Wiksten

Sid 4

Samarbete mellan idrotter - SIPF:s tränarråd

Peter Mattsson

Sid 4

En internationell utblick inom ramen för årets stora händelse nämligen FEPSACs konferens i Köpenhamn

Urban Johnsson

Sid 7

Ordförandes rader	1
En unik händelse inom idrottspsykologin	5
Föreningens årsbok är klar	5
Rapport från IAGP kongress i Turkiet	6
Idrottspsykologi på RIG och Malmö högskola	7
Ny litteratur	8
Aktuellt och konferenser	8
Kurser/Utbildningar	9
Andra idrottspsykologiorganisationer i världen	9
Inbjudan till konferens den 5 december (Örebro universitet)	9
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	10

Svensk Idrottspsykologisk Förening

Ordförandes rader

I skrivande stund befinner jag mig på andra sidan Atlanten för att följa kanot-VM och det främst tillsammans med det svenska kanotlandslaget. Därmed blir dessa rader oundvikligen något influerade av min nuvarande omgivning.

Att leva "i" idrotten är onekligen spännande, stimulerande, utvecklande och lärorikt – precis på samma sätt som det är att leva i en forsknings- eller utbildningsmiljö när den är som bäst. Det finns självklart många intryck att ta fasta på i samband med ett kanot-VM. Men något som är uppenbart och mycket påtagligt är hur idrottspsykologin som företeelse genomsyrar en stor del av det som sker inför och under ett mästerskap. Kanske inte ett helt "otippat" intryck på grund av att jag redan är "yrkesskadad" tänker säkert någon. Nåväl, utan omsvep vill jag dock skyndsamt påpeka (med gott stöd i den empiriska forskningen) att min iakttagelse inte på något sätt är unik för elitidrotten. Snarare är det så att idrottspsykologin som företeelse faktiskt genomsyrar och omfattar en stor del av hela idrottsrörelsen ända från gräsrotsnivå till yttersta världselit. Detta faktum borde vi inom Svensk idrottspsykologisk förening förvalta på ett bättre sätt! *Här finns en enorm arena och ett enormt stort behov att tillfredsställa.* Vi kan bli bättre på samspelet mellan den idrottspsykologiska forskningen, utbildningen, tillämpningen och idrottsutövarna. Men framförallt bör vi arbeta för att öka omfattningen av forskning, utbildning, och tillämpning i ett nära samspel med idrottsrörelsen.

Trots att idrottspsykologin som fenomen både är omfattande och påtagligt i den idrottliga vardagen så saknas det många gånger systematik och teoretisk förankring i samband med att insatser görs för att till exempel utvärdera och förbättra idrottspsykologiska färdigheter. Idrottsrörelsen är av tradition bättre på att mäta, utvärdera och träna renodlade fysiologiska färdigheter utifrån ett teoretiskt välförankrat perspektiv. Mot denna bakgrund vågar jag påstå att utvecklingspotentialen sannolikt är avsevärt mycket större inom idrottspsykologin i jämförelse med den fysiologiskt inriktade träningsläran eller något annat prestationsrelaterat område. Det finns med andra ord goda skäl till att svensk idrott på alla plan bör uppmuntra och stödja en fortsatt utvecklingen av idrottspsykologin som akademiskt ämne och som forskningsdisciplin. Detta är en viktig förutsättning för att idrottsrörelsens behov av idrottspsykologi i förlängningen ska kunna tillgodoses.

I sammanhanget kan det även vara intressant att poängtera att en stor del av det nästintill "renodlade" idrottspsykologiska arbetet som genomförs inom idrottsrörelsen av idrottare och idrottsledare i många fall ej uppfattas som idrottspsykologi. Ett stort antal idrotter har till exempel utvecklat egna subjektiva skattningsskalor för att skatta den upplevda ansträngningen (intensitet) i samband med sin dagliga träning, medan andra använder den väletablerade Borgskalan för samma ändamål. Det är nog inte många som reflekterat och funderat över det faktum att det är perceptionspsykologi som ligger till grund för dessa subjektiva skattningar av upplevd ansträngning.

Elitidrottare tänker ofta i Olympiska cykler, det vill säga fyraårsperioder. Kanske även ett gångbart tidsperspektiv när vi diskuterar strategier och långsiktiga mål för SIFP? För att SIFP ska fortsätta att utvecklas och växa kommer det att krävs ett större engagemang från våra nuvarande medlemmar samt även från framtida potentiella medlemmar. Det är inte rimligt och ej heller önskvärt att styrelsen på egen hand ska driva detta arbete. Min förhoppning är att vi ska kunna etablera ett antal arbetsgrupper alternativt kommittéer med olika ansvarområden där nyckelpersoner ges möjlighet att driva någon form av verksamhet som ligger i linje med deras egna och föreningens intresseområde. Det är i dessa grupper den operativa verksamheten bör ske i nära dialog med styrelsen. Min uppmaning blir därför till Er alla – fundera över hur du skulle vilja bidra till att utveckla svensk idrottspsykologi och omsätt därefter din önskan i handling!

Avslutningsvis vill jag skicka ett grattis till Urban Johnsson som den 25 juli blev invald i den Europeiska idrottspsykologiska föreningens styrelse (FEPSAC: European Federation of Sport Psychology) i samband att FEPSAC arrangerade en stor idrottspsykologisk konferens i Köpenhamn. Dessutom vilja rikta ett stort tack och ett grattis till Nathalie Hassmén som i egenskap av redaktör hållit ihop det historiska arbetet med att färdigställa vår första årsbok.

Fortsatta Brobygggarhälsningar, Göran Kenttä

Har Du någon info för kommande nummer? I så fall, skicka den till Göran Kenttä (goran.kentta@ihs.se).

Nationell forskarskola i idrott

Under våren 2003 lämnades en ansökan in till Vetenskapsrådet om att inrätta en nationell forskarskola inom ämnet idrott/idrottsvetenskap*. Ansökan undertecknades av professorerna Per Nilsson (Idrottshögskolan), Peter Hassmén (Örebro universitet), Göran Patriksson (Göteborgs universitet), Per Renström (Karolinska institutet), Martin Johansson (Umeå universitet), Tomas Peterson (Malmö högskola) och Lars-Magnus Engström (Lärarygskolan i Stockholm). Svaret från Vetenskapsrådet väntas under senhösten.

Traditionellt har blivande (idrotts-) doktorander varit hänvisade till moderämnen som anatomi, fysiologi, biomekanik, pedagogik, psykologi eller sociologi. Räcker inte detta? Behövs verkligen ytterligare ett ämne bland alla de ämnen som redan finns representerade på forskarutbildningsnivå i landet? Genom att en ansökan lämnats in så är väl svaret "ja", åtminstone om dem som undertecknat ansökan tillfrågas. Samtidigt finns det förstås både fördelar och nackdelar med denna utveckling. En nackdel, vilken ofta förs fram som en stor risk av kritikerna, är att doktorander i ämnet idrott riskerar att inte nå samma ämnesdjup som en doktorand i exempelvis psykologi. Samtidigt, hävdar andra, riskerar en doktorand i psykologi att istället sakna den tydliga idrottsanknytning som en doktorand i idrott uppnår. Vilken väg som är den optimala är därför svårt att med säkerhet uttala sig om. Vad som dock är säkert är att antalet lektorat i ämnet idrott stadigt ökar och under året har flera universitet/högskolor utlyst denna typ av tjänster, bland annat Göteborgs, Karlstads och Örebro universitet samt högskolan i Malmö (närmare ett tiotal lektorat totalt!).

Hur har det då sett ut i Sverige när det gäller disputationer inom vårt område: idrottspsykologin? Som de flesta vet är det inte särskilt många som disputerat inom detta område – ska rätt vara rätt så är det förstås ingen då idrottspsykologi som forskarutbildningsämne ännu saknas i Sverige. Men dem som disputerat och forskar inom området har disputerat i psykologi vid någon psykologisk institution, främst vid Stockholms och Lunds universitet. Flertalet, inklusive undertecknad, har få idrotts-specifika forskarutbildningskurser bland dem obligatoriska. Med resultatet att de flesta av oss har en större förankring i moderämnet psykologi jämfört med ämnet idrott (dvs. psykologi med inriktning mot idrott). En nationell forskarskola skulle ge morgondagens doktorander möjlighet att ta sin utgångspunkt i idrotten, och i vårt fall

rikta in sig på psykologiska frågor (idrott med inriktning mot psykologi).

Vad ska då den person som funderar att söka till forskarutbildningen tänka på? Kanske det faktum att det under det senaste året utannonserats ett förhållandevis stort antal lektorat med idrott (idrottsvetenskap) som benämning, medan antalet lektorat med idrottspsykologisk inriktning är extremt få... Så länge som det inte finns någon person som disputerat i ämnet idrott så kommer förstås idrottslektoraten att besättas med personer som disputerat i något av moderämnena. Men hur ser det ut om 10 år? Lyfter vi blicken till den internationella scenen så är trenden klar, flertalet forskare med idrottspsykologisk inriktning har disputerat i andra ämnen än psykologi, och vid andra institutioner än de psykologiska. Om samma utveckling tar fart i Sverige så kommer framtidens idrottsforskare att i betydligt större utsträckning än i dag att ha sin akademiska bas i idrottsämnet, varifrån personen sedan förstås riktar in sig på någon viss specialitet där också ett tydligt ämnesdjup utvecklas.

Är det här en bra utveckling eller kommer den att påverka den svenska idrottsforskningen negativt? Som nämndes ovan är det ingen som ännu kan svara på detta med någon större säkerhet. Men Centrum för Idrottsforskning avsatte nyligen medel för ett endagsseminarium till vilket representanter för samtliga lärosäten i Sverige som berörs av denna problematik kommer att bjudas in. Under detta seminarium (preliminärt i januari 2004) kommer dessa frågor att ventileras, och fördelar respektive nackdelar med tvärvetenskapliga ämnen som idrott kontra moderämnena som psykologi att diskuteras. Jag återkommer med andra ord i frågan. Har du synpunkter eller funderingar? I så fall är du välkommen att skriva några rader till nästa nummer av *Svensk Idrottspsykologi!*

* Vissa lärosäten (som Idrottshögskolan i Stockholm och Örebro universitet) har valt att benämna ämnet *idrott*, andra (som Göteborgs universitet och Malmö högskola) kallar det istället *idrottsvetenskap*.

Peter Hassmén
Örebro universitet
Professor i idrott

Känner Du någon som också är intresserad av ett medlemskap?! Som julklapp eller födelsedagspresent är ett medlemskap helt rätt att skänka bort – kostar litet men ger mycket till mottagaren under ett helt år.



Inner Game

Nu finns Tim Gallweys unika metodik äntligen i Sverige

Förmågan att lära är en av människans viktigaste, mest grundläggande egenskaper. Vår förmåga att lära oss, att utvecklas är en av de saker som gör oss till människor. Inner Game handlar om lärande, om hur vi kan lära oss mer, snabbare och med mycket större glädje. Metoderna är enkla, tydliga och ofta dramatiskt effektiva. De kan användas enskilt och i grupp, för privatlivet och arbetslivet. Därför är Inner Game en av samtidens viktigaste och mest originella arbetsmetoder.

Tennistränaren som bytte perspektiv

Inner Game har formulerats av Tim Gallwey. Gallwey var pedagog till yrket med en livslång passion för tennis. Under ett sabbatsår började han fråga sig hur hans elever egentligen lärde sig att spela bättre tennis (snarare än hur han lärde ut). Frågan ledde till en rad revolutionerande insikter och arbetsmetoder. Gallwey själv berättar: "Jag märkte att det i varje tennisspelare pågick en ständig inre dialog. En lång rad av förmaningar, instruktioner, kritik, beröm och omdömen. Men en dialog kräver ju två parter, så jag började undra vem som egentligen pratar med vem i våra tankar."

Själv 1 och Själv 2

Gallwey såg två sidor av oss själva i dialogen: "Själv 1" är den del som talar om, instruerar, bedömer, kritiserar och förmanar. Mottagaren är "Själv 2", den del av oss som utför det vi vill göra, som slår till bollen. Man kan säga att Själv 2 är vi själva, summan av våra förmågor och egenskaper, inklusive vår medfödda förmåga att lära och utvecklas. Själv 1 är de röster och uppfattningar vi införlivat från möten med andra. Själv 1 försöker styra medan Själv 2 utför. Själv 1 misstror Själv 2:s förmåga, bl a därför att den till stor del är omedveten.

Medvetenhet

Vi kan bara medvetet bearbeta 3-8 saker samtidigt, men nästan all aktivitet är mycket mer komplicerat än så. Försök att instruera dig själv i hur du ska göra för att gå och se hur bra det går. Nästan allt vårt lärande, ja nästan allt tänkande och verksamhet överhuvudtaget, sker under eller bortom medvetandet. Det gäller både

fysiska och mentala processer. Idrottsmän, säljare, ledare och andra beskriver sina bästa stunder som fria från medvetna tankar. De befinner sig helt i nuet och deras sinne är fullständigt fokuserat och helt stilla. Så fort de börjar tänka på hur och vad de ska göra går det åt skogen.

Fokus

Utmaningen för lärande är alltså att tona ned Själv 1:s störningar och lämna utrymme för Själv 2:s enorma förmåga att lära och växa.

Verkttyget är *fokus*. Att hitta delar av det man gör som går att fokusera helt och hållet på. Gallwey kallar detta för "kritiska variabler". I tennis kan det t ex vara bollens hastighet, rotation, båge, höjd över nätet, med mera. Det kan också vara mig själv: hur högt jag håller min racket, hur jag rör fötterna, hur jag vinklar racketen, med mera.

Uppgiften är att iaktta vad jag gör, så tydligt och ärligt och objektivt som möjligt. Utan att döma (dåligt, uselt, slarvigt, med mera) och utan att försöka ändra på eller få det på ett visst sätt ("försöka" är Själv 1:s domäner). Iakttagelsen ger Själv 2 den information den behöver för att, alldeles av sig själv, börja utvecklas och förbättra sin prestation.

I en arbetssituation kan kritiska variabler vara mängden eller kvaliteten av uppskattning i gruppen, kundens grad av irritation, ögonkontakt under samtalet, hur nära vi är vårt fastsatta mål, med mycket mera. Uppgiften är densamma: att iaktta hur något är utan att döma eller medvetet försöka förändra det.

Denna typ av naturligt lärande måste som regel upplevas för att man ska kunna tro på det. Resultaten är ofta dramatiska men eftersom förändringen inte är medveten är de svåra för Själv 1 att acceptera. Själv 1 eftersträvar intellektuell, medveten kontroll av det som händer.

Målet viktigt

Ett tydligt mål ger mer lärande. Om man inte vet något om hur och varför man spelar tennis kommer man antagligen att springa runt på måfå utan mycket utveckling och lärande. Om vi inte vet vad vi ska åstadkomma på jobbet finns inte förutsättningar för att skapa förändring.

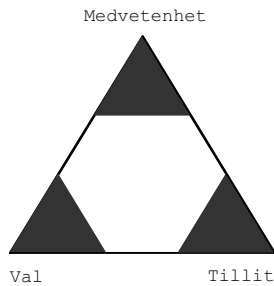
Förändringens tre principer

Gallwey beskriver tre grundläggande principer för förändring:

icke-dömande medvetenhet om hur det är, vad som händer, vad jag och andra gör.

Tillit till sin egen (Själv 2:s) förmåga att lära och förändras.

Valmöjligheterna ska finnas hos den som lär, istället för att styras av instruktören.



Sammanfattningsvis är vi skapta för att lära oss, med en enorm potential för att ständigt förändras och att njuta av processen under tiden. För att verkligen åstadkomma detta måste det som stör lärandet (Själv 1) minskas så mycket som möjligt och vi (Själv 2) få bästa möjliga information och arbetsvillkor. Till arbetsvillkoren hör kunskap om målet och spelreglerna, att iakttä utän att döma och att vara beredd att förändras (utan låta ens ego lägga hinder i vägen). Vi kan sammanfatta det i en enkel formel:

$$\text{Prestation} = \text{möjligheter} - \text{störning}$$

Litteraturtips

Gallwey har skrivit en rad böcker om Inner Game. Den första heter Inner Game of Tennis och finns i reviderad upplaga. Den senaste heter Inner Game of Work med fokus på arbetsplatsen. Sedan finns tre böcker med speciella fokus: Inner Game of Golf, Inner Skiing och Inner Game of Music.

Sammanställt av Sören Holm.

Sören Holm har startat en intressegrupp för Inner Game. Den gruppen har till Sverige bjudit in Sean Brawley, en av de främste som sprider Tim Gallweys budskap vidare, för att få lära mer och se det i praktiken i Sverige. Sean kommer troligen till Sverige under våren 2004. Är du intresserad så kontakta Leif AA Carlsson, leif.ca@telia.com, tel 08 659 97 05 för mer information.

Coachen.se hjälper Sveriges idrottsledare

I Sverige finns det ca 22.000 idrottsföreningar och i dessa verkar ca 500.000 idrottsledare. De flesta av dessa arbetar helt ideellt och ofta utan ersättning. I tider när allt fler av våra barn och ungdomar tillbringar sin fritid framför datorer och TV-spel, när medelvikten ökar och skolan skär ner på gymnastiktimmarna är vi i Sverige i större

behov än någonsin i behov av våra idrottsledare! Bristen på fysisk aktivitet är vår kanske allvarligaste folkhälsofråga idag! Tyvärr blir det allt svårare att såväl rekrytera och behålla tränare, lagledare, materialförvaltare och andra som behövs i idrottsföreningarna. För att hjälpa till att vända utvecklingen startar nu Coachen! Coachen är en helt ny och unik tjänst som syftar till att inspirera och motivera ledare i Svenska idrottsföreningar.

På webbplatsen www.coachen.se <<http://www.coachen.se>> finns artiklar och intervjuer som alla syftar till att öka våra ledares kunskaper inom olika områden. Vi utbildar ledare på alla nivåer genom experter och profiler inom en rad olika områden delar med sig av sina erfarenheter. T.ex.

- Uno Grönkvist, expert på sponsring
- Martin Klette, idrottsadvokat
- Per Lindblom, idrottsläkare i flicklandslaget i fotboll, Hammarby Handboll mm.
- Anders "Masken" Carlsson, sportchef Leksands IF
- Anders Almgren, målvaktstränare AIK
- Börje Lundberg, materialförvaltare Hammarby IF
- Torgny Bendelin, ishockeytränare

Vi tar gärna emot och publicerar intressanta bidrag från SIFP:s medlemmar.

Kontakta Ola Blomkvist, ola.blomkvist@coachen.se alt. telefon 070-4911500

Samarbete mellan idrotter - SIFP:s tränarråd

Vad kan vi lära av varandra?

Som förbundskapten i en idrott som länge betraktades mera som ett spel än en idrott, och som fortfarande på sina håll får kämpa för sitt berättigande i idrottsfamiljen, har jag alltid fascinerats av likheter och olikheter idrotter emellan. Helt solklart är att det finns mängder av uppfinningar som redan gjorts inom andra idrotter som vi golfare skulle ha nytta av och säkerligen också vice versa. Sedan i våras har vi ett spännande projekt på gång där vi träffas företrädare (förbundskapten/sportchefer/tränare) för ett antal idrotter, bordtennis, fotboll, golf, handboll, ishockey, kanot, simning och dessutom en person från SISU för att belysa olika gemensamma intresseområden. Gruppen fungerar också som "tränarråd" för SIFP där syftet är att samla upp idéer av idrottspsykologisk karaktär "från fältet" så att SIFP som förening kan vara det stöd man vill vara i den praktiskt tillämpade formen av idrottspsykologin. Några områden som vi hittills vandrat in på och som var för sig skulle kunna

utgöra utmärkt grund för en kommande konferens är:

- -Att bygga lag – många av oss ledare är idag fostrade i en "gammal" skola där man bygger ett lag genom att utan och innan lära känna varandra på fisketurer, skogshajk eller annat spännande. I dagens verklighet ges det dock mycket sällan tid till detta och ett helt annat ledarskap krävs.
- Ledarstilar – i en föränderlig värld ställs andra krav på ledaren i form av anpassning till rådande kultur. Ett situationsanpassat ledarskap förordas ofta men vad innebär det egentligen och var passar mitt sätt att leda? Finns det jobb jag inte bör ta?
- Prestationstillstånd – hur gör vi i våra olika idrotter för att hjälpa aktiva nå sitt optimala prestationstillstånd?
- Talangbegreppet – vad tittar vi på när vi medvetet eller omedvetet gör en selektion av aktiva? Finns det likheter/skillnader idrotter emellan? Vad kan vi som coacher förutse och vad påverkar vi med vårt sätt att försöka förutse?
- Motivationsfaktorer – vad motiverar dagens unga och hur möter vi inom idrotten en ny generation aktiva med värderingar som väsentligt skiljer sig från våra egna?

Personligen är jag fullständigt övertygad om att vi har massor att lära av varandra. Kan vi dessutom anlägga en någorlunda vetenskaplig touch på diskussionerna, vilken kan tillföra vad forskningen redan vet har vi chansen att nå riktigt långt!

Peter Mattsson
Förbundskapten, golf
Doktorand i idrott vid Örebro Universitet

En unik händelse inom idrottspsykologin



Professor Emeritus Gunnar Borg har tidigt i år tilldelats ett mycket ärofyllt pris i idrottsvetenskap som utdelats av Sveriges centralförening för idrottens främjande

Följande text lästes upp i samband med Idrottsgalan i Globen 20 januari.

Sveriges Centralförening för idrottens främjande (SCIF) har i många år stött svensk idrottsforskning och fortsätter med denna tradition genom att sedan tre år tillbaka dela ut SCIF:s pris i idrottsvetenskap.

Priset till erfarna forskare på 100.000 kronor gick år 2000 till Bengt Saltin och år 2001 till Lars Peterson medan priset till yngre forskare under 40 år på 50.000 kronor gick år 2001 till Håkan Larsson. År 2002 delas två pris a' 100.000 kronor vardera ut till två forskare nämligen Gunnar Borg och professor Jan Lindroth. Priset till yngre forskare på 50.000 kronor tilldelas med.dr. Mikael Tonkonogi.

Gunnar Borg är professor i psykologi vid Stockholms universitet. Professor Borgs specialområde har varit psykofysiska mätmetoder med tillämpning på upplevd ansträngning, smärta mm där han bl a har konstruerat en skattningsskala för upplevd ansträngning, den sk Borgskalan. Denna skala har en stor betydelse för uppläggning av träning och rehabilitering för idrottsutövare både på motions- och elitnivå men också för idrottsforskningen i vid mening. Det senare framgår inte minst av det otal gånger han har citerats i internationella tidskrifter samt att ledande internationella idrottsorganisationer rekommenderar Borgskalan vid såväl arbetsprov som konditionsträning och styrketräning. Gunnar Borg framstår utan tvekan som en av Sveriges allra främsta och mest välrenommerade idrottsforskare.

SIPF-styrelse gratulerar Gunnar till det prestigefyllda och välförtjänta priset!



Föreningens årsbok äntligen klar!

Idrottshistoria har skapats! Svensk Idrottspsykologisk Förenings första årsbok är färdigställd med Nathalie Hassmén som redaktör.

Årsboken kommer hem till dig som är medlem i din brevlåda som en julklapp i samband med att vi skickar ut ett extra fullmatat nummer av vår medlemstidning (nummer 3 och 4 som ett dubbelnummer)!

Önskar du beställa fler exemplar? Självklart är det möjligt. Beställ årsboken för det eminenta priset av 95 kr per bok, vilket även inkluderar kostnaden för porto. Som en aptitretare följer här en innehållsförteckning.

Innehållsförteckning (109 sidor):

FENOMENET KARRIÄRÖVERGÅNG: FÖRSTA STEGET MOT PROFFSYRKET I FOTBOLL Johan Fallby & Peter Brusvik	4
GOING FOR THE GOLD: FACTORS ASSOCIATED WITH OLYMPIC SUCCESS Daniel Gould	17
AMOTIVATION HOS ELITIDROTTARE Nathalie Hassmén	30
TRÄNAR VI HUVUDET LIKA BRA SOM KROPPEN? Peter Hassmén	41
PSYKOSOCIALA RISKFAKTORER OCH IDROTTSSKADA. EN FORSKNINGS- ÖVERSIKT ÖVER BAKOMLIGGANDE FAKTORER Urban Johnsson	49
STUDERA RELATIONSPUSSLET BAKOM BETEENDE OCH PRESTATIONSFÖRMÅGA Göran Kenttä	61
BORTOM NYÅRSLÖFTEN OCH SKRÄMSELAVGIFTER: FYSISK AKTIVITET, MOTION OCH MENTAL HÄLSA UR ETT MOTIVATIONSPERSPEKTIV Magnus Lindwall & Johan Faskunger	68
TÄVLINGSÄNGSLAN/ORO INOM TÄVLINGSIDROTT: KAN NEGATIVA REAKTIONER OCKSÅ VARA POSITIVA? Carolina Lundqvist	84
SYMPTOMS OF A CRISIS-TRANSITION: A GROUNDED THEORY STUDY Natalia Stambulova	96

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

Tycker du att någon i SIPF är värd en gratulation? Meddela i så fall detta till gratulationsredaktören på mailadress enligt: peter.hassmen@ioh.oru.se.



Svenskt deltagande i samband med IAGP 15 th Group Psychotherapy Congress, 25 -29 August 2003, Istanbul, Turkey.

Under en veckas tid träffades ca 500 gruppsykologer från många delar av världen i Istanbul varma och välkomnande klimat. Där förelästes, diskuterades och utbyttes erfarenheter inom skiftande områden, t ex organisationspsykologi, transkulturella frågor, trauma och grupphantering m m. I det sammanhanget var det en ära för oss att presentera en workshop i sportpsykologi under rubriken "young people in team sports need special coaching".

Vi berättade om vårt samarbete med Stockholms Fotbollförbund. I deras regi håller vi på att utforma ett studiematerial för tränare i ungdomslag. Studiens fokus är laget och lagmekanismer för att stärka gruppkänslan i ungdomslag.

Vår erfarenhet visar att det finns ganska lite dokumenterad kunskap om barns och ungdomars fungerande och utveckling i lagidrotts sammanhang. Sett ur ett samhällsperspektiv är det angeläget att fånga upp ungdomar i positiva och utvecklande sammanhang och som tränare i barn- och ungdomslag har man ett stort socialt och fostrande ansvar.

Förutom att vi studerat litteratur i ämnet, har vi intervjuat ett flertal tränare och även professionella spelare och tagit del av deras erfarenheter. Vi berättade om vårt projekt och i diskussionen framhölls hur viktigt det är för barnen att känna tillhörighet och gemenskap för att stanna kvar i laget. Att ha tydliga mål och en klar struktur i verksamheten är en nödvändig grund för tränaren. Att bli bekräftad och uppmuntrad av sin tränare och att få tydliga och rättvisa regler är viktigt för barnen, vilket ger en god grund för ett växande klimat och minskar regressionsrisken i gruppen. För att uppnå detta måste tränaren vara insatt i föreningens mål och

ha välfungerande kommunikations kanaler också med föräldrar.

I vår strävan att framställa ett bra utbildningsprogram vill vi nu gärna ha kontakt med andra psykologer i området. Hör gärna av er till oss för vidare utbyte i ämnet.

Sevil Bremer: sevilb@chello.se eller
Eva Andersson: mats.087319278@telia.com

En internationell utblick - FEPSAC konferens och Managing Council i Köpenhamn

Under några varma och soliga dagar i juli befann jag mig, tillsammans med hundratalet andra idrottspsykologiskt intresserade personer, i Köpenhamn på FEPSAC (den Europeiska idrottspsykologiföreningen) 11:de forskningskonferens. FEPSAC arrangerar denna konferens vart 4:e år och förutom muntliga föredrag, posters förevisningar, workshops och seminarier, finns det gott om tid att möta både nya och gamla vänner från när och fjärran med intresseinriktningar som ligger i linje med vad du själv sysslar med. Under konferensen hölls val till styrelsen för kommande 4-års period s.k. Managing Council (MC). Managing Council har till uppgift att utveckla det idrottspsykologiska ämnet i Europa. Detta kan ske till exempel genom att utveckla kurser för studenter på olika universitet, skriva böcker, hålla föredrag för idrottsorganisationer, initiera forskningsverksamhet och driva tidskrifter (i dagsläget främst Psychology of Sport and Exercise). Vid detta val fick varje röstberättigad nation välja en eller flera representanter från en lista på 10-15 talet kandidater. För första gången representerade SIPF Sverige. Här fick Göran Kenttä och under-teknad möjlighet att rösta in nya medlemmar. Totalt sitter 6 ordinarie styrelsemedlemmar samt en kassör, sekreterare och ordförande. Denna organisation liknar i många stycken SIPF:s basorganisation. Under-teknad blev nyinvald för den kommande 4-års period tillsammans med följande personer:
Roland Seiler, Schweiz (ordförande)
Paul Wylleman, Belgien (sekreterare)
Marja Kokonen, Finland (kassör)
Maria Pschountaki, Grekland
Reinhard Stelter, Danmark
Kavio Thomson, Estland
Kludia Zusskova, Slovakien
Glyn Roberts, Norge

Under det första mötet, som hölls dagarna efter valet, diskuterades främst var och när

kommande MC möte kan hållas. Schablonen är att ett möte hålls varje höst och vår. Preliminärt kommer ett MC möte att hållas våren 2005 i Halmstad och hösten 2005 i Stockholm. Dessa möten inkluderar ofta föreläsningar från MC deltagare som den nationella organisationen (SIPF i vårt fall) kan utnyttja som utlyst föreläsnings- eller symposium dag. En av de uppgifter som gruppen fick delegerat av ordförande var att ange några punkter som respektive styrelsemedlem helst vill vara med och utveckla för att stärka idrottspsykologin i Europa. De två punkter som jag uttryckte intresse för att bevaka och utveckla är att: a) hjälpa till att föra forskning och praktiskt tillämpning närmare varandra, samt b) verka för att intresserade idrottspsykologistudenter ges möjlighet att fortsätta med t ex magisters och doktorand studier. Dessa punkter sammanfaller ganska väl med de ambitioner som SIPF har det vill säga att verka för forskning, utbildning och tillämpning. Vid vårt nästa MC-möte i Oslo i början av december kommer en mer strukturerad arbetsordning att diskuteras. Efter detta möte lovar jag att återkomma med detaljerad information kring FEPSAC och dess framtid.

Bästa hälsningar,
Urban Johnson

Idrottspsykologi på RIG och Malmö Högskola, "kan de va nåt?"



MALMÖ HÖGSKOLA

Malmö är på offensiven när det gäller ämnet idrottspsykologi! Från och med i höst utökas satsningen på de riks-, och regionala idrottsgymnasierna i Malmö. En satsning för att Malmö skall vara med och konkurrera med de bästa i landet. Detta b.la. genom att man vill skapa en tränings- och prestationsmiljö som ger eleverna förutsättningar att satsa fullt ut på sin elitidrott och samtidigt genomföra studier i gymnasieskolan med gott resultat. En av nyheterna på schemat är att ämnet psykologi förändras till "psykologi med inriktning på idrott" i RIG- elevernas ordinarie kursplan. Psykologi med inriktning på idrott är en mera anpassad och specificerad till elevernas idrottsbehov i vilket ingår bland annat de allmänna idrottspsykologiska färdigheterna.

Idrottspsykologi för elittränare (5p)

Även tränarna och lärarna på de olika idrottsgymnasierna sätter sig på skolbänken. En gång i månaden får tränare och lärare möjlighet till att förkovra sig i ämnet idrottspsykologi med följande innehåll; prestationspsykologi, kommunikation och coachning. Hittills har ett 20-tal tränare och lärare visat intresse.

Sports psychology 1-10p

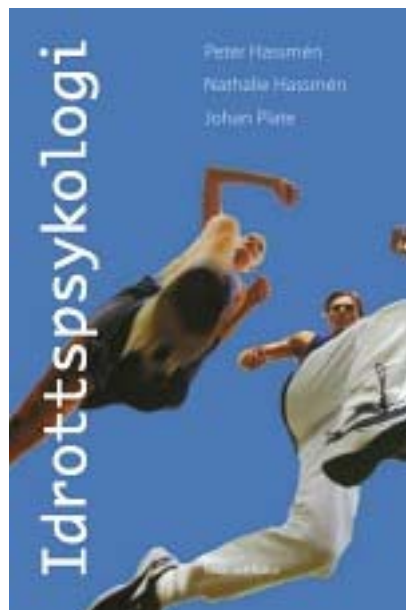
Malmö Högskola har med åren fått fler utbytes studenter vilket av naturliga skäl resulterar i att vi nu förutom de ordinarie kurserna i idrottspsykologi 1-10p, även kommer att genomföra en engelsk språkig kurs i "sports psychology 1-10" .

Kristiina Pekkola.



I Malmö finns idag tre riksgymnasier; badminton-, tennis-, squashgymnasiet. Fyra regionala; basket, fotboll tjejer och killar, ishockey och tennis.

Ny litteratur:



Titel: IDROTTSPSYKOLOGI

Författare: Peter Hassmén, Nathalie Hassmén & Johan Plate
Förlag: Natur och Kultur

Ur innehållet (400 sidor):

- Idrottspsykologins utveckling
- Vetenskapliga ideal
- Forskningsprocessen
- Metodlära
- Psykologisk testning

- Personlighet och beteendemönster
- Motivation
- Socialisering
- Teorier kring motionsbeteende
- Stresshantering genom motion
- Idrottsrelaterad utbrändhet
- Träningsberoende
- Åtstörningar
- Karriärövergångar
- Mätinstrument inom idrottspsykologin
- Etik i rådgivningssituationen
- Tekniker för att reglera stress
- Självförtroende- och affirmationstekniker
- Copingstrategier
- Koncentrationstekniker
- Visualisering (målbildsträning)
- Målsättningsstrategier
- Den mentala träningsprocessen

Mer info se hemsida:

<http://www.naturochkultur.se/nok/titlar/27/09149-X.htm>

Aktuellt:



Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) inbjuder till en eftermiddag på temat **Motion och hälsa ur ett idrottspsykologiskt** perspektiv den **5 december 2003** på Örebro universitet.

Se separat inbjudan på nästa sida.

Dessutom förbereder vi oss som bäst för att upprepa vårens succékonferens från mars. Då hade vi bland annat hade professor Daniel Gould samt Ulf Karlsson från friidrottsförbundet som föreläsare under temat "elittränaren som coach i teori och praktik. Våren 2004 är ambitionen att lyfta fram det viktiga "mötet" mellan mental rådgivare och idrottare. Ett tema som ligger i tiden – mer info kommer i nästa nummer av SIPF-nytt. Men boka redan NU den 28 mars som preliminärt datum i din kalender!

Internationella konferenser

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

2005 (14-19 augusti): 11th World Congress of Sport Psychology. Sydney, Australien. Mer information hittar du på: www.issp2005.com.

Kurser/Utbildningar:

Vårterminens kurser vid Örebro universitet hittar Du på:

<http://glada.oru.se/studieinformation/>

Idrottshögskolan i Stockholm har nu långt framskridna planer på att bygga upp och etablera ämnet idrottspsykologi. Målsättningen är att med start höstterminen 2004 kunna erbjuda en fristående idrottspsykologikurs 1-20poäng.

Mer information på: [www..ihs.se](http://www.ihs.se)

Andra idrottspsykologiorganisationer i världen

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

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

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

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

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

Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology
[http://www.scapps.org./](http://www.scapps.org/)

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

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

SIPF har ny hemsida

fr o m 1 januari 2003

Gå in på:

www.svenskidrottspsykologi.nu

Inbjudan till eftermiddagssymposium på

Örebro universitet

Motion och hälsa ur ett idrottspsykologiskt perspektiv

Fredagen den 5 december 2003, Kl. 13-17

Plats: Hörsal D (i Långhuset, se karta över Örebro universitet:

http://www.oru.se/oru/upload/Centralt/Bilder/Kartor/campuskarta_webb.pdf)

Seminarieret vänder sig till alla som på något sätt är intresserade av motion som hälsofrämjande aktivitet!

Program:

13.00-13.10: Nathalie Hassmén, institutionens prefekt. *Välkomna!*

13.10-13.30: Göran Kenttä, ordförande i SIPF. *Bakgrund & riktning.*

13.30-14.00: John Jouper. *Den moderna hälsoarenan.*

14.00-14.30: Peter Hassmén. *Varför motionerar inte alla?*

14.30-15.00: Magnus Lindwall. *Kroppssängslan och motionsbeteende.*

15.00-15.30: Fika (ingår).

15.30-16.00: Mattias Johansson. *Qigong för ökad kroppskännedom.*

16.00-16.30: Henrik Gustafsson. *Även barn och ungdomar blir utbrända.*

16.30-17.00: *Avslutande diskussion.* Under ledning av Göran Kenttä.

Anmälan senast den 26/11!

Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften 200:- för medlemmar (100:- för studenter) respektive 350:- för övriga (vilket inkluderar medlemskap i SIPF för 2004) till föreningens postgirokonto: **15 95 90-9** (SIPF). Ange "konferens 5/12" på inbetalningskortet (+texta namn, adress och e-post adress).

Mer info: Peter Hassmén
(peter.hassmen@ioh.oru.se; 019-30 12 65).

Välkommen!

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 dem 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 2003-2004:

Göran Kenttä (ordförande), Idrottshögskolan, Stockholm: goran.kentta@ihs.se

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

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

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

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

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

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

Åsa Mattsson (suppleant, kassör) asa.mattsson@crowmountain.com

Hemsida:

www.svenskidrottspsykologi.nu

Att bli medlem:

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

Kom ihåg att ange:

Betalningsmottagare: SIPF/Åsa Mattsson.

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