

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)
Årgång 4 (2004), nummer 2 (red: J. Plate) Internet: www.svenskidrottspsykologi.nu

M I A - Malmö Idrotts Akademi. Idrottspsykologiskt nätverk i Skåne

Kristiina Pekkola

Sid 2

Prestationspsykologi och ledarskap byggt på erfarenhet

Anne Forsell

Sid 3

Att vara tränare

Förhandsinformation om nytt studie-
material från SISU, VT 2005

Lars Ryberg **Sid 4**

Talangen i centrum - ur ett psykologiskt perspektiv

Mikael Johansson **Sid 4**

A Guide to Choosing a Sport Psychology Professional

Sid 5

Haja läget

Peter Hassmén

(SIPF:s utsände i Brisbane)

Sid 7

Ordförandes rader	sid 2
M I A - Malmö Idrotts Akademi. Idrottspsykologiskt nätverk i Skåne	sid 2
Prestationspsykologi och ledarskap byggt på erfarenhet	sid 3
Att vara tränare Förhandsinformation om nytt studiematerial från SISU, VT 2005	sid 4
SISU Idrottsböcker bjuder in till Frukostmöte 27 okt	sid 4
Talangen i centrum - ur ett psykologiskt perspektiv	sid 4
A Guide to Choosing a Sport Psychology Professional	sid 5
Notiser	sid 6
Haja läget	sid 7
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	sid 8

Ordförandes rader

Inför dessa rader hade jag en överenskommelse med redaktör Plate, vilket inneburit en tillåtelse att invänta lite inspiration från de olympiska spelen i Aten. I samband med ett OS finns det alltid mycket att reflektera över. Ett lite udda tema som jag inledningsvis fastande för var "förtroendeuppdrag och snöplig sorti". Friidrottssprintern Konstantin Kenteris - en av Greklands stora nationalhjältar skulle ha tänt den olympiska elden i samband med invigningen. Några dagar senare skulle han försvara sitt OS-guld från Sydney. Istället blev det en snöplig sorti från både tävlingarna och förtroendeuppdraget, vilket i sin tur innebar ett stort psykologiskt trauma för hela Grekland. Upprinnelsen till historien, som är långt ifrån avslutade, handlade om en smitning från dopningpatrullen.

På samma tema "förtroendeuppdrag och snöplig sorti", men av helt andra orsaker hamnade även en av våra största simmare genom tiderna - Lars Frölander. I samband med invigningen agerade Frölander fanbärare för den svenska OS-truppen. Några dagar senare var det Frölander som med sin avslutande sträcka i lagkapps försöket 4x100 meter överväxlade och diskvalificerade hela laget. Detta innebar med största sannolikhet att vi fått se den sista OS-starten av Frölander. Det var nog många svenskar som hade önskat Frölander ett lyckligare slut. I samma stund går mina tankar till det i sammanhanget viktiga idrottspsykologiska forskningsområdet "karriärövergångar". Här är det många idrottare som skulle må bra av ett stöd i samband med den många gånger svåra övergången från världselit till ett helt annat liv. Idrottsrörelsen är tyvärr i allmänhet dålig på att ta ett ansvar för övergångsperioden som inträffar när idrottskarriären är slut.

Nåväl, *prestationer* är trots allt det fenomen som med all rätt står i centrum för OS. Oräkneliga är också de tillfällen som bra och dåliga prestationer till stor del förklarats utifrån psykologiska faktorer. En central frågeställning i sammanhanget är hur prestationer bör mätas och värderas. Den svenska OS-truppen åkte till Aten med den djärva målsättningen 20 medaljer. Utdelning stannade på 7 medaljer. Simmaren Michael Phels tog mer eller mindre på egen hand 6 guld och 2 bronsmedaljer på OS. Sett enbart till medaljer som prestationskriterium så är uppenbarligen Sveriges insats ett misslyckande. Ett misslyckande som kommer att leda till en snöbollseffekt av analyser som kommer att rulla igenom hela idrottssverige. Först i analyskedjan står Svenska Olympiska kommitténs sportchef Stefan Lindeberg, därefter följer landslagsledning, landslag, distrikt, klubbar, enskilda aktiva och tränare. Analysbollen lär även rulla förbi många av oss som är verksamma inom det idrottspsykologiska fältet. Det är onekligen en utmaning för samtliga aktörer, dvs forskare, utbildare, tillämpare och praktiker att bli mer precisa och korrekta i sina analyser av prestationer.

Journalister är en annan grupp som ofta granskar och bedömer idrottsliga prestationer, men den tenderar att bli allt mer okritisk och onyanserad till förmån för andra värderingar. På detta tema hittade jag en intressant artikel skriven av DN:s egen TV-krönikör. Artikeln var skriven av Johan Croneman och var ett intressant inlägg på temat tv-sportens totala brist på distans i sitt arbete med den träffande rubriken "Sportjournalister blir hejklacksledare" (i DN den 25 augusti). Croneman menar att professionella journalister inte bör visa sin besvikelse över uteblivna svenska framgångar på samma sätt som vi tittare reagerar. Lite is i magen bör vi kunna kräva av dessa journalister. Därmed anser han att det finns en god anledning att bli besviken när sportjournalister slutar att uppträda som journalister och istället ikläder sig rollen som hela svenska folkets hejklacksledare. Utifrån Cronemans inlägg finns det en risk för att journalistiken skapar en alltför subjektiv grund för både bedömning och förståelse av prestationen. Här känns det angeläget att i större utsträckning studera prestationer ur ett vetenskapligt förankrat perspektiv.

I skrivande stund nalkas SIPF konferensen i Malmö den 10 oktober med fokus på talangbegreppet. Därefter är det dags att boka in nästa års stora konferens den 13 mars med temat återhämtning – håll ögonen öppna! Avslutningsvis vill jag gratulera till tre födslar. Tidskriften "Idrott och Kunskap" utkom med sitt första nummer i augusti månad. Ambitionen är att bevaka forskning och utveckling inom idrotten. Under sommaren fick även den idrottspsykologiska litteraturen en tillökning. Den nya boken "Guiden till idrottspsykologisk rådgivning" ska vägleda gemene man i det idrottspsykologiska arbetet. Till sist ett stort grattis till Daniel Hassmén som kom till världen 53 centimeter lång. Kan det vara nästa ordförande i Svensk idrottspsykologisk förening?

*Bästa hälsningar
Göran Kenttä*

M I A - Malmö Idrotts Akademi. Idrottspsykologiskt nätverk i Skåne

Malmö är på offensiven b.l.a när det gäller elitidrott och akademiska studier.

Aage Radmann, enhetschef på idrottsvetenskap - Malmö Högskola är en av initiativtagarna till MIA. Visionen för MIA är att det i framtiden finns ett antal "cluster" med följande huvudrubriker: Elitidrott, Breddidrott och hälsofrågor, Barn och Unga och Forskning och Utveckling inom Idrottsvetenskap.

Malmö Idrotts Akademi hade "kick off" 1/10 för **elitidrotts** clustret.

Man börjar initialt med att skapa en optimal elitidrotts-

studier. För de idrottare som blivit antagna till projektet görs en nulägesanalys i form av intervjuer för att tillgodose idrottarnas behov i dagsläget. Beroende på önskemål och behov erbjuds idrottarna vägledning i: studie och karriär rådgivning, idrottsmedicin, idrottsfysiologi, **idrottspsykologi** och kost-näringslära.

MIA är främst till för att elitidrottare ska ges möjlighet till en mer framgångsrik satsning på sin idrott samtidigt som de genomför akademiska studier.

Inom idrottspsykologin kommer varje idrottare som har önskemål att tilldelas sin egen mentala rådgivare. Ett 10-tal mentala rådgivare är knutna till nätverket och alla ingår i RF's mentala rådgivare nätverk.

Följande mentala rådgivare ingår i projektet:

Jessica Johansson, Kristianstad. Mats Lindau, Karlskrona. från Malmö Elsa Johansson, Marcus Ekheim, Mats Johansson, Tord Emnert, Sverker Bengtsson, Torsten Buhre, Mikael Johansson och undertecknad.

*Kristiina Pekkola
Koordinator för idrottspsykologi
EIC Syd.*

Prestationspsykologi och ledarskap byggt på erfarenhet

Att vara tränare innebär nuförtiden mycket mer än tidigare. Tränarrollen är betydligt bredare och förväntningarna högre. Vi är nog många tränare som genom åren, då vi själva skaffat oss erfarenhet, som varit och nuddat den berömda väggen.

Den viktigaste kunskapen jag själv skaffat mig under mina år som tränare är självinsikten: Ödmjukheten att inse vad jag är bra på men också vad jag inte är fullt så bra på.

Med självinsikt och en distans till sin egen "storhet" kan man också förstå, att den "enkla" delen av prestationspsykologi egentligen är sunt förnuft.

Det sunda förnuftet hänger även samman med ett par grundregler som finns inom ämnet:

Inre motivation = Vad den aktive själv vill.

Yttre motivation = Vad du som tränare, och andra "intressenter" vill att den aktive vill.

När vi förstår denna regel och använder den ihop med sunt förnuft och självinsikt, kan vi också se vad vi kan hjälpa många aktiva att komma förbi eventuella hinder som uppstår på en karriärstege mot att bli en toppidrottsman.

Med självinsikt kan vi också acceptera att vi inte kan hjälpa alla, utan även vi behöver hjälp från personer

med ännu mer kunskap och erfarenhet för att nå det mål vi vill i varje enskilt fall.

Under min tränarkarriär har jag stött på många "fall" av prestationspsykologi utövad på min egen amatörnivå. Ibland har jag lyckats vända de olika situationerna till något bra, ibland inte. Det enda gemensamma med de olika situationerna är att jag inte vet varför det blivit bra eller dåligt!

Under det senaste året har jag haft möjligheten att få hårdtesta mina kunskaper inom den "mentala biten", detta tack vare en av de aktiva som jag jobbar tillsammans. En ung talang vars karriär från junior till senior gått väldigt fort.

Den aktive var lyckligt omedveten om vad som var bra och dåligt i grenen, utan ville bara förbättra sina egna resultat. Tekniken fanns där naturligt det var bara finjusteringar av detaljer. Att förlora fanns inte i sinnesbilden, utan det fanns alltid en växel till. Från klubbens sida försökte vi bromsa aktiviteterna som erbjöds från landslaget för att det inte skulle bli för mycket och matchningen för tuff. Detta var inte helt lätt, då allt som erbjöds var ju så roligt! Dessutom fanns det ett behov av den aktive i landslaget.

Allt gick bra och inga hinder på vägen syntes, vare sig tekniskt, fysiskt eller mentalt. Inga förvarningar på att helt plötsligt tog det STOPP. 20 min före starten i försöken på JSM så rann allt självförtroende ut, ingen känsla eller minne av allt som varit så positivt tidigare fanns kvar. Det var en gråtande aktiv som genomförde sina lopp, men med gråt och vända hela tiden under det JSM. et.

Det blev många frågor och ryggdunkar från utomstående, och till en början även från oss närmaste.

Försök till uppmuntran; Kom igen! Du som har så bra teknik! Du vinner i finalen, det ser så lätt ut för dig!

Detta förstärkte bara känslan av osäkerhet och rädsla.

Min känsla vart instinktivt att stå för tryggheten, oavsett vad som hände på träning och tävling. Klubben backade också upp med att inte ställa krav på tävlingsgrenar, tävlingstillfällen, träningsplats mm.

Det var den aktive som fick styra hur hårda krav som kunde ställas. Den gränsen var det ju inte som någon visste var den fanns, så vi fick prova oss fram.

Just detta att prova sig fram, att läsa reaktioner och lära sig vad man skulle säga, eller inte säga, var att utöva sina egna erfarenheter som ledare, och nudda vid vad prestationspsykologi är.

Det var många situationer som blev fel, men det som aldrig frångicks var att stå för en trygghet, att den uppkomna situationen var något som var OK, men den skulle inte fortsätta resten av livet.

Det var viktigt att jobba för att få tillbaka glädjen i idrotten och därifrån jobba vidare.

Det var frågan om den aktives glädje i den aktives takt inte någon annans glädje eller önskan! För att lyckas med detta finns det säkert arbetssätt och beprövade steg, men jag känner inte till dessa.

Jag använde mig av min ledarerfarenhet, rannsakade

mig själv i frågan vem som vill vad, hur mycket och hur snabbt. Just identifieringen av vem blev viktig, för detta gjorde att man insåg att frågorna kunde inte besvaras utan medverkan av den aktives intresse att vilja lösa dessa frågor.

Med självinsikt och ödmjukhet kan man då se vad man kan göra själv och där man kan be om hjälp av de som är utbildade för att ta hand om knoppen.

Jag kan ta hand om kroppen, och gör det bra, men tack och lov att det finns hjälp att ta till när man blir osäker. För egen del som tränare är det bara att rannsaka sig själv och besvara frågan vad behöver jag hjälp med. Svaret är i regel ganska lätt, det svåra kommer när man skall be om hjälpen för det innebär att man måste blotta brister i kunskapen!

*Anne Forsell
Elittränare*

Förhandsinformation om nytt studiematerial från SI SU, VT 2005 med arbetsnamnet:

Att vara tränare

Uppgiften att vara tränare styrs i stor utsträckning av en fråga-svars-tradition. Det är tränaren som normalt ska veta svaret på alla frågor och som bär det hela och fulla ansvaret för att verksamheten fungerar. Lyckas man inte med detta, så återstår egentligen bara att konstatera ett misslyckande. Tränare måste träda tillbaka och en annan får uppdraget. Exempel på detta är inte svårt att finna i svensk idrott.

Detta sätt att tänka bygger egentligen på ståndpunkten, att allt är mätbart och går att korrigera, när inte resultatet blev vad man hoppats på. En sådan pedagogisk situation kan bli ganska jobbig och det är inte konstigt att man som tränare ofta känner sig osäker. Vilken är egentligen min uppgift? Vad krävs av mig för att om möjligt bli framgångsrik? Anvisningar och reglementen ger inte alltid klara besked.

Att vara chef är en position. Man har en befattning och ett ansvar för en organisation.

Att vara tränare är en relation. Ledarskap är något som man får som ett förtroende från sina medarbetare. Som tränare befinner jag mig alltså hela tiden i en relation, i samspelet mellan mig och den eller de jag är satt att leda.

Detta studiematerial vill ta upp denna tankegång och visa på tekniker och metoder för att om möjligt leva upp till detta relationsideal. Utgångspunkten är helhetssynen på människan. Du kommer att möta sex kapitel med följande rubriker:

- Hur var det förr? Tränarproblem i dag.
- Tränaruppdraget
- Tränarrollen
- Att hantera konflikter och aggressivitet

- Att korrigera och sätta gränser
- Livskvalitet

För att underlätta studierna finns det en omfattande studiehandledning. Vare sig du studerar enskilt eller i studiecirkelsammanhang får du här en bra vägledning i ditt arbete på att bli en bättre tränare. Materialet kan självklart användas i många andra pedagogiska sammanhang.

*Halmstad hösten 2004
Lars Ryberg*

SISU Idrottsböcker bjuder in till Frukostmöte 27 okt

Temat är idrottspsykologisk rådgivning. Du kommer att träffa några av Sveriges kunnigaste idrottspsykologiska rådgivare.

Du är väldigt välkommen på detta frukostmöte som kommer ha sin utgångspunkt i den nyss utkomna boken "Guiden till idrottspsykologisk rådgivning".

Plats:

Caféet i Idrottens Hus i Stockholm. Det ligger mellan Stockholm Stadion och Östermalms IP.

Tid:

09.00-11.00 den 27 okt.

Kostnad:

SISU Idrottsböcker bjuder på frukost och innehåll.

Anmälan: Senast den 21 okt. till

info@sisuidrottsbocker.se eller tel: 08-699 62 49

Talangen i centrum - ur ett psykologiskt perspektiv

Vad är talang? Denna fråga torde ha ställts åtskilliga gånger både inom och utom idrotten. Söndagen den 10 oktober, en klar och fin höstdag, samlades ett 70-tal forskare, studenter, mentala rådgivare, tränare, ledare och aktiva inom idrottsrörelsen till en endagskonferens där talangbegreppet belystes utifrån ett psykologiskt perspektiv. Malmö Högskolas nya och fräscha lokaler utgjorde en stimulerande miljö och i samband med lunchen fick vi alla en häftig kulinarisk upplevelse.

Tomas Peterson, professor i idrottsvetenskap vid Malmö högskola, var en av föreläsarna när SIPF år 2001 senast förlade en konferens till Malmö. Han återkom nu till forskningsprojektet "De avgörande

åren”, en longitudinell studie om och kring selektionssystemet av talanger inom Svenska fotbollsförbundet. En pyramidformad selektionsprocess som stått som modell för flera andra specialförbund inom den svenska idrottsrörelsen. Peterson har sin utgångspunkt i förhållandet mellan samhällets uppdrag (demokrati-, föreningsfostran) och idrottens eget uppdrag (tävlingsfostran). Peterson framför en generell kritik av systemet i att det lägger allt för mycket fokus på tävlingsfostran. Peterson menar vidare att de ungdomar med störst fysisk mognad är de som i första hand blir uttagna till talangsammankomster. Av dessa ungdomar är det en kraftig överrepresentation av aktiva som är födda under det första kvartalet. Peterson går så långt att han kallar systemet för ”en systematik i galenskap”. När undersökningspersonerna blivit 25 år (år 2009) skall Peterson presentera sina slutsatser från forskningsprojektet.

Kim Jensen, är legitimerad psykolog och mental rådgivare för dansk elitidrott. Kim får representera det goda samarbete som finns mellan svensk (skånsk) och dansk idrott inom ramen för EU-projektet ”*idrott över sundet*”. Det finns uppenbara likheter mellan svenskt och danskt när det gäller idrottspsykiologiområdet. Ett av de områden Kim berörde var avsaknaden av ett organ som kvalitetssäkrar idrottspsykiologiska rådgivare. Kim berörde också svårigheten för idrottspsykiologiska rådgivare att få ackreditering till OS. Kim menar att det finns ett stort behov av tillgång till idrottspsykiologer vid stora mästerskap. Ofta är det stressade situationer som framtvingar dåliga beslut. Flexibiliteten avstannar och möjligheten för ett individuellt upplägg minskas i ”skarpt läge”. Kim arbetar främst för att den aktive och dennes individuella behov skall vara i centrum, därför undervisar han talanger till att bli intelligenta idrottsutövare. Genom en ökad insikt och kunskap tar talangen större ansvar för sin egen träning och sin egen prestation. Det är viktigt att glädjen finns med i målsättningsarbetet. Hela människan måste finnas med i jakten på goda prestationer.

Per Göran Fahlström, lektor i idrottsvetenskap vid Växjö Universitet föreläste om olika infallsvinklar till talangbegreppet. Enligt PG är talangen inte en begränsande faktor förrän den genom god träning utnyttjas fullt ut. Ambitionen är den avgörande talangen! PG redogjorde vidare för ”de sex talangerna” som talangbegreppet omfattar: Den fysiska, tekniska, taktiska, psykiska, organisatoriska, och sociala talangen. Den psykiska talangen har en stark motivation att träna och tävla och till det en stark vilja för att vinna. Koncentrationsförmågan är viktig och förmågan att fokusera (och refokusera) är många gånger avgörande. Den psykiska talangen presterar som bäst när kraven är som störst (eller som Willy Railo benämnde det ”*bäst när det gäller*”). PG menar att det finns en uppenbar risk med att välja ut talanger för tidigt. Vi ges inte möjlighet att ta del av den aktives drivkrafter och talangen slutar kanske innan den

nått sin fulla potential. PG betonade – som en god pedagog - betydelsen av miljöns inverkan på prestationen. Han lyfte särskilt fram coachen och dennes betydelse av vägledning och riktningvisare för den aktive i den dagliga interaktionen på vägen mot en elitidrottskarriär och personlig utveckling.

Dagen avrundades med en timmes paneldiskussion med Johan Plate, ledamot i SIFP, som moderator. I panelen satt PG Fahlström (föreläsare), Annika Andersson (talangfull sprinter), Jörgen Becke (friidrottstränare i MAI, FIG:et i Malmö), Håkan Dahlby (4:a i dubbeltrap vid OS i Aten), Kristiina Peckola (mental rådgivare för Håkan Dahlby). Självfallet gjordes återkopplingar till dagens föreläsningar och till det egna idrottandet. Ämnesområden (bland annat) som avhandlades var kommunikation, konflikthantering, rollacceptans och rollkonflikt.

Vid tangenterna
Mikael Johansson, ledamot SIFP

I SIFP-nytt har vi i flera nummer diskuterat vikten av att idrottspsykiologisk/mental rådgivning kvalitetssäkras. Diskussionen om en svensk variant av ackreditering fortsätter. På det temat saxar vi en text från APA:s hemsida, American Psychological Association avdelningen för Exercise and Sport Psychology. Vill du ta del av hela artikeln – gå in på:

http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/about_becomingsportpsych.html

A Guide to Choosing a Sport Psychology Professional

Is a Sport Psychologist what I am looking for? If So, How do I Choose a Sport Psychology professional?

Have you ever wondered what a sport psychologist does. Or if a sport psychologist could help you or someone that is close to you? If so, please read through the following information.

What do sport psychologist do?

Sport Psychology is the study of behavioural factors that influence and are influenced by participation and performance in sport, exercise, and physical activity. Sport psychology professionals are interested in how participation in sport, exercise, and physical activity may enhance personal development and well-being throughout the life span.

Have you ever heard a coach say that a sport is 50-90 % mental? It is this mental side of sport that sport psychol-

ogy professionals work with. Coaches often deal exclusively with the physical and strategic components of sport, whereas, sport psychology professionals seek to enhance the minds of athletes and exercisers to help them improve their performance by coming closer to reaching their potential in a competitive setting. Among other things, sport psychology professionals help individuals who:

- lose focus during competition
- lack confidence during games
- get scared or anxious while competing
- have trouble communicating with team-mates
- choke during important competitive events
- have trouble motivating themselves in sport and exercise settings
- get angry easily when they perform below their expectations

So, if you

Are looking for a competitive edge,
Would like to learn how to have more fun while participation in sport,
Are concerned with your child's experience in youth sports,
Are looking for a way to get more out of your sport or exercise experience?
Then you should read this brochure to help you gain useful information about sport psychology and finding a sport psychology professional to fulfil your needs.

What services can a sport psychology professional provide?

Sport psychology professionals may provide a variety of services to individuals, groups, and organizations related to the psychological factors affecting sport, exercise, physical activity and team dynamics. The most common services focus on:

- assisting with exercise adherence, communication, teamwork, or program development and evaluation
- teaching participants specific mental, behavioural, psychosocial, and emotional control skills. They might, for example, focus on relaxation, concentration, self-talk, self-confidence, goal setting, aggression, burnout and/or the use of imagery

Sport psychology professionals who have special training or licensure in areas such as social work, counseling, counseling psychology or clinical psychology may also provide services such as diagnosis and treatment of psychological difficulties (e.g depression, eating disorders, substance abuse), marital, family or group therapy, or the administration and interpretation of psychological tests in addition to those services listed above

(Sponsored by: The Association for Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) and the APA Division 47 (Exercise & Sport Psychology)

Notiser!

Boka den 13 mars 2005!

Söndagen den 13 mars genomför SIPF en konferens på temat "Återhämtning". Konferensen kommer att behandla återhämtning ur en rad olika aspekter och flera mycket meriterade föreläsare är inbjudna. Mer information hittar du i kommande nummer av SIPF-nytt. **Plats:** Bosön



Mentala rådgivarkurser

SIPF arrangerar i samarbete med **edvisor ab** kurser i mental rådgivning. Dessa är mycket populära och genomförs ett par gånger om året. Föreläsare är Göran Kenttä, Carolina Lundqvist, Johan Plate, Charlotte Alexandersson, Håkan Persson, Patrik Erickson, Thomas Fogdö, Peter Hassmén med flera. Är du intresserad av att få en inblick i hur mental rådgivning kan bedrivas i praktiken och vill utveckla dig själv? Hör gärna av dig till www.edvisor.se och beställ kursplaner etc. Kurserna ges i fyra steg och nästkommande kurser genomförs 28-29 januari 2005 på Bosön (steg 1), 11-12 mars på Bosön (steg 2) samt 12-15 maj i Sunne (steg 3). Steg 4 genomförs som en årligen återkommande nätverksträff (datum ej fastställt).

SIPF-nytt i nytt format

Under 2005 kommer SIPF-nytt layoutmässigt att ändra form. Ambitionen är att göra vår lilla tidskrift än mer inbjudande och intressant för läsaren. Målet är att tidskriften ska bli en skrift det pratas och refereras till bland forskare, tränare, ledare, aktiva och övriga med intresse för idrottspsykologi.

Skrivarkollegor!

Har du något bidrag till kommande nummer av SIPF-nytt? Hör av dig till någon i styrelsen! Vi ser gärna att fler medlemmar kommer med artiklar, notiser etc i syfte att göra SIPF-nytt ännu mer läsvärd!



Haja läget

I mitten på september startade bad- och surfsäsongen officiellt i delstaten Queensland på Australiens östkust. En tidpunkt som tydligast märks genom att alla badvakter återinträder i tjänst efter vintervilan. För vid så gott som alla stränder värda namnet finns det under den australiensiska badsäsongen vakter som håller noggrann uppsikt på alla som vågar sig ner i vattnet. Förutsatt förstås att de håller sig inom det område som markeras med flaggor. All badaktivitet utanför flaggorna sker på egen risk och med möjlighet att få se den sydamerikanska kusten dyka upp i fjärran efter några hundra mil av öppet hav. Varje sommar räddas hundratals badare som själva inte orkar simma in till land igen. Som om detta scenario inte vore tillräckligt skräckinjagande för alla som inte är vältränade tävlingssimmare så informeras alla som besöker stränderna om det som lurar under ytan – hajar...

Som framgår av de säkerhetstips du själv kan ta del av här intill så gäller det att hålla tungan rätt i munnen, för att inte själv riskera att hamna i gapet på en varelse med betydligt skarpare tänder. Inte heller i floder och grundare vatten är det helt säkert att bada, både saltvattens- och sötvattenskrokodiler kan ställa till besvär av det mer svårsmälta slaget.

Tillsammans borde detta göra att det finns ett betydande antal människor i Queensland som aldrig vågar sig ner i vattnet för att bada, även där det anses säkert av såväl badvakter som andra experter på de lokala förhållandena. Som skolade i de idrottspsykologiska irrgångarna vet vi att TANKAR skapar KÄNSLOR som påverkar BETEENDEN. Negativa tankar (jag blir uppäten) leder

till en känsloreaktion (rädd!) som leder till ett visst beteende (jag sitter bra här uppe på stranden med de andra badkrukorna).

Det här är en kedja som inte går att bryta utan kunnig hjälp – och det är här som våra kunskaper kommer väl till pass. För som vi vet har forskningen kring ironiska processer (Janelle, 1999) visat att tankar som ”jag ska *inte* tänka på hajar och krokodiler” oftast ger den motsatta effekten. Mentala tekniker som tankestopp, positiv visualisering och självförtroendeträning är med andra ord hårdvaluta här nere. Så den som behärskar den mentala träningens grunder, och kan anpassa sig till de lokala förhållandena, har en gyllene framtid på de gyllene stränderna i Australien.

I vissa svårare fall – som exempelvis akut hajfobi och panikartad krokodilskräck – måste förstas en kliniskt utbildad psykolog ta vid. Vilket innebär att arbetsmarknaden även för dem bör vara lysande på den australiensiska östkusten (för att inte tala om väst- och nordkusten). Med det ovanstående i åtanke ser jag fram mot att träffa många fler mentala rådgivare och psykologer från Sverige på Queenslands stränder. Ni behövs!

*Simma lugnt,
Peter Hassmén
(SIPF:s utsände i Brisbane)*

Referens

Janelle, C. (1999). Ironic mental processes in sport: Implications for sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 13, 201-220.

SAFETY TIPS FOR SWIMMING AND DIVING IN OPEN WATER

DO stay in groups as sharks are more likely to attack a solitary individual.

DO stay out of the water at dawn, dusk and night when sharks move inshore to feed.

DO be cautious in areas around sandbars or steep drop offs – these are favourite hangouts for sharks.

DO refrain from excessive splashing; keep pets which swim erratically, out of the water – sharks are attracted to such activity.

DON'T swim or dive at night or twilight hours when sharks are most active.

DON'T wear bright coloured clothing and avoid uneven tanning – sharks see contrast particularly well.

DON'T wear shiny jewellery – the reflection resembles the sheen of a fish scale.

DON'T enter the water if bleeding from an open wound or for women if you are menstruating – sharks have exceptional sense of smell.

SIPF:s främsta uppgifter är:

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

Att bli medlem:

Betala in årsavgiften på 150:- direkt till vårt postgiro: 15 95 90-9. *Organisationsmedlem betalar 300:-/år.*

Kom ihåg att ange:

Betalningsmottagare:

SIPF, Svensk Idrottspsykologisk förening

På platsen för meddelande till betalningsmottagaren skriver du:

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

Föreningens styrelse 2004:

Ordförande

Göran Kenttä,
Torphagsvägen 14 bv,
104 05 Stockholm
goran.kentta@ihs.se

Vice ordförande

Urban Johnson,
Sniljegången 24,
302 44 Halmstad
urban.johnson@hos.hh.se

Sekreterare

Carolina Lundqvist,
Ärvingevägen 14
164 46 Kista
clt@psychology.su.se

Kassör

Åsa Mattsson,
Finnsnäs vägen 66
792 33 Mora
asa.mattsson@crowmountain.com

Ledamöter

Johan Plate,
Kärnbogatan 2 B
647 30 Mariefred
johan.plate@swipnet.se

Peter Hassmén,
Jan Israelssons väg 10
184 70 Åkersberga
peter.hassmen@svenskidrottspsykologi.nu

Mikael Johansson
Hjortebergagränd 3
212 30 Malmö
mikael.johansson@svenskidrottspsykologi.nu

Suppleanter

Anne Forsell,
Brännerigatan 5, 4tr
116 38 Stockholm
anne-forsell@chello.se

Katarina Vangdal,
Karl Dahlgrens gatan 43
582 28 Linköping
katarina.vangdal@sgf.golf.se