

# Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 2 (2002), nummer 3 (red: N. Hassmén)

Internet: [www.idrottspsykologi.se](http://www.idrottspsykologi.se)

Fotbollsspelares uppfattning om sin tränares beteende. En jämförelse mellan ordinarie spelare och avbytare

*Henrik Larsson*

Sid 4



Framgångsrik rehabilitering i ett idrotts- och hälsoperspektiv.

*Urban Johnson*

*Mats Lundström*



Sid 6

Självförtroende och prestation

*Nathalie Hassmén*

Sid 8

Processen i en utvärdering. Erfarenheter från ungdomslandslaget i bordtennis

*Kjell-Åke Waldner*

*Johan Fallby*

Sid 5



Hjärta, tanke och prestation

*John Hellström*



Sid 3

Idrottspsykologins roll i beteendemedicinen. Reflektioner kring en aktuell konferens

*Magnus Lindwall*

Sid 2



Ordförandes rader	1
Golflandslaget söker idrottspsykologisk kompetens	9
Föreningens årsbok 2002!	9
Nyheter i korthet	9
Aktuellt	10
Kurser	11
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	12

# SIPF

Svensk Idrottspsykologisk Förening

## Ordförandes rader



I skrivande stund befinner sig undertecknad på konferens i Finlands huvudstad Helsingfors. Men det är inte en idrottspsykologisk konferens utan en beteendemedicinsk (International Congress of Behavioural Medicine). Varför är detta då något att skriva hem om? Ett skäl är den fråga jag ofta får från personer utanför forskarsamhället. Den lyder ungefär så här: "Är det verkligen värt att satsa både tid och pengar på konferensdeltagande?" En person som försökt att delta – men blivit besviken – konstaterade torrt att: "konferenser är huvudsakligen till för forskare med ett utpräglat behov av att träffas i grupp för inbördes beundran". Säkert finns det en och annan som stämmer in på den beskrivningen, men flertalet ser antagligen fram mot konferensen och dess möjligheter att utbyta idéer och tankar med andra. För den stora fördelen med konferenser är att det som presenteras är nytt och fräscht – inte allt förstås, men det mesta. Det finns därmed en möjlighet att fånga upp trender som det annars dröjer flera år att upptäcka i den publicerade litteraturen.

En annan myt som florerar är att konferenser enbart är till för forskare som befinner sig långt från verkligheten och älskar att diskutera mer eller mindre abstrakta teorier. Och visst älskar de flesta forskare teorier. Merparten av dagens konferenser har dock ett stort inslag av tillämpad forskning – som visserligen till stor del baseras på teorier – men som ändå ger den mest praktiskt inriktade deltagare något matnyttigt att ta med hem. Det handlar förstås om att välja det som är mest intressant, för under de flesta större konferenser pågår parallella symposier (på denna konferens är det 8 stycken!).

Det är också möjligt att upptäcka att de problem vi brottas med inom ett område liknar de som kollegorna inom ett annat också försöker lösa. Ta exempelvis idrottspsykofysiologernas önskan att finna sätt att tidigt i den negativa överträningssprocessen kunna diagnosticera ett begynnande överträningssyndrom. Likheter med att definiera och diagnosticera ett kroniskt trötthetssyndrom är slående – ett område som diskuteras flitigt här i Helsingfors. Genom att inspireras och utbyta tankar interdisciplinärt kanske vi kan närma oss definitioner som kan accepteras inom respektive område. Så visst kan konferensdeltagande berika både teori och praktik. Låt mig också nämna att Magnus Lindwall, doktorand i (idrotts)psykologi vid Stockholms universitet, mycket förtjänstfullt tilldelades en "Early Career Award".

Har du vid det här laget blivit intresserad av att delta i internationella konferenser tar jag mig friheten att rekommendera två. Den ena arrange-

ras av FEPSAC (den europeiska idrottspsykologorganisationen) i juli 2003 (i Köpenhamn, se [www.ifi.ku.dk/fepsac](http://www.ifi.ku.dk/fepsac)), den andra av ISSP (den världsomspännande idrottspsykologorganisationen) år 2005 i Sydney (se [www.issponline.org](http://www.issponline.org) där konferensinfo säkert kommer så småningom). Båda konferenserna har lika mycket att ge den forskningsintresserade som den praktiskt orienterade. Förutom dessa breda konferenser finns det en rad mer specialiserade (se t ex [www.aaasponline.org](http://www.aaasponline.org)). En liten försmak av konferensdeltagandets fröjder får du genom att medverka på SIPF:s endagskonferenser; det närmaste i tid räknat arrangeras i Malmö den 21 september (en sammanfattning kommer i nästa nummer av nyhetsbladet). Nästa chans blir i Stockholm (Bosön) den 7-9 februari 2003.

Skriver din ordförande som hoppas att vi ses i konferensviolet,

Peter Hassmén  
[peter.hassmen@ioh.oru.se](mailto:peter.hassmen@ioh.oru.se)

### P.S. Medlemsavgift och medlemskort

Som du kanske minns (om du varit medlem i SIPF 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 december. *Så fortsätt att stödja svensk idrottspsykologi med ditt medlemskap!* D.S.

## Idrottspsykologins roll i beteendemedicinen. - Reflektioner kring en aktuell konferens



Den 28-31 augusti hölls den sjunde internationella konferensen i beteendemedicin i Helsingfors, Finland. Konferensens innehåll omfattade bl a av hjärt- och kärlproblematik, cancer, AIDS och andra ämnen inom det medicinska området. Frågan som ställs är då vad idrottspsykologi som disciplin har gemensamt med dessa områden. Svaret kan sökas i de båda begreppen beteende och hälsa. Den del av idrottspsykologin som fokuserar på motion, fysisk aktivitet och hälsa (exercise psychology) är intresserad av relationen mellan människors beteende (främst då motionsbeteende) och deras hälsa. Den forskning som förekommer inom beteendemedicin har just beteende och hälsa som minsta gemensamma nämnare vilket gör att idrottspsykologins får en naturlig plats i den beteendemedicinska familjen.

Detta speglades även under konferensen då ett tema var fysisk aktivitet och livsstil. Hur kommer det sig att fysisk aktivitet får en så pass framträdande plats i ett ämne som beteendemedicin? Forskningen visar att i våra största folksjukdomar nuförtiden kan ca 50% förklaras av beteende eller riskbeteende. En av de tyngsta och mest avgörande riskbeteendena för vår hälsa, tillsammans med rökning, alkoholkonsumtion, mat och sömn, är fysisk inaktivitet. Effekterna av fysisk aktivitet, såväl fysiologiska som psykologiska, är numera väl dokumenterade. De flesta människor vet förmodligen vid det här laget att fysisk aktivitet och motion har samband med bättre hälsa och välbefinnande. Problemet kvarstår dock: en stor del av befolkningen är fysiskt inaktiv eller inte tillräckligt aktiv för att uppnå dess fördelar på hälsan. Hur kan man få människor att börja röra på sig och, framförallt, hur kan man få dem att fortsätta kontinuerligt över en längre tid? Denna frågeställning var något som det brottades tungt med under "Sätt Sverige i Rörelse"-kampanjen, och den var även vägledande för merparten av innehållet i de presentationer som gavs på konferensen under temat fysisk aktivitet.

Debatten kring mer idrott i skolan och barns hälsa har förts livligt i Sverige under de senaste åren. En intressant fråga är hur fysiskt aktiva svenska barn och ungdomar är utanför skoltid jämfört med i andra länder och om detta har förändrats under 90-talet. En mycket omfattande undersökning på tre åldersgrupps (11-, 13- och 15-åriga flickor och pojkar) grad av aktivitet under 90-talet i 11 länder ( däribland Sverige),

presenterades under konferensen. Här visade det sig att graden av aktivitet för de svenska grupperna inte ändrats från 1990 till 1994 och 1998. Samma trend fanns i Norge. I övriga länder fanns förändringar som dock var svåra att tolka. Svenska ungdomar var bland de med lägst rapporterad fysisk aktivitet utanför skoltid, både för flickor och pojkar. Denna skillnad var särskilt tydlig bland 11-åringar, och mindre för 13-årsgruppen och framförallt för 15-årsgruppen. Här låg de svenska grupperna ganska jämt med övriga länder. Några förklaringar till resultaten gavs dock inte. Resultaten är intressanta att begrunda med bakgrund av den debatt som förts och som kommer att föras.

Många av presentationerna handlade om utvärderingar av praktiska projekt där försökt gjorts för att få till stånd en beteendeförändring i fysisk aktivitet i en hel kommun eller stad. Framgångsrika beskrivningar av stora projekt, framförallt i USA och Australien men även i Holland och Finland (som ligger långt framme på detta område), visar att vi i Sverige har mycket att lära. En intressant notis här är att miljöns inverkan på individens beslut att vara fysiskt aktiv eller inte, verkar få allt större betydelse och därmed även forskningsintresse. Detta var en trend som gällde för hälsobeteenden överlag, inte enbart fysisk aktivitet. Ett av huvudanförandena fokuserade just på vem man är (socioekonomisk ställning) och var man är (boende och region) och dess påverkan på hälsan. Slutsatsen var att individens bakgrund och boendesituation, har en stark påverkan på valet av hälsobefrämjande beteende såväl som riskbeteende. Likt Titanic, där över 40% av passagerarna i 3:e klass, men under 5% i 1:a klass omkom, speglar även idag individens sociala klass-tillhörighet till viss del dennes hälsoläge.

Kopplat till fysisk aktivitet handlar dessa miljöfaktorer dels om ekonomisk tillgång, d v s att ha råd att motionera, men även om närhet och bekvämlighet till cykelbanor, motionsslingor och gym, samt upplevd trygghet i närområdet (vågar jag sticka ut och jogga eller gå efter att det blivit mörkt ute?). Det ökade intresset för miljöfaktorer istället för som tidigare mestadels psykosociala (individ) faktorer kommer säkerligen att bidra till bättre förståelse för varför många människor förblir fysiskt inaktiva eller slutar att vara det. I förlängningen leder det även till bättre interventioner (praktiska projekt) och bättre resultat i vardagen där hälsan ändå gör skillnad.

Avslutningsvis kan noteras att idrottspsykologin, med sin breda fokus på såväl hälsa som prestation, har en viktig plats att fylla runt det beteendemedicinska forskningsbordet tillsammans med de övriga disciplinerna. Framförallt då betoningen på det sjuka, som dominerat kraftigt,

kan balanseras med det sunda och friska i hälsobegreppet. En upplevelse av välbefinnande, livskvalitet och hälsa är något mycket mer än enbart frånvaron av sjukdom. Här har idrottspsykologin en viktig roll. Då problemen bakom våra största nutida hälsoproblem är mycket mångbottnade och komplexa, måste även lösningarna vara det. Möjligheten att rå på fenomen som t ex utbrändhet, stress eller ätstörningar, kräver samarbete över gränserna. Kanske finns lösningen inom räckhåll i den komplexa disciplin som beteendemedicin är. Om detta må de lärde tvista. De gjorde i alla fall ett gott försök i Finland.

*Magnus Lindwall, fil mag*

*Doktorand i psykologi  
Psykologiska institutionen,  
Stockholms universitet  
mali@psychology.su.se*

## Hjärta, tanke och prestation



Elitidrottare och coacher söker ständigt efter saker som kan förbättra prestationen inom givna regler. Att knoppen påverkar kroppen och tvärt om är allmänt känt. Men hur går det att veta vilka tankesätt som den aktive har använt sig av och vilka som är effektivast i olika situationer? Ett sätt att studera idrottarnas kognitiva rutiner är helt enkelt att intervjua dem. Svårigheten med detta metodval är att spelarna kanske inte har ord för de kognitiva rutiner de använder sig av, speciellt om dessa utförs automatiskt (Nisbett & Wilson, 1977). Feltolkningar är ett annat problem som kan uppstå om spelarna tror att de gör på ett sätt men i själva verket gör något annat. Om intervjuer används under själva utförandet kan dessutom de rutiner som avses bli undersökta störas. Dessa metoder brukar därför användas efter själva utförandet och ger då en indirekt information, vilket också kan vara missvisande eftersom att resultatet riskerar att vägas in i bedömningen (Landers & Boutcher, 1986).

Alternativ till intervjuer och frågeformulär är att mäta vissa fysiologiska variabler som kan ha samband med de kognitiva rutiner som används (Blumstein, Bar-Eli & Tenebaum, 1994). Exempel på dessa variabler är elektrisk aktivitet i hjärta, hjärna och muskulatur, samt hudkonduktans och andningsfrekvens. Fördelen med att mäta fysiologiska aktiviteter är att det kan göras i realtid, d v s ge direkt information under hela utförandet. Däremot kvarstår tolkningen av mätningarna. En psykofysiologisk mätmetod som rönt stort intresse, är att undersöka hur hjärtats slagfrekvens förändras, något som numera tack vare behändig utrustning relativt enkelt går att mäta på fältet.

Studier av sambandet mellan precision i utförande och pulsförändring har utförts i bl a golf. För golfslag som skattats som bra, fann Lonetto (1990) att pulsen sänktes i "koncentrations och beslutsfasen" strax före baksvingen, för att sedan öka under svingen. Vid sämre skattade slag uppmättes istället endast en svag pulssänkning, följt av en tidigare pulsökning, före slaget. Vid en jämförande studie mellan nybörjare och elitspelare uppvisade båda grupper sänkt puls vid bollträffen (Boutcher & Zinsser, 1990). Båda grupperna hade längst tid mellan hjärtslagen under bollträffen. Elitspelarna hade däremot en högre grad av pulssänkning och en längre rutin före slagen, vilken upprepades med större likhet jämfört med nybörjarna. Golfspelare som noterade såväl högt som lågt resultat (hög ängslan, oro) på en svensk version av Sport Competition Anxiety Test (SCAT) uppvisade också pulssänkning under utförandet, där de med lågt skattad oro hade större sänkning (Hassmén, Koivula & Hansson, 1997).

Det kan vara så att de idrottare, i precisionsidrotter med låg varierad fysisk ansträngning, som försöker tänka på de steg som behövs för ett perfekt utförande också får en mindre pulssänkning eller till och med en pulsökning (Molander & Bäckman, 1989). De utövare som har ett mer automatiserat tankesätt (något som förmodligen lämpar sig bättre för situationer med högre anspänning), har eventuellt en mer markant sänkning av pulsen under utförandet. Det kan även vara så att varje individ har en unik pulsvariation för att nå sin optimala mentala zon (Hellström & Lundgren, 2001). Vem vet, i framtiden kanske vi tränar med biofeedbackutrustning som på ett effektivt sätt signalerar hur varje individ skall tänka för att närma sig sin optimala zon.

*John Hellström, fil kand*

*Specialidrottstränare  
www.JohnHellstrom.com  
john.hellstrom@pga.golf.se*

### Referenser

- Boutcher, S.H., & Zinsser, N.W. (1990). Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*, 37-47.
- Bäckman, L., & Molander, B. (1986). Adult age differences in the ability to cope with situations of high arousal in precision sport. *Psychology and Aging, 2*, 133-139.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Hansson, T. (1997). The effect of noise on cardiac deceleration in highly skilled golfers differing in trait anxiety. *Fecher day 97*, 201-206.
- Hellström, J., & Lundgren, L. (2001). *Hjärtfrekvensvariabilitet, kognitiv rutin och puttprecision i golf*. Opublicerad C-uppsats vid Stockholms universitet.
- Landers, D.M., & Boutcher, S.H. (1986). Optimal arousal/performance relationships. In J. Williams (Ed.), *Sport psychology for the practitioner; personal growth to peak performance* (pp.163-184). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Lonetto, R. (1990). The coordination of heart rate, personality and effective shot making. In A.J. Cochran, (Ed.),

*Science and golf 1* (pp.118-122). Cambridge: E&FN Spon.

Molander, B., & Bäckman, L. (1989). Age differences in heart rate patterns during concentration in a precision sport: Implications for attentional functioning. *Journal of Gerontology, 44*, 80-87.

Nisbett, R.E., & Wilson, T.D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review, 75*, 522-536.



## Fotbollsspelares uppfattning om sin tränares beteende. - En jämförelse mellan ordinarie spelare och avbytare

Att vara fotbollsspelare på tävlingsnivå innebär att tillsammans med andra deltagare vara tvungna att konkurrera om en plats i den ordinarie laguppställningen. Den som bestämmer om en spelare har tillräckliga kvalitéer för att vara med bland de elva som från start börjar på planen, är ofta tränaren. Detta innebär att han eller hon har en central roll för lagets och spelarnas individuella och gemensamma utveckling. Tränaren bör vara medveten om att de beslut och bedömningar som görs uppfattas på olika sätt, samt att det påverkar gruppen och enskilda spelare i olika riktningar. Hänsyn måste också tas till en rad bakomliggande faktorer som t ex föreningens formella struktur och målsättningar, lagets kvalitativa nivå, och framförallt spelarnas förväntningar. Det är därför inte lätt att alltid vara samtliga spelare i en förening till lags. Genom att tränaren ibland måste prioritera lagets mål före individens kan det uppstå starka negativa känslor hos individen då dennes individuella mål ställs åt sidan.

För att undersöka om tränarens beteende uppfattas olika av spelare som är ordinarie respektive avbytare i laget, genomfördes under våren 2002 en studie i fem stycken fotbollsföreningar i Örebro läns division IV-serie Herrar (Larsson & Wahlgren, 2002). Mätningarna genomfördes med hjälp av ledarskapstestet LSS (Leadership Scale for Sports) som består av 40 frågor och mäter fem olika ledarskapsbeteenden (Chelladurai, 1978). De olika beteenden som undersöks med testet är: 1) träning och instruktionsbeteende 2) demokratiska beteende 3) auktoritärt beteende 4) socialt stöd 5) positiv feedback. Dessutom genomfördes ett antal uppföljande intervjuer med flera spelare i de olika föreningarna för att få en bättre uppfattning om hur de ser på sin tränares beteende i olika situationer.

Resultaten från undersökningen tyder på att det inte föreligger några större skillnader mellan de ordinarie spelarna och avbytarens uppfattning

om tränarens beteende inom någon av de fem kategorierna i LSS. Inte heller de uppföljande intervjuerna visade på några avgörande skillnader, men däremot framkom det att tränaren agerade olika mot olika spelare oavsett om de var ordinarie eller avbytare. Vissa fick alltid mer uppmärksamhet och utrymme för diskussioner än andra. Detta verkade främst bero på hur personkemin stämde överens mellan spelare och tränare samt vilka han eller hon hade som sina "favoriter".

Vad som dessutom var intressant i studien var att flera föreningars spelare, oavsett hur etablerade de var i sina lag, uppfattade sin tränaren som en mer auktoritär ledare än demokratisk. Enligt spelarna visade sig detta genom att tränaren själv tog beslut om hur träningar, matcher m m skulle genomföras. Detta upplevdes dock inte som negativt eftersom de ansåg att det behövdes någon enskild person som med spelarnas förtroende bestämde hur laget skulle ledas mot en bättre utveckling.

Eftersom en tränare måste ta hänsyn till spelarnas och föreningens förväntningar och målsättningar, kan det enligt resultaten i undersökningen vara fördelaktigt att utöva en mer auktoritär ledarskapsstil vid vissa situationer. Detta skulle t ex kunna vara under pågående match och träning eller vid laguttagningar. Precis som spelarna också påpekade i intervjuerna skulle det nog inte vara hållbart om en tränare vid varje situation rådfrågar spelarna om hur laget ska gå till väga. Det är dock mycket viktigt att en ledare är ödmjuk och lyssnar till sina spelares åsikter och funderingar och därefter överväger hur arbetet i laget bör bedrivas. Utöandet av ett auktoritärt ledarskap i en förening på tävlingsnivå behöver alltså inte alltid vara negativt. Det kan istället vara en fördel om tränaren har kunskapen och förmågan att utnyttja denna ledarskapsstil på ett bra sätt och vid de rätta tillfällena.

*Henrik Larsson*

*Idrottslärostuderande*

*Institutionen för idrott och hälsa*

*Örebro universitet*

*larsson\_henrik77@hotmail.com*

### Referenser

Chelladurai, P. (1978). *A multidimensional model of leadership*. Unpublished doctoral dissertation. Waterloo: University of Waterloo.

Larsson, H., & Wahlgren, J. (2002). *Fotbollsspelares uppfattning om sin tränares beteende – en jämförelse mellan ordinarie och avbytare*. Uppsats i idrott och hälsa. Institutionen för idrott och hälsa. Universitetet i Örebro

## Processen i en utvärdering. Erfarenheter från ungdomslandslaget i bordtennis



För att ta hand om de erfarenheter som görs kring det svenska ungdomslandslaget i bordtennis genomfördes en utvärdering efter avslutat ungdoms-EM 2001. Materialet i utvärderingen visar att det finns ett förtroende mellan spelare och ledare i laget, vilket ger en bra utgångspunkt till förändring. Följ med i diskussionen kring några intressanta punkter där insatser kan ge bäst effekt!

### Faktaruta 1

Ungdoms-EM (UEM) i bordtennis spelas varje år och är en tio dagar lång och mycket krävande turnering med lag, singel, dubbel och mixed. Sveriges trupp bestod sommar 2001 av 15 spelare i åldrarna 13-17 år (8 killar och 7 tjejer) samt fyra manliga ledare.

### Målsättningar

De flesta spelarna ansåg inte att de nådde sina målsättningar, varken i lag eller individuellt. Ett

### Faktaruta 2

Utvärderingen utformades som en enkät som sändes till spelarna och tränarna efter deras hemkomst från ungdoms-EM (UEM). Frågor rörande förberedelser, genomförande och avslutande reflektioner efter UEM inkluderades.

Svaren gavs med hjälp av skalor som graderades från 1 ("inte alls bra", etc..) till 9 ("bästa tänkbara", etc..) samt med hjälp av egna skriftliga kommentarer. Samtliga deltagare, totalt 19 personer, besvarade enkäten. Materialet har kopplats till tidigare studier och försök till tolkning samt slutsatser har därefter gjorts.

realistiskt och genomtänkt målsättningsarbete på såväl grupp- som individnivå påverkar alla andra områden som diskuteras här. Både utbildningen kring och det direkta användandet av målsättningar bör utvecklas betydligt i framtiden.

### Stöd och coachning

Stödet från tränare och lagkamrater kring indivi-

duella matcher och lagmatcher var generellt sett bra inför och under själva matcherna, men sämre efteråt. Föräldrar och familj på plats spelade en större roll än vad tränarna omedelbart räknade med. Under själva tävlingarna ökade behovet av emotionellt stöd hos spelare. Ett stöd som effektivast ges av närstående. Föräldrar och klubbtränare på plats under ett UEM skulle potentiellt kunna bidra mer effektivt i verksamheten om det inte påverkar helheten negativt. Ett tydligt arbete med lagets sammanhållning och klarare riktlinjer hur effektiv hjälp i krävande situationer ser ut är en framtida utvecklingsmöjlighet. Föräldrarnas och klubbtränarnas roll och positiva påverkan kan helt klart utvecklas. Att ha resurspersoner i form av idrottspsykolo-

gisk rådgivare eller sjukgymnast/massör som "avlastning" kan bidra med betydelsefull möjlighet att få "prata ut" i lugn och ro.

I singelturneringen bedömdes stödet som sämre från alla parter i laget. En anledning är naturligtvis det intensiva individuella programmet under tävlingarna. Tränarnas försämrade stöd kan härledas till några förutsättningar. Antalet tränare var förhållandevis få, vilket bl a ledde till att förberedelser och debriefing inte kunde skötas tillfredsställande. För att förbättra coachningen behövs mer erfarenhet av varandras sätt att fungera under tävlingssituationen. Detta pekar på att tränarnas förberedelser borde studeras noggrannare i framtiden. Utbildning kring coachningssituationen och större internationell erfarenhet för coacherna är två viktiga punkter. För laget krävs tydligare handlingsplaner vid negativa scenarier, exempelvis för eventuella relationskonflikter eller oklara rollfördelningar.

### Stämning

Stämningen har bedömts som en tillgång och gemenskapen mellan spelare och ledare var med få undantag mycket positiv under hela tävlingen. De spelare som bedömer att de inte nått sina mål i turneringen känner ett klart lägre stöd från coacher och lagkamrater. Föräldrarna har dock gett ett nödvändigt stöd. De som upplevt negativa effekter av dålig stämning har dock svårt att bortse från det, vilket understryker betydelsen av tydliga roller och samarbetsformer redan i förberedelserna inför UEM.

### Form

Den övervägande delen av spelarna upplevde inte att de var "i form" bordtennismässigt vare sig under lag- eller singelturneringen. Det som normalt sätts i samband med att vara i bra "dagsform" består till stor del av den enskilde spelarens upplevelse av situationen. De fysiska förberedelserna ansågs överlag vara bra vilket kan bidra till en "mental formtopp". En genomgång av prestationsrelevanta faktorer, tillsammans med en sund målsättning och större internationell rutin kan bidra till förbättrad "dagsform" i framtiden. Sinnesstämningen bedömdes vara hög i turneringen, trots en del relationskonflikter och uteblivna tidiga förväntade resultat.

### Insats

Spelarnas bedömning av insatsen är starkt förknippad med de resultat som presterats. Även om det finns ett komplicerat samband överskattar spelarna kopplingen. Realistisk målsättning har redan nämnts, men i det sammanhanget är även en god självkänedom och självkänsla mycket viktig. En klar syn på möjligheter och hinder i relation till prestation är ytterligare en del i förutsättningen att lyckas i ett mästerskap. Spelarnas bedömning av möjligheterna att

prestera i förhållande till andra länder var även den förhållandevis låg, trots reellt goda förutsättningar. Coachernas syn på insats och prestation är mer positiv. Detta är dock ingen bild som de har lyckats förmedla till spelarna.

#### Ledarskap

Det framkommer att några få spelare känt sig förfördelade i vissa sammanhang. Detta är ett utmärkt exempel på faktorer som måste lyftas fram under lämpliga former innan UEM. Om inte personliga problem eller lagsammanhållning ventileras innan prestationen leder det till problem. Framförallt i samband med tidiga motgångar i tävlingarna. Ledarnas situation är besvärlig eftersom de ska vara starka och kunna ta beslut om t ex uttagningar, samtidigt som de förväntas ge emotionellt stöd i svåra situationer. Ibland en omöjlig kombination där ledare, i många fall, inte har tillräckliga erfarenheter.

#### Prestationsfaktorer

Träningsförberedelserna har ansetts som goda, trots att formen inte riktigt prickades in. Sammanhållning och positiv inställning i gruppen har tillsammans med publikens stöd (föräldrarna) gjort att UEM-truppen känt sig som ett lag. Framtida arbete bör inrikta sig än mer på att identifiera inre positiva faktorer som spelaren själv kan påverka i hög grad. Koncentrationen i förberedelser och under tävlingarna bör ligga på dem. Utvecklingspotentialen är stor eftersom många spelare har svårt att fokusera på saker som är relevanta för prestationen. Det visar sig speciellt under intensiva delar av turneringen där stress och fysiska krav ökar. Att skaffa sig rutiner under tävlingar är en bra metod att bemöta stress i tävlingsmiljön. Rollmodeller kan användas för att identifiera och kontrollera positiva eller negativa faktorer.

#### Konkreta åtgärder inför säsongen 2001/2002

Följande åtgärder arbetade ledarstaben med inför UEM i Moskva under sommaren 2002:

- Se säsongen som en helhet, trots att aktiviteterna på hösten är förhållandevis få. Presentera och tydliggöra säsongsplanningen.
- Utbilda spelarna i arbetet med individuella utvecklingsplaner.
- Stimulera spelare att även söka egna möjligheter till internationellt spel.
- Tidigt tydliggöra tränarorganisationen för spelarna och ge varje lag en egen coach samt ge coacherna ökat ansvar.
- Anpassad sparring på lägren utifrån varje lags behov.
- Förbättra stödet i samband med matcher, då framför allt efter spelad match
- Ytterligare förstärka de områden som spelarna är nöjda med.

#### Nästa fas

Resultatet har blivit en utvecklande process som nu går in på sitt tredje år. Erfarenheterna från 2001 har tagits tillvara och enligt ovan utvecklats under 2002. Nya utvärderingar har genomförts efter sommarens UEM (Moskva). Även klubbtränare och föräldrar bidrar numera med erfarenheter och tankar. Deras synpunkter kommer att analyseras under tidig höst för att ytterligare stärka arbetet kring Sveriges ungdomslandslag i bordtennis.

Mot nya mål!

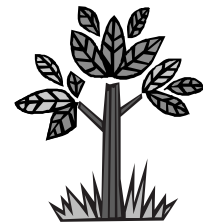
#### Kjell-Åke Waldner

Sportchef Svenska bordtennisförbundet,  
tidigare förbundskapten för dam- och ungdomslandslaget  
kjell-ake.waldner@bordtennis.rf.se

#### Johan Fallby fil mag

Doktorand i psykologi  
Psykologiska institutionen. Sockholms universitet  
tidigare landslagsspelare i bordtennis  
jfy@psychology.su.se

## Framgångsrik rehabilitering i ett idrotts- och hälsoperspektiv.



Forskning kring idrottsskada och rehabilitering från ett psykologiskt perspektiv, domineras av försök att förstå vilka psykologiska mekanismer som leder till att idrottare mår dåligt under rehabiliteringen, inte lyckas följa det upplagda träningsprogrammet eller slutar med idrotten trots goda fysiologiska förutsättningar. Denna artikel tar upp ett urval av psykologiska faktorer som bidrar till framgångsrik rehabilitering och hälsa, t ex betydelsen av tidigare positiva erfarenheter från skada samt vikten av en nära kommunikation mellan skadad idrottare och ledare.

#### Rehabilitering - en process

Ett sätt att närma sig frågan om vilka faktorer som kan påverka ett rehabiliteringsförlopp i en positiv riktning, är genom en definition av begreppet rehabilitering. Rehabilitering betyder att ge upprättelse, att återge individen hennes värdighet. Som begrepp i samband med sjukdom/skada/ohälsa står rehabilitering för åtgärder/insatser i syfte att häva en funktionsnedsättning. Vid rehabiliteringsmedicinska kliniken i Umeå definieras rehabilitering som en coping-process i syfte att den enskilde individen skall återfå sin livstillfredsställelse. Denna process påverkas av en mängd olika faktorer, som t ex

en upplevelse av arbetssituationen som meningsfull, målsättning, medicinsk rehabilitering, coping /adaptionsförmåga.

Inom den idrottspsykologiska forskningen kring idrottsskador och rehabilitering återfinns definitionen av rehabilitering som en copingprocess påverkad av ett antal definierade faktorer (Andersen & Williams, 1998). En idrottsutövares respons på en stressfylld situation (t ex viktig tävling, nedsatt funktionsförmåga på grund av skada) påverkas bl a av erfarenhet av tidigare stressorer (t ex skadehistorik), personlighetsdisposition (t ex inre kontrollokus, grundspänning), samt copingresurser (t ex socialt stöd, problemlösningsförmåga).

#### *Individens tolkning*

Av stor betydelse tillmäts den tolkning som individen gör av den aktuella situationen. En tolkning av situationen som utmanande och meningsfull leder till det som man kan kalla "god stress", vilket t ex kan påverka viljan till ansträngning positivt. Tolkas däremot en situation som hotfull och ångestskapande aktiveras "ond stress" (distress), vilket kan leda till reaktioner av en mer maladaptiv karaktär, t ex oförmåga att fokusera på uppgiftsrelevanta ledtrådar. Idrottare som upplever förändringar i livet som negativa har visat sig löpa en ökad risk för skador (Passer & Seese, 1983). Williams & Roepke (1993) fann en två till fem gånger högre skadefrekvens hos idrottare med en upplevelse av livet som stressfyllt i negativ riktning. Något som skulle kunna förklaras utifrån att händelser som uppfattas som negativa leder till "ond stress" med påföljande negativa effekter för adaptionsförmågan. Det förefaller rimligt att anta att graden av "ond stress" ytterligare accentueras om tidigare händelser av liknande karaktär visat sig utgöra ett hot mot individens hälsa och välbefinnande. I en studie av Johnson (1997) framkom att idrottare som tidigare varit drabbade av skador upplevde sin skada som mindre stressfylld, hade högre självförtroende och stämningsläge, samt uppfattades av behandlande sjukgymnast som mer samarbetsvilliga än förstagångsskadade idrottare. En välgrundad förklaring till detta var att erfarenheterna av ett gynnsamt rehabiliteringsförlopp i samband med tidigare skador reducerade graden av stress och olust (anxiety) i den aktuella situationen.

#### *Framgångsrik rehabilitering*

I en studie av Lundström (2000) intervjuades människor med praktisk erfarenhet av idrottskaderehabilitering och rehabilitering från ohälsa. Bland de intervjuade fanns före detta idrottare på elitnivå, läkare, kiropraktiker och rehabiliteringshandläggare. I intervjuerna framkom stöd för vikten av att som t ex ledare/

tränare se rehabilitering som en process påverkad av ett flertal faktorer: "Alltihop hänger ihop, fungerar delmålen känner man kontrollen och då kan man se det lilla positiva" (fd elitidrottare). Utöver fysisk rehabilitering (t ex sjukgymnastik) kan det även vara nödvändigt att rehabiliteringsplaneringen omfattar insatser i syfte att höja/förbättra idrottarens tilltro till sin förmåga att utföra specifika fysiska prestationer (t ex träna/tävla). Detta kan göras genom att arbeta med såväl lång- som kortsiktiga mål, att idrottaren känner att han eller hon kan överbrygga vissa trösklar och får bekräftelse på förmågan att utföra prestationer. En annan strategi är att arbeta med olika former av förstärkning, t ex att som ledare/tränare förmedla en tilltro till idrottarens förmåga "du kan". Exempel på friskfaktorer som generellt ses som betydelsefulla för rehabilitering från såväl idrottsskada samt mer allmän ohälsa redovisas i Tabell 1. Demografiska friskfaktorer avser faktorer vid sidan om de fysiologiska och psykologiska av betydelse för ett framgångsrikt rehabiliteringsförlopp.

Tabell 1. Friskfaktorer av generell betydelse i rehabiliteringssammanhang.

#### FYSISK AKTIVITET

- \* Minskad smärta/värk
- \* Snabbare läkning
- \* Minskad nedstämdhet
- \* Förbättrad koncentration
- \* Ökad psykisk uthållighet

#### PSYKOLOGISKA

- \* Känsla av sammanhang
- \* Målsättning
- \* Copingstrategier
- \* Situationsspecifikt självförtroende

#### DEMOGRAFISKA

- \* Ålder (äldre i en mer gynnsam position)?
- \* Socialt stöd från t ex ledare och tränare
- \* God kommunikation mellan berörda parter

#### *Ett ledarperspektiv.*

En målgrupp som sällan betraktas i rehabiliteringssammanhang vid idrottsskador, är ledaren/tränaren (här kallad ledare). I normala fall är ledaren tydligt engagerad i idrottarens träning, tävlingsverksamhet och inte så sällan i livet utanför idrotten. När en idrottare råkar ut för en skada brukar oftast ledaren involveras i skade- och rehabiliteringsförloppet. Tveklöst befinner sig ledare i en gynnsam position att hjälpa skadade under rehabiliteringen. De signaler som ledaren sänder ut kommer sannolikt att registreras av idrottaren och internaliseras i det fortsatta rehabiliteringsarbetet.

I en pågående studie av Johnson (2002), visade sig att ledare inom såväl lag- som individuella idrotter, upplevde att de idrottare som hanterade sin skadesituation bra utmärktes av faktorer som t ex: att de var stabila och jordnära personer, hade en positiv attityd till sin skadesituation, ville vara med idrottskamraterna trots sitt fysiska handikapp, var motiverade att bli friska igen, ställde frågor kring rehabilitering och ville veta hur de bäst planerade sin skadegymnastik, samt hade god förmåga att kommunicera med ledare och andra involverade i rehabiliteringen. Dessa kännetecken stämmer väl överens med de resultat som presenterats tidigare i artikeln. En slutsats som kan dras är att ledare som har förmågan att hjälpa den skadade genom att få denna att känna kontroll och grundtrygghet, har goda förutsättningar att påverka ett rehabiliteringsförlopp i en gynnsam riktning och därmed skapa en grogrund för en snabb och hälsosam återkomst till idrotten igen.

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

*Mats Lundström*  
 Institutionen för hälsa och samhälle  
 Halmstad Högskola

#### Referenser

- Johnson, U. (1997). *The long-term injured competitive athlete. A study of psychosocial riskfactors*. Stockholm, Sweden: Almqvist & Wiksell
- Johnson, U. (2002). Psychological aspects of sport injury as perceived by athletic trainers: A study of men and women in team and individual sports. Pågående forskningsarbete.
- Lundström, M. (2001). *Sociopsykofysiologiska friskfaktors betydelse för framgångsrik rehabilitering från idrottsskada och ohälsa*, (C-uppsats i psykologi inriktning idrott). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.
- Passer, M.W., & Seese, M.D. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress*, 9, 11-16.
- William J.M., & Roepke, N. (1993). Psychology of injury and rehabilitation. I R.N. Singer, L.K. Tennant, & M. Murphey (Red.), *Handbook of research on sport psychology* (s. 815-839). New Yor, NY: Macmillian.
- Williams, J., & Andersen, M. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.

En utvecklad version av denna artikel återfinns i tidningen Svensk Idrottsforskning, nummer 4, 2001.

## Självförtroende och prestation

Självkänsla och självförtroende har en stor betydelse för en idrotts-



prestation. Innebörden av dessa begrepp diskuterades i förra numret av Svensk Idrottspsykologi, och i denna text fortsätter en diskussion om självförtroendets betydelse för idrottsprestation.

*Självförtroende* omfattar, som beskrivits tidigare, en självuppfattning om en mer begränsad färdighet eller förmåga, som till exempel idrottskapacitet. Det har föreslagits att en dimension av en persons globala självkänsla är fysiskt självvärde, som i sin tur består av flera områden för vilken en individ kan ha olika uppfattningar om sin förmåga, sin kapacitet och sitt värde. Till dessa kan räknas idrottskapacitet, fysisk kondition, kroppsattraktivitet och fysisk styrka. En individs idrottssjälvförtroende kan framförallt sägas bestå av hans eller hennes uppfattning om sin idrottskapacitet (idrottsförmåga), förmåga att lära sig olika idrottsfärdigheter, men även fysisk kondition och fysisk styrka. Även kroppsattraktivitet kan ingå i detta i varierande utsträckning för olika individer.

Idrottssjälvförtroendet bygger på information från nio olika källor. Dessa är: individens (1) upplevda skicklighet, (2) uppvisande av förmåga, (3) upplevda fysiska och mentala förberedelsenivå, (4) fysiska självpresentation, (5) sociala stöd (feedback, uppmuntran och positiv uppmärksamhet) från sin omgivning, (6) erfarenheter genom andra, (7) förtroende för tränarens ledarskap, (8) bekvämlighet i sin omgivning (medför t ex fördel av hemmaplan), samt (9) situationens upplevda fördelar. Betydelsen av dessa källor varierar givetvis för olika individer, beroende på exempelvis vilken idrott det handlar om, om det är en individuell gren eller en lagsport, vilken nivå det handlar om, och individens personlighet.

Även om några av dessa källor till självförtroende kan betraktas som situationsspecifika, kan de förmodligen ändå ha en betydelse för det mer stabila självförtroendet. Begreppet situationsspecifikt självförtroende kommer av begreppet *self-efficacy*, som ibland översätts med *självförmåga*. Begreppet omfattar individens uppfattning om sin förmåga att klara av att göra det som krävs i en specifik situation (något som kan variera starkt). En golfare som upplever sig som en mycket skicklig golfare har antagligen ett högt idrottssjälvförtroende. Men om golfaren efter en dag med sämre resultat i en tävling, känner lägre förtroende för att kunna sätta sina puttar, har han eller hon vad som skulle kunna kallas ett lågt situationsspecifikt självförtroende. Det situationsspecifika självförtroendet är därmed något som variera i större utsträckning än det mer generella självförtroendet

Idrottssjälvförtroendet har förmodligen en gan-

ska stor betydelse för en idrottsprestation. Det kan därför vara viktigt att arbeta med denna dimension hos en idrottare. Det som brukar kallas för *Självförtroendeträning*, handlar just om att individen ska övervinna sin osäkerhet och blyghet. Han eller hon ska lära sig att betrakta sig själv och sina prestationer på ett sakligt sätt utan överdriven självkritik. Syftet är att individen genom träningen kan utveckla ett förtroende för sin förmåga. En person kan exempelvis stärka sitt idrottssjälvförtroende genom att arbeta med att utveckla mer adekvata och effektiva copingstrategier (hur individen hanterar stressfyllda situationer, som t ex tävlingar). Även arbete med att utveckla en relevant attributionsstil (vilka faktorer som individen upplever orsakar framgångar respektive misslyckanden, t ex beror framgångar på hårt arbete och ansträngningar eller på tur och slumpen), kan vara betydelsefullt i detta.

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

## Golflandslaget söker idrottspsykologisk kompetens

På vår väg mot att "Må och Nå Toppen" behöver vi knyta ytterligare kompetens till oss. Golf är antagligen ett "mind game" utöver de flesta andra och helt klart är att mental styrka är en av de viktigaste ingredienserna i begreppet talang.

Golflandslagen är organiserade i 6 olika grupperingar. Flick- och pojklandslag för spelare under 18 år, dam- och herramatörlandslag för spelare över 18 år, samt dam- och herrproffsgrupper för spelare som finns på tourer runt om i världen. Till dessa grupper finns coacher knutna som alla har tämligen hög kompetens inom såväl det "mentala" som andra områden. För att utveckla spelare i tillräckligt hög utsträckning räcker dock inte detta.

Min ambition är att utveckla nätverk runt spelare utifrån deras geografiska placering så att det alltid finns stöd för spelaren att få, nära hemmet. Stöd ska finnas inom ett antal områden och det psykologiska är ett synnerligt viktigt sådant.

För att bygga dessa nätverk söker vi nu dig som tycker det vore roligt att vara med och lära och tillföra i en framgångsrik idrott som har potential att bli så mycket mer. Vi söker inte nödvändigtvis dig som redan är etablerad rådgivare utan snarare dig som vill följa med oss på en resa. En resa där utbildning och utveckling går hand i

hand. Vi betalar inga fantasiarvoden, men en stor del av lönen är den egna utvecklingen som arbetet med golfspelare kan ge.

Är du intresserad? Skriv ett mail till landslagens administratör, adress [anna-lena.vilo@sgf.golf.se](mailto:anna-lena.vilo@sgf.golf.se) och berätta om dig själv, din bakgrund och dina förväntningar på ett dylikt projekt.

Med vänlig hälsning,

*Peter Mattsson*  
 Förbundskapten, golflandslagen

## Föreningens årsbok 2002!



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

Som redaktör kommer jag att gå ut till olika personer som jag tror kan bidra med intressanta texter, men det är även öppet för andra i föreningen att skicka in texter. Samtliga inskickade bidrag kommer att gå igenom något som kan liknas vid en review-granskning (en sakkunnig-granskning av personer insatta i området).

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

För mer information och om du har några frågor, är du välkommen att kontakta Nathalie Hassmén på e-postadressen ovan.

**Välkommen med ditt bidrag!**

## Nyheter i korthet:



### Vi Gratulerar:

\* Vi gratulerar *Peter Mattsson*, som blivit antagen till Sveriges första forskarutbildning idrott (Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet)! Mattsson har en idrottspsykologisk inriktning på sitt avhandlingsarbete.Handledare: Peter Hassmén.

\* Vi gratulerar även *Mattias Johansson*, som också blivit antagen till forskarutbildningen i idrott vid IoH, Örebro universitet! Även Johansson har en idrottspsykologisk inriktning.Handledare: Peter Hassmén.

\* Vi gratulerar Magnus Lindwall till den fina utmärkelse (Early Career Award) han tilldelades av *International Society of Behavioral Medicine* vid den beteendemedicinska konferensen i Helsingfors (Seventh International Congress of Behavioral Medicine).

### Ny litteratur:

*Advances in Sport Psychology - 2nd edition*  
Av: Thelma Horn

*Enhancing recovery: Preventing Underperformance in Athletes.*  
Editor: Michael Kellman

*Exercise Psychology*  
Av: Janet Buckworth och Rod Dishman

Samtliga tre mycket intressanta böcker är utgivna av förlaget Human Kinetics. De kan enklast, och ofta billigast beställas direkt från förlaget ([www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)) som levererar på mindre än två veckor.

### Bokrecension:

*"Införlivanden"*  
*Om den utvecklande dialogens betingelser*  
Av: Clarence Crafoord  
Utgivet av förlaget Natur och Kultur

Varför blev vi som vi blev och kan vi göra någonting åt det, om vi inte är nöjda?

Att må bra i livet är ju viktigt för både arbetet, privatlivet och fritiden. Hur gör man då för att må bra?

Jo, det räcker inte alltid med att träna, gå på gym, jogga, och allmänt sköta sin kropp. Det räcker inte heller alltid med att äta rätt, tänka på vitaminer, kalorier, mineraler och så vidare. Det

räcker heller inte alltid till med att träna avslappning eller mental träning.

För vi är inte bara förprogrammerade till att bete oss på vissa sätt vad gäller rörelse, sömn, mat och sex. Vi har dessutom ända från födelsen (kanske t o m redan före födelsen) påverkats av alla i vår närhet. Inte bara mor och far utan senare lärare, vänner, chefer och arbetskamrater.

De har alla satt sina spår. Detta är ju inte helt nytt. Hur viktig mamman är för barnet skrev ju redan farbror Freud om. Men här får vi en teori om hur viktig dialogen med andra människor är. Den dialog vi även för när vi inte säger någonting!

I "Införlivanden" för Clarence Crafoord samman sin modell av den psykiska utvecklingen med nyare neurofysiologiska och evolutionsteoretiska rön. På detta sätt visar han att den gamla motsättningen mellan en psykoanalytisk och en biologisk människosyn kan övervinnas. Även detta sker genom en dialog.

Boken ger en enkel modell över dialogen mellan den yttre och den inre världen. Denna modell kan faktiskt tillämpas på så gott som alla dialoger: människa till människa. Chef till medarbetare, kanske t o m en terrorist till allmänheten.

Boken är fylld med spännande exempel. Den innehåller 286 sidor fyllda med lättläst och mycket välformulerad text, som ofta är nästan en skönlitterär njutning att läsa. Boken kan bli något tung att läsa i ett svep. Men om du verkligen är intresserad av din egen och andras personliga utveckling, så ska du läsa boken. Eller bättre: införliva den i ditt inre!

Man lär sig hur mycket som helst om språk, sagor, mobbing, minnet, åldrandet och sist men inte minst – införlivandet – av värderingar, normer och förebilder i dig själv.

Lycka till med din personliga utveckling inför arbetet med andras

*Klaus Lindqvist*

### 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.

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

2003 (22-27/7): XI<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology. Köpenhamn. www.ifi.ku.dk/ fepsac .

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

2005 (datum??): 11<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Australien. Mer information i ett senare nummer.

---

### Kurser:

#### *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 hösten 2003 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.

Många har redan gjort det, och om det finns fler som är intresserade är det bra om ni gör det så snart som möjligt. Inom mycket kort ska förslag på kurserna läggas fram för att sedan läggas med i

universitetets kurskatalog. Om ni känner andra som kanske inte läser vårt nyhetsblad, men som ändå kan vara intresserade: be även dem att meddela sitt intresse till

**nathalie.hassmen@ioh.oru.se**

---

**SIPF har ny hemsida! Se:**

**[www.idrottspsykologi.se](http://www.idrottspsykologi.se)**

---

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

---

Ni som ännu inte betalat medlemsavgiften för i år, ber vi göra det så snart som möjligt så att vi kan fortsätta med arbetet med att stärka idrottspsykologin i Sverige. Vi bifogar inbetalningskort.

---

**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](http://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 inklusive postnr.
- Din e-post adress (om möjligt).

**Svensk Idrottspsykologisk Förening**