

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 3 (2003), nummer 3-4 (red: G. Kenttä, P. Mattsson)

Internet: www.svenskidrottspsykologi.nu

När uppstod idrottspsykologin
i Sverige?

Leif Strand

Sid 2



Användning av idrottspsykologiska
skattningsformulär

Carolina Lundqvist

Sid 4

Ännu en mötesplats på nätet -
idrottsplatsen.se

Thomas Andersson

Sid 7

Samarbetet mellan idrotter -
fortsätter i SIPF:s tränarråd

Peter Mattsson

Sid 10

Boka redan nu in den 28 mars 2004
så du inte missar nästa års stora
händelse, nämligen SIPF konferens

Sid 15

Ordförandes rader	1
När upptäcktes idrottspsykologin i Sverige	2
Användning av idrottspsykologiska skattningsformulär	4
Lägesrapport från första styrelsemötet med FEPSAC	6
Framtidens mötesplats på nätet - idrottsplatsen.se	7
Idrottspsykologiska hälsningar från Finland	7
Kvinnligt ledarskap	8
Inspiration och utbildning i nätverk - Kvinnor i landslagsledning	9
Ännu mer samarbete mellan idrotter	10
Ledarskapscentrum vid idrottshögskolan	12
IPS-profilen och Träningsråden	13
Andra idrottspsykologiska organisationer i världen	15
Inbjudan till konferens	15
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	16

The logo for the Swedish Sports Psychology Association (SIPF). It features the letters 'SIPF' in a large, bold, outlined font. Above the letter 'I' is a small crown icon.

Svensk Idrottspsykologisk Förening

Ordförandes rader



Hej,

År 2003 nalkas mot sitt slut lika snabbt som ett nytt år är på väg – allting har en början och ett slut. När något nytt närmar sig är det inte ovanligt att vi upplever en känsla av förhoppning som kommer smygandes inombords. Kanske en förhoppning om att det nya året ska bära med sig nya spännande möjligheter och utmaningar. Låt oss gemensamt verka för att år 2004 blir ett framgångsrikt och utvecklande år för var och en av oss och därmed även för hela det idrottspsykologiska området! En liten klick av idrottsrörelsen, närmare bestämt de olympiska sommaridrottarna har sedan länge haft siktet inställt på att prestera sitt yttersta i samband med 2004 års Olympiska spel i Grekland och Aten den 13-29 augusti. OS i Aten kommer säkert att bli något alldeles extra dels med tanke på den enorma värme som väntar, men inte minst på grund av den historiska inramningen. Som alla torde veta var det nämligen i Grekland och Aten som de moderna olympiska spelen en gång i tiden började år 1896. Vissa av arenorna som användes 1896 har restaurerats för att även vara i bruk under den kommande sommaren Olympiska spel. Bland annat kommer maratontävlingen att starta i staden Marathonas för att sedan gå i mål i centrala Aten i en av de mest klassiska anläggningarna från 1896. Historiens vingslag kan knappast vara påtagligare än så...

Dominikanermunken Henri Didon myntade de numera klassiska latinska uttrycket "Citius, altius, fortius" (snabbare, högre, starkare) den 7 mars 1891 i samband med en prisutdelning i en skola i Arceuil strax utanför Paris i vilken han var rektor. Av någon outgrundlig anledning har den olympiska rörelsens förgrundsgestalt Pierre de Coubertin ändrat den ursprungliga versionen genom att kasta om de två sista orden. Snabbare, starkare och högre är vad som kommer att krävas av den svenska OS-truppen (i storleksordningen 100-150 tävlande) om de ska uppnå SOK:s gemensamma målsättning, nämligen att plocka hem sammanlagt 20 medaljer till Sverige.

Allting kommer att avgöras under några intensiva veckor i augusti månad. I skymundan till den stora fokuseringen på tävlings- och matchresultat etableras och skapas ett unikt samhälle. Navet i detta samhälle utgörs av själva OS-byn med sammanlagt ca 16.000 "invånare" från över tvåhundra nationer, varav ca 10.500 är tävlande idrottare. Boendet i OS-byn är på många sätt ett unikt psykosocialt fenomen. Upplevelsen av att befinna sig i en OS-familj som består av både medtävlande och

konkurrenter i världsklass kan få individer att både växa och krympa i självförtroende. Vistelsen i byn kan på samma sätt även både "bygga upp" och "äta upp" individens energi och fokus. Oavsett hur slutresultaten kommer att gestalta sig så kommer både framgångar och misslyckanden att betraktas och analyseras – förmodligen i vissa fall till den grad att helheten försvinner – bland annat utifrån psykologiska, sociala och fysiologiska förklaringsmodeller. I dessa analyskeenden, oavsett inblandande aktörer, kommer *teori* och *praktik* oftast att sammanflätas på ett omedelbart och naturligt sätt.

I många andra sammanhang uttrycks till synes seriösa ambitioner om att förena teori och praktik, men tyvärr lyckas ytterst få med konststycket att åstadkomma något reellt närmande mellan de tillsynes olika världarna med sina olika världsbilder. Min djupaste förhoppning är att vi inom det idrottspsykologiska området ska vinna mark mot andra discipliner (som famlar vidare med den tillsynes eviga uppgiften) genom att vara först med att integrera teori och praktik på ett trovärdigt sätt. Det är först när "rågångarna" mellan teori och praktik blir naturliga och prestigelösa som vi lyckats etablera en "vinnavinna" situation för vårt verksamhetsområde – idrottspsykologin.

Vi inom idrottspsykologin har ännu en bit kvar innan vi lyckas sluta cirkeln mellan teori och praktik. Men i viss bemärkelse kan vi säga att stora delar av den svenska idrottsfamiljen under december månad slutit en annan typ av cirkel. Det är nämligen så att Riksidrottsförbundet tillsammans med ett flertal specialidrottsförbund nu har flyttat från Farsta till gamla BB bakom Olympiastadion i Stockholm. Och det är faktiskt samma gamla BB som nyttjades av den svenska OS-truppen som förläggning 1912. Sedan tidigare har ju både Idrottshögskolan (GIH) samt Sveriges Olympiska Kommité bott in sig i den nu växande "idrottsbyn".

**Ett extra gott slut och gott nytt år till er alla,
GöranKentä**

**OBS – glöm inte att betala
in den fortsatt låga
medlemsavgiften för 2004.
Du hittar inbetalningskort i
den bifogade SI PF-foldern.**

När upptäcktes idrottspsykologin?

När "upptäcktes" idrottspsykologin? Får man ställa en så enfaldig fråga? Egentligen inte, men kåseriet ger vissa friheter. Och lite av en upptäcktsresa kan kanske sökandet, efter de idrottspsykologiska rötterna, liknas vid. Kanske utvecklades idrottspsykologin i mötet med den allmänna psykologin, spanande efter svar på frågor och behov, som inte kunde tränas bort med ännu mer träning. Det sakade något i den fysiska träningen för att den skulle bli riktigt bra.

Ett vidgat träningsbegrepp samt ett både medvetet och omedvetet behov av ett större och bredare träningsinnehåll kan därför säkert förklara en del av "upptäckten". Insikten om att så är fallet samt att människan är en helhet avgjorde slutgiltigt saken. Idrottspsykologisk kunskap och tillämpning har relevans och är nödvändig för att uppnå goda och stabila resultat.

Dock är helhetssyn och ett psykosomatiskt synsätt på människan ingen ny företeelse. Redan Benediktinermunkarna hade på 1200-talet präglats sitt valspråk om "ora et labora", dvs "bed och arbeta". Ett valspråk som till sin andemening inte ligger särskilt långt ifrån dagens skapande av visuella bilder och affirmationer med åtföljande målsatt träning och prestation. Sällan, i historien, har människan enbart litat till den materiella kroppen. Med allehanda riter, böner och meditationer har människor i alla tider förberett sig för både små och stora ting i såväl krig som fred. Ofta blev det fel, men det skapade mod inför uppgiften, gav tröst i stunden och ibland viss förståelse för varför det blev som det blev. Kanske kan "ora et labora" ses som en tidig utlöpare till dagens moderna, medvetna och allsidiga träning; att träna smart helt enkelt.

Eller "skeppades" idrottspsykologin över till Sverige från USA. Idrottspsykologi fanns kanske med som ballast på fartygen vid landstigningen i Normandie. Kunskapen om Norman Triplets cyklisterna som åkte fortare i grupp än ensamma hade redan 50 år på nacken vid mitten av 1940-talet. Efter krigsslutet fick också den anglosaxiska idrotten snabb spridning i västvärlden, Sverige inräknat. Med Musse Pigg och Kelloggs följde även Mental Preparation. Dock hade det hänt märkvärdiga ting redan under Berlinolympiaden 1936. Enligt ögonvittnet Olle Halldén - legendarisk pedagogiklärare på GCI/GIH - hade en indisk yogi demonstrerat allehanda "indiska trix" i ett uppspänt tält i OS-byns utkanter. Tydligt inte på något sätt suspekt eller konstigt utan snarare som ett "bevis" för olika faktiska färdigheter samt som ett

uttryck för människans obegränsade förmåga att klara av även det ouppnåeliga med viljans och tankens kraft. Man kan tydligt höra ekot av Gunde Swans dagsaktuella och TV-mediala uppmaning på dalmål att "ingenting e' omöjligt". Tidens väv har uppenbarligen ingen början och inget slut. Det gäller bara att vara hyggligt orienterad om var i varpen man befinner sig.

Man kan väl därför lugnt påstå att idrottspsykologin har en lika brokig, spännande och intressant tillkomsthistoria som alla andra vetenskapliga subdiscipliner. Och ofta är det de lite udda episoderna som ger en djupare förståelse för hur folk famlat sig fram i kunskapsutvecklingen, både den induktiva vägen via iakttagelser och den med mer deduktiva experimentella vägen. Klassiskt är Torbjörn Stockfelts försök – åtminstone enligt befintligt idrottspsykologiskt folklore – med Djurgårdens ishockeyspelare, som under ett träningspass med avspänning skulle föreställa sig/tänka sig in i hur varm honung sakta rann nedför huvudsvålen. Problemet med en av spelarna var emellertid att "han kunde ju inte tänka". Huruvida anekdoten säger något om den som berättar historien eller något om ishockeyspelare i allmänhet hör till en annan dagordning, men klart är att Torbjörn Stockfelt var något av en pionjär i svensk idrottspsykologisk verksamhet och sällan rädd för att ta ut svängarna. Vill man veta något gäller det att pröva hypotesernas hållbarhet "in vivo". Något som senare den amerikanske idrottspsykologiske nestorn Rainer Martens ivrigt pläderade för i både böcker och artiklar, där han framhöll vikten av att idrottspsykologisk forskning måste bedrivas såväl "i labbet som på arenan" för att bli trovärdig.

Torbjörn Stockfelt var under en kort period verksam på GIH under senare delen av 1960-talet. Han var inte ensam, utan hade samlat en grupp runt sig av både teoretiker och praktiker med beteendevetenskapliga förtecken. Dock kan man utan överdrift påstå att gruppen var "före sin tid". Mottagligheten för ett psykologiskt tänkande var lågt för att inte säga obefintligt, de som sysslade med psykologi betraktades som "kufar" och många idrottsligt aktiva var "psykologiskt immuna". Till saken hör emellertid också att det mer eller mindre totalt saknades idrottspsykologisk litteratur och dokumentation, vilket inte gjorde den idrottspsykologiska "marknadsföringen" lättare.

I början av 1970-talet började det däremot att hända saker inom området. Willi Railo från Norge började besöka Bosön på Lidingö och Lars-Eric Uneståhl från Uppsala började ge kurser i klinisk hypnos. Båda var idrottsintresserade och fokuserade tidigt på

idrotten och kanske framförallt på elitidrotten. I början talade också Willi Railo norska – inte skandinaviska, vilket han senare utvecklade – och otaliga är de som med förtvivlat tillkämpat tillbakahållande av skratt, lyssnat till "... å pusten e rolig ..." utan att riktigt veta att han menade att "andningen skulle vara lugn". Railo och Uneståhl var alltså tidigt inriktade på avspänningsträningens betydelse samt på olika former av avspänningsträning. Båda hade en viss medfödd "suggestiv läggning" och tillämpade avspänningsreaktionen som ett element i sina mentala träningsprogram. Ibland kunde det kanske gå för långt, som t ex med "finnen som föll". Under ett av Railos avspänningspass gick nämligen den finländske kursdeltagaren ner i så "djup koma" att han dråsade i golvet och fick problem med "uppvaknandet". Huruvida detta berodde på Railos suggestiva talang eller vissa övningar kvällen innan avspänningspasset återstår att utreda.

En annan välkänd aktör under 1970-talet var Åke Fjellström, som med norrländskt lugn, självklar pondus och väl påläst faktakunskap förklarade de psykologiska skillnaderna mellan att "vinna eller försvinna". Fjellström sammanföll med den period då idrottspsykologi ofta i media benämndes autogen träning. Användandet av begreppet autogen träning skapade nog mer förvirring än klarhet och har i dagens idrottspsykologiska diskussioner helt tappat både sin tillämpning och aktualitet. Ett annat fenomen som sammanfaller med 1970-talet och även långt in på 1980-talet var användningen av mentala träningsprogram på kassett. Innehållet kunde göras både generellt eller anpassas individuellt till en enskild idrottsutövare.

Själv tillverkade jag under 1980-talet säkert ett hundratal individuella kassetträningsband tillsammans och i samråd med idrottsutövare på GIH. Bandens effektivitet kan diskuteras, men ser man dem som ett led i den idrottspsykologiska utvecklingen, kan deras betydelse inte förnekas. Säkert fungerade de ofta som en självhjälp och som en väg till uppgiftsfokusering till både effektivare träning och en lyckad prestationsutveckling. Flera idrottare rapporterade att de hade haft hjälp av banden, många att det varken hade givet till eller ifrån. Få, om några, ansåg att det varit negativt eller skadligt. Till bandens användning hörde också det allmänna vetenskapliga problemet om slutsatser mellan orsak och verkan. I ett sammanhang hade t ex en bowlingspelare lyssnat till ett "bowlingband", som vi gemensamt hade iordningställt, för att dagarna efteråt gått ner på banan och göra en 300 poängserie, dvs 12 strikes i rad. Ett resultat, som är ytterst osannolikt att uppnå via slumpen. Inte undra på att det blev rusning efter det

bandet, men frågan kvarstår. Var det slump eller förelåg ett kausalsamband?

Ytterligare en intressant idrottspsykologisk målgrupp är avnämarna. Tidigt på 1970-talet började det att ringa på telefonerna på GIH. I början var det ofta allmänt idrottsintresserade ledare och tränare som ville hänga med i tiden och entusiastiskt försökte tillämpa nymodigheterna. En av dessa var Sven Breife, en äldre pensionerad affärsman från västkusten som av egen erfarenhet visste att man inte får någonting gratis. Jag tar Sven som exempel på den kategori av idrottspsykologiska intressenter som verkligen trodde på idrottspsykologin och som dessutom var uthållig i sin idrottspsykologiska strävan. Trots att idrottspsykologin i början av 1970-talet inte hade hunnit utveckla så många träningsmetoder, insåg Sven ändå någonstans att idrottspsykologin hade något att erbjuda. Motpolen var de mer skeptiska, som till exempel den Åländske GIH-studenten, som under en hel idrottspsykologisk kurs, ständigt, som ett mantra upprepade "Jag tror inga på de där, ja". Fenomenet, att vissa trodde mycket på idrottspsykologin och vissa inte alls, var ganska typiskt, långt in på 1980-talet. I stället för att försöka sätta sig in i den idrottspsykologiska problematiken, valde alltså många heller den lite enklare vägen att antingen "tro" eller att "inte tro".

En annan idrottspsykologiskt intresserad grupp, som var tidigt ute, var föräldrarna. En pappa sa rent ut till mig om den tennisspelande sonen att "han är nog lite dum i huvudet så här behövs det en ordentlig genomlysning". När jag kom på tu man hand med sonen frågade jag om hans syn på "dumheten". Han förnekade givetvis förtrytsamt anklagelsen men kunde möjligen tänka sig att det i stället gällde fadern. Raden av engagerade och bekymrade föräldrar kan göras mycket lång. Rapporter om slalomkarriärer som stagnerat, brinnande fotbollsintressen som förbytts till intressen för tjejer, motorcrossåkare som slutat att äta, konståkare som slutat att våga, gymnaster som bara vill träna men inte tävla, friidrottare som hatar tränaren, tyngdlyftaren där det har låst sig, etc, etc, ger några inblickar i det idrottspsykologiska problemområdets mångfald.

Under 1990-talet uppstod den "mentala biten" som uttryck. Den mentala biten skulle in både här och där i kurser och träningsupplägg. Om 1970-talet präglats av de idrottspsykologiska missionärerna och 1980-talet av dom idrottspsykologiska estradörerna, så kom nu 1990-talet att präglas av de idrottspsykologiska entreprenörerna. Och varför inte? Behoven och nöden var stor i föreningarna och efterfrågan föder tillgång. Den svenska idrottsrörelsen tog

tag i den mentala biten. GIH som nu blivit Idrottshögskolan, introducerade sina första akademiska poäng i idrottspsykologi i tränarutbildning under 1990-talet och Bosön på Lidingö startade sitt "Hjärnverk". En viktig förutsättning för denna utveckling var utan tvekan tillkomsten av ett bredare litteratursortiment. Willi Railos "Tränings- och tävlingspsykologi", samt bästsäljaren "Bäst när det gäller" och Lars-Eric Uneståhls "Självkontroll genom mental träning" hade börjat spela ut sina roller under 1990-talet. In kom amerikanen Rainer Martens "Coaches guide to Sport Psychology" vilken, trots många gånger bristfälliga engelska kunskaper bland tränarlinjens studenter, uppskattades. Viktiga bidrag till litteraturutgivningen gjorde också Johan Plate, som vidare försökte att lansera begreppet prestationspsykologi som ett alternativ till det mer neutrala och övergripande idrottspsykologibegreppet. Under den senaste 5-10 årsperioden har sedan flera olika författare från olika håll i landet givit ut relevant idrottspsykologisk litteratur inom skiftande tematiska kunskapsområden. 2003 kulminerade denna verksamhet i utgivandet av boken "Idrottspsykologi" på förlaget Natur och Kultur av Peter och Nathalie Hassmén samt Johan Plate.

I slutet av 1990-talet bildades slutligen den första mer beständiga idrottspsykologiska intressegruppen under namnet IPG – idrottspsykologigruppen. Initiativtagarna var undertecknad från Idrottshögskolan, Johan Plate, då representerade Bosön, och Peter Hassmén från Stockholms Universitet. Gruppens huvudidé var att försöka förena tre perspektiv: nämligen, forskningen, utbildningen och tillämpningen av idrottspsykologin. Efter några års verksamhet organiserades IPG om i Sveriges Idrottspsykologiska Förening (SIPF) som nu utvecklat sin verksamhet till den grad att föreningen beviljats verksamhetsbidrag från Centrum för svensk idrottsforskning (CIF).

Trettio år kan tyckas vara en lång tid. Men samtidigt är den utomordentligt kort. Respekten för idrottspsykologin har bokstavligen gått från 0 till 100 procent under denna begränsade tid och idrottspsykologin som ämne är nu definitivt inne i slutet av sin konsolideringsfas. Idrottspsykologin har kommit för att stanna och detta tar sig inte minst uttryck i det faktum att idrottspsykologin nu utgör ett av fem huvudämnen vid Idrottshögskolan, där de övriga är fysiologi, rörelselära, pedagogik, och historia. Dessutom har en professur med idrottspsykologi inrättats i Sverige. Inte illa av ett ämne som inte ens fanns på kartan för bara 30 år sedan.

Leif Strand
Idrottshögskolan Stockholm

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

Användning av idrottspsykologiska självskattningsformulär

När man som mental rådgivare vill förstå vilka mentala styrkor och svagheter som en idrottare har, och om det finns vissa mentala delar som idrottaren kan behöva jobba extra med, används ibland olika former av självskattningsskalor. Vanligtvis så får idrottaren i dessa formulär ta ställning till hur pass bra olika påståenden stämmer in på henne eller honom; påståenden som kan vara utformade att fånga t ex olika personlighetsdrag hos idrottaren, idrottspsykologiska färdigheter (t ex hantera olika störningsmoment inför och under tävling), reaktioner i tävlingssituationen (t ex nervositet) eller hur idrottaren upplever olika sociala faktorer (t ex tränarens eller omgivningens stöd).

Tittar man i den idrottspsykologiska litteraturen så upptäcker man ganska snart att det finns en hel del olika självskattningsskalor att välja mellan. Som exempel på ett svenskt självskattningsinstrument som nyligen börjat användas av mentala rådgivare på landets regionala elitidrottscentrum kan den Idrottspsykologiska profilen (IPS-profilen ©) nämnas. IPS-profilen, som utvecklats i samarbete mellan Idrottshögskolan i Stockholm och RF:s Elitidrottscentrum Bosön (RF-EIC), har som syfte att vara ett hjälpmedel i samband med rådgivningsprocessen för att kartlägga och utvärdera bland annat idrottares psykologiska färdigheter och förmågor. Generellt sett så är dock de flesta av de självskattningsskalor som finns tillgängliga idag utvecklade i engelskspråkiga länder, där ett flertal sedan har översatts till svenska. Precis som med andra verktyg som används i olika sammanhang så krävs det dock de som väljer att använda dem har insikt om både de möjligheter och brister som verktygen erbjuder. Självskattningsformulär är i detta sammanhang inget undantag utan det finns en hel del viktiga saker som användaren behöver tänka på.

Först och främst så ska det betonas att även om självskattningsskalor kan säga en viss del om till exempel en idrottares mentala styrkor och svagheter så säger de inte allt. Vill vi få en helhetsförståelse av en idrottare så kan vi därför

inte bara förlita oss på svaren från ett frågeformulär. Att samtala med idrottaren eller att observera henne eller honom under träning och tävling har onekligen ett mycket stort värde för att förstå idrottaren och dennes situation. Information kan dessutom (med idrottarens samtycke) samlas in genom t ex att prata med tränare eller andra lämpliga personer i idrottarens omgivning. Kort och gott, självskattningsformulär är ett verktyg av många som kan användas för att kartlägga idrottarens psykologiska förmågor och sedan hjälpa idrottaren att utvecklas vidare. Ju mer information som finns tillgänglig om idrottaren, desto säkrare och mer sanningsenliga helhetsbedömningar kan man som rådgivare göra. Idrottspsykologiska självskattningsformulär är inte heller alltid det lämpligaste verktyget att använda i alla sammanhang. Till exempel bör det påpekas, inte minst ur en etisk synvinkel, att idrottspsykologiska självskattningsskalor inte ska användas som huvudsaklig grund till exempelvis laguttagningar eller liknande ändamål. Som enskild informationskälla har skalorna helt enkelt inte förmågan att säkert kunna förutsäga t ex vem som kommer eller inte kommer att prestera bra i en viss tävling eller match. Man måste därmed göra en bedömning av när det är lämpligt och mindre lämpligt att använda självskattningsskalor samt vilken information som de verkligen kan ge.

Hur sanningsenlig är då informationen som från olika självskattningsskalor? Kan man verkligen lita på resultaten som man får av dem? På dessa frågor så finns det inget enkelt svar utan det är helt enkelt beroende på hur bra skalan är och på vilket sätt den används. För att kunna göra en bedömning av självskattningsskalans kvalitet så måste man dock vara bekant med två vanliga begrepp som diskuteras i alla sorters testsammanhang; nämligen är reliabilitet och validitet. Reliabiliteten innebär kortfattat instrumentets pålitlighet och förmåga att mäta med precision (dvs hur stora mätfel finns i våra mätningar och hur stabila är resultaten?) medan validitet berör om vi verkligen har mätt det som vi ville mäta (t ex mäter vi självförtroende när vi egentligen tror att vi mäter koncentration?). Men måste man verkligen vara insatt i frågor som rör validitet och reliabilitet när man vill använda sig av självskattningsformulär exempelvis i samband med rådgivning? Är detta inte bara begrepp som man behöver ta hänsyn till inom forskningen? Svaret är att det är nödvändigt att känna till dessa två faktorer om man ska kunna göra en bedömning av hur bra skalan är och om den kan ge den information som man har tänkt sig. Få personer skulle väl antagligen välja att använda ett gummiband för att mäta längdhopp med (mätningarna skulle ha stora mätfel och därmed låg reliabilitet) eller välja att mäta sin

längd med en personvåg (mätningarna skulle ha låg validitet eftersom vi inte mäter det vi har tänkt oss att mäta). Utan någon som helst kännedom om självskattningsskalans reliabilitet och validitet är det därför mycket svårt att på ett tillförlitligt sätt kunna uttala sig om vad de poäng som idrottaren fått egentligen säger, eller om vi över huvudtaget har mätt det vi tror oss mäta.

Trots att kvalitén på själva självskattningsskalan är väldigt viktig så finns det även en mängd andra faktorer som kan påverka och göra att resultaten blir mindre tillförlitliga (dvs får låg reliabilitet och låg validitet). Exempelvis kan de instruktioner som man ger till idrottaren påverka hur han eller hon besvarar skalan. Om idrottaren är trött, hungrig och okoncentrerad eller om det är mycket ljud i lokalen där skalan ska fyllas i, påverkar det antagligen också resultaten. All form av information som idrottare uppger om sig själv via skalor av olika slag, eller via samtal, bygger dessutom på principen att personerna är så sanningsenliga som möjligt. Naturligtvis finns det alltid en risk att de som fyller i olika formulär, medvetet eller omedvetet, vill visa upp sin goda sida utifrån vad de tror att omgivningen förväntar sig eller tycker är acceptabelt. Detta framför allt om svaren på skalan kan få viktiga konsekvenser för idrottaren.

Vem skulle exempelvis inte lockas till att försöka göra ett extra bra intryck om man trodde att svaren på en självskattningsskala låg till enda grund för möjligheten att genomföra det som man alltid drömt om? Att förklara för idrottaren varför han eller hon får fylla i självskattningsskalan och hur resultaten kommer att användas därför viktigt för hur sanningsenligt som idrottaren troligtvis kommer att svara. Utöver detta kan dessutom en mängd andra felkällor tänkas uppstå i samband med användande av olika självskattningsskalor; exempelvis när poängen som idrottaren fått på formuläret ska sammanställas eller om felaktiga tolkningar görs av vad poängen verkligen säger om idrottaren. Det är därför viktigt att man är väl införstådd i den kunskap, i form av t ex teorier, som ligger till grund för skalan och hur poängen ska bedömas.

För att sammanfatta de punkter som ovan diskuterats så kan naturligtvis självskattningsskalor vara ett bra hjälpmedel för att få en bättre förståelse för idrottare och dennes behov. Många idrottare vittnar dessutom om att när de har fått fylla i självskattningsskalor, och därmed fått fundera över olika idrottspsykologiska faktorer och t ex dess koppling till idrottsprestationen, så har det gett en värdefull självinsikt kring aspekter om de kanske inte tidigare tänkt på. Självskattningsskalor ska dock användas med ett sunt etiskt förhållningssätt samt med en medvetenhet om fördelar, begränsningar och

faktorer som kan påverka resultaten. Slutligen bör det även betonas att de punkter kring användandet av självskattningsskalor som kortfattat har diskuterats här, definitivt inte är heltäckande. Intresserade läsare som använder, eller är planerar att börja använda självskattningsskalor i sin verksamhet, uppmuntras därför att läsa vidare i litteratur som berör området (se x i någon av de referenser som anges nedan).

© IPS-profilen är utvecklad i samarbete mellan Idrottshögskolan i Stockholm och RF:s Elit-idrottscentrum Bosön (RF-EIC), vilka gemensamt äger rättigheterna.

Carolina Lundqvist
Doktorand i psykologi

Psykologiska institutionen, Stockholms universitet och Idrottshögskolan i Stockholm
e-mail: carolina.lundqvist@ihs.se

Referenser

Cohen, R.J., & Swerdlik, M.E. (1999). *Psychological testing and assessment. An introduction to tests and measurement* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Lundqvist, C., & Hassmén, P. (2001). Measurement and testing in sport psychology: General or sport-specific? In G. Patriksson (Red.), *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning. SVEBI:s Årsbok* (ss. 147-154). Lunds universitet: Centrum för idrottsforskning.

Weinberg, R.S. (2000). Psychological measurements in sport and exercise. In J.R. Morrow, A.W. Jackson, J.G. Disch., & D.P. Mood (Eds.), *Measurement and evaluation in human performance* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kort lägesrapport från det första styrelsemötet i det Europeiska idrottspsykologiförbundet (Fepsac)

Mellan den 4-7 december mötes för första gången valda medlemmar i Fepsac. Förutom

undertecknad består gruppen av: Roland Seiler (ordf.), Maria Psychountaki (vice ordf.), Paul Wylleman (sekr.), Marja Kokkonen (kassör) samt Reinhard Stelter, Kaivo Tomson, Kladia Zuskova som ordinarie medlemmar. Alla är valda på fyra år (2003-2007). Fepsac är en paraply organisation för idrottspsykologin i Europa och har som främsta mål:

- to promote scientific, educational and professional work in sport psychology in Europe
- to promote information dissemination and co-operation in sport psychology in Europe
- to maintain social and scientific relations between persons and groups in sport psychology, mainly in Europe
- to encourage young European scientists in sport psychology

Den Europeiska idrottspsykologin står inför en spännande framtid där Fepsac har en central roll som länk mellan huvudorganisationen (Fepsac) och de nationella organisationerna. Bland de mer konkreta arbetsuppgifter som Fepsac styrelse ska börja utveckla under våren är rekommendationer för utveckling av gemensamma och kvalitetspräglade kurser i tillämpad idrottspsykologi, förslag på etiska koder vid idrottspsykologisk rådgivning, samt gemensamma doktorandkurser.

SIPF har en starkt grundorganisation och goda förutsättningar att vara med och påverka utvecklingen av idrottspsykologin i Europa. Vid kommande nyhetsblad kommer jag att närmare informera er vad som händer med ovanstående punkter. Nästa Fepsac styrelsemöte är den 22-25/4.

Bästa hälsningar,

Urban Johnson, Halmstad högskola

idrottsplatsen.se - framtidens mötesplats för Sveriges idrottsliv

Idrottsplatsen.se är ett projekt som drivs av Luleå Kajakklubb med

idrottsplatsen.se	
Veckodagar	Datum
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31

finansiering från RF:s PLI-satsning (<http://www.rf.se/pli>). Målet med projektet är att skapa en Internetportal för Sveriges alla föreningar, vars huvudsyfte är att underlätta kommunikation mellan individer i föreningarna. Förutom kommunikation inom föreningen så kommer det även att finnas verktyg för att utbyta erfarenheter och idéer med medlemmar ur andra föreningar över hela Sverige. Bakom idén till projektet står ungdomar och tränare i Luleå Kajakklubb. Idrottsplatsen kommer att öppna för allmänheten under slutet av det första kvartalet nästa år. Vad är den konkreta nyttan med portalen? Givetvis finns det många tänkbara användningsområden beroende på om du i första hand jobbar med träning, utbildning eller tillämpning i någon form. Ett exempel hämtat utifrån ett praktiskt perspektiv illustrerar hur en aktiv idrottare kan kommunicera både med olika tränare samt även med träningskompisar. Så här konkret kan användningen av portalen komma att se ut i praktiken.

Kalle är medlem i Luleå Kajakklubb. Det har gått ganska bra för Kalle under året och han har kvalat in till en plats i Juniorlandslaget som ska åka på VM. Landslagskaptenen Mia vill såklart kunna hålla kontakt med dem som kvalat in till laget. Mia skapar på ett enkelt sätt en ny grupp i sitt konto på idrottsplatsen som hon döper till Juniorlaget 2004. Därefter bjuder Mia in alla som kvalat in till laget till den nya gruppen, de som inte redan är anslutna till idrottsplatsen får nu skapa ett nytt konto. När de loggat in och godkänt sin medverkan i Juniorlaget 2004 så får de upp en lista med alla deltagare. De kan nu med sin kontaktlista prata med andra i gruppen, en eller flera åt gången. Förutom sina vänner i kontaktlistan så har de även tillgång till en kalender där de på ett enkelt sätt kan planera och bokföra sin träning. Mia kan under säsongen gå in på de aktiva som är med i hennes grupp och se hur det går för dem med träningen, hon kan förutom det också välja att skapa rapporter. En rapport kan t ex bestå av hur mycket konditionsträning som genomförts, i tid, km eller liknande, hur mycket mental träning som genomförts för en enskild individ eller för gruppen. Mia får nu en snabb överblick med hjälp av rapporter, personliga kommentarer och grafer över hur hennes aktiva tränar och kan kommentera tillbaka direkt till den enskilde om något ser galet eller bra ut...

Genom att skapa gemensamma grupper på idrottsplatsen så kan du som tränare och aktiv frigöra mycket tid som annars går åt till att organisera papper, skapa rapporter, lagra data osv. I exemplet ovan nämndes i första hand fördelarna för tränaren, men även Kalle som aktiv har minst lika mycket att hämta av idrottsplatsen. Kalle kan givetvis ta ut rapporter

över sig själv, diskutera i forum, prata med sina klubbkamrater m.m. Kalle kan med den kraftfulla kalendern som skapas i samband med hans konto planera sin fritid, träning och vardag på ett bra sätt för att kunna träna och tävla på ett mer effektivt sätt. Idrottsplatsen är tänkt att vara väldigt flexibel. – *Vi vill skapa en miljö som är enkel att arbeta och kommunicera i men ändå är flexibel nog att passa alla idrotter såväl från lek till elitnivå, säger Thomas Andersson projektledare för idrottsplatsen.*

Idrottsplatsen.se har stor potential att bli Sveriges största mötesplats för olika aktörer inom idrottsrörelsen, såväl unga som gamla. Har du frågor, förslag eller funderingar runt idrottsplatsen så kontakta projektledare Thomas Andersson. Du kan också kontakta Thomas om din förening eller ditt förbund är intresserade av att följa utvecklingen eller kanske vara med som en av de första att få testa idrottsplatsen.

thomas@idrottsplatsen.se

Idrottspsykologiska hälsningar från Finland!

Trots att idrottspsykologi är hittills omöjligt att studera som ett huvudämne i Finland, så har intresset mot ämnesområdet ständigt ökat. Idag finns det tre professorer för idrottspsykologi i Jyväskylä universitet vilket är landets enda idrottsuniversitet. Ämnet "exercise psychology" är ett populärt biämne vid sidan av huvudstudier till idrottslärare, coaching, idrottsorganisation eller folkhälsovetenskap.

Under 4-5.12 ordnades en öppnings symposium för det nya Viveca –huset. Viveca –huset ligger på campus vid Jyväskylä universitet, och dess syfte är att under samma tak möter såväl utbildning och forskning som business –värld. Teman som sammanför är hälsa och välmående. Idrottspsykologi har fått ett ny laboratorium och lokaler för forskare och lärare. Seminarium "Exercise and Psychological Well-Being" –Viveca Symposium 2003, startade offentligt Vivecas verksamhet och hade ära att ha två intressanta huvudgester från USA. PhD Daniel Gould (University of North Carolina) höll sin intressanta föreläsning om "Teaching Life Skills Through Sport", vilket var den första teman i seminariet. Från ett samma intresseområde presenterade finska forskare Marjo Kuusela och Ulla Klemola samt PhD Taru Lintunen deras studie om "Exercise and Teaching Social and Emotional Skills". Båda

studierna betonade idrottens betydelse att lära livs färdigheter men samtidigt att färdigheterna inte kommer automatisk utan kräver jobb. Även de sociala och emotionella färdigheterna går att lära och det går lämpligt i en idrottslig omgivning.

Dagens andra tema var motorisk inläring. PhD Richard Magill (Louisiana State University) pratade om "Motor Skill Learning Practise Conditions that Promote Movement Problem Solving". Han undertecknade att man borde kunna först utforma en helhet av nya färdigheter och upptäcka det själv, innan det går att systematisk lära något nytt färdighet från steg till steg. På samma spår var senior lektor Veikko Eloranta, som pratade om rubrik "Who Decides My Motor Learning". Eloranta har utvecklat ett eget modell för effektiv inläring.

Finlands Idrottspsykologiskt Förening (SUPY) hade sitt årsmöte på eftermiddagen på Viveca. SUPY har funnits sedan 1976 och idag den har cirka 100 medlemmar och specialister inom fältet cirka 20. SUPYs ordförande är PhD Esa Rovio från Jyväskylä. Teman för seminarium var "Mot Framgång". Bland annat två erfarna idrottspsykologer Päivi Frantzi (Vierumäki) ja Satu Kaski (Vierumäki) pratade om coachens roll i framgång; "Hur man utvecklar sig från coach till top-coach" och "Hur jobbar en idrottspsykolog i praktiken". Andra intressanta föreställningar handlade om gruppen och dess dynamik och möjliga problem. Esa Rovio förehöll sin framställning om "Vad är väsentligt när man leder en grupp?". Vesa Salin fortsatt kring ledarskapet i grupper och PhD Jarmo Liukkonen berättade om mentala träningens möjligheter.

Som vanligt, under dagen kändes de intressanta föreställningarna alldeles för korta. Tiden för djupa diskussioner brukar alltid vara för begränsad. Nu diskussioner fortsatte på kvällen under en mysig middag samt runt lek och spel på Viveca. Deltagarna fick möjlighet att lära känna varandra, huset, olika mättningsapparater och till och med pröva massage och se afro-dans a la lärare från universitetet. På nästa dag fortsatte programmet med tyngden på ett metodiskt perspektiv. Rubrikerna var "Hur man forskar psykiskt välmående" och "De kvalitativa process orienterade forskningsmetoder"

I övrigt var symposium ett trevligt möte mellan de erfarna forskarna, lärare, idrottspsykologer och studenter. "Life skills" var åtminstone ett tema som lyckades i praktiken ---övning gör färdighet!

Martina Roos

(Erasmus –utbytesstudent från Högskolan i Halmstad till Jyväskylä)

Kvinnligt ledarskap

Kvinnliga ledare är få inom idrottsrörelsen i Sverige. De flesta finns inom knatte- och juniorverksamheterna på klubbarna. Det beror säkert på en mängd olika faktorer. Jag tänker här beröra en, som jag anser vara den viktigaste.

Inom landslagsverksamheten i golf diskuterar vi ofta begreppet balanser (grundsorteringar) hos människor. En av dessa sex balanser är Fram och Bak, där Fram står för vad vi utger oss för att kunna och Bak står för vad vi egentligen kan. Bak är den "kunskapsryggsäck" vi bär med oss och Fram den kunskap vi visar och säger att vi kan.

Generellt sett har vi kvinnor mycket mer i vår "kunskapsryggsäck" än vad vi visar. Det betyder att vår framsida är mycket svagare än vår baksida. Män å andra sidan har lättare att framhäva sin framsida även om de inte har en proppfull ryggsäck.

Att leda elitidrottsmän och kvinnor är fantastiskt stimulerande och utmanande. Jag har haft förmånen att coacha duktiga golftjejer på Europatouren i golf under ett antal år. Förutom att det varit oerhört roligt har jag själv utvecklats och lärt mig massor av dessa idrottstjejer.

När vi har elitledarkurser i våra golfdistrikt kommer endast ett fåtal kvinnor (ibland inga alls...). Vad beror det på? Är män så mycket bättre på att leda elitidrottare än vad kvinnor är? Jag tror inte det. Däremot är det nog så att vi inte vågar.

Det är inte så att jag tycker att det BARA ska vara kvinnliga ledare i idrotten utan det ska självklart vara det OCKSÅ. Det ultimata skulle vara ett samarbete mellan en manlig och en kvinnlig ledare. Ett fåtal kvinnliga elitidrottare har det så, men förekommer det i den manliga idrottsvärlden?

Ett ordspråk som jag tycker är bra och som jag försöker leva efter är:

"Att våga är att förlora fotfästet för en sekund. Att inte våga är att förlora sig själv"
Sören Kirkegaard

För mig innebär det att våga ta ett kliv framåt när det behövs, säga vad jag tycker i situationer som kan vara jobbiga och att tro på det jag kan.

Så till alla er kvinnor som idag leder knattar och juniorer försätt gärna med det om du tycker att det är stimulerande **men** vill du träna, coacha, leda det bästa klubblaget, distriktslaget eller varför inte landslaget i din idrott jobba för det. Du kan mer än vad du tror och dessutom är jag övertygad att du har massor att ge till de bästa inom din idrott.

Våga visa vad du har in din ryggsäck!!!

Maria Guslin, Utvecklingscoach i Stockholm/Pro Waxholms GK

Inspiration och utbildning i nätverk - Kvinnor i landslagsledning

Antalet kvinnliga ledare inom idrotten är få. Inom min egen idrott golf, är 33 (6,8%) av 450 tränare kvinnor, och i landslagets coachgrupp på 12 personer ingick 3 kvinnliga tränare då vi insåg att vi behövde ett forum för att stärka det kvinnliga ledarskapet och på sikt öka antalet kvinnliga ledare både på landslags- och föreningsnivå. *(Andelen kvinnliga tränare motsvarar inte andelen kvinnliga utövare, vilket var ett delmål som skulle uppfyllas tills 1995 enligt idrottens jämställdhetsplan. Idag utgör kvinnorna 44% och männen 56% av det totala antalet aktiva i specialidrottsförbunden och enligt RF:s statistik (2001) utgör kvinnorna 20% av alla landslagstränare.)*

För att få tillfälle att möta kvinnliga kolleger och ventilera erfarenheterna av att arbeta som ledare på landslagsnivå, blev det naturligt för oss att söka kontakt med kvinnor i landslagsledning inom alla idrotter. Som så ofta är fallet med "goda idéer" visade det sig att vi inte var ensamma om idén. När jag för SGF:s räkning kontaktade EIC hösten 2001 för att presentera projektidén om ett kvinnligt nätverk, fanns det redan planer om att starta upp ett nätverk, och jag tror att en anledning till att nätverket fick en flygande start är just att fler parter var engagerade i projektet. Samarbetet mellan Svenska Golfbundet & EIC ledde till att två mötestillfällen genomfördes inom löpet av ett halvår, och så var nätverket etablerat.

Syftet var enkelt och formuleringen löd: Nätverket kvinnor i landslagsledning - Inspiration, kraft och styrka genom utbildning, kunskapsutbyte och nätverksbygge.

Redan i starten stod det klart att nätverket skulle träffas på ett ledarseminarium i anslutning till Solheim Cup, en kontinentalmatch i golf mellan Europa och USA som skulle spelas i Sverige hösten 2003. Det var aldrig tal om att nätverket skulle bli en engångsföreteelse, med siktet inställt mot Solheim Cup fattades beslut om att träffas 2-3 ggr om året och att något specialförbund skulle stå för arrangemanget i samråd med EIC. I ledningsgruppen ingick representanter från EIC, golfen, hockeyn och militäridrotten. Fram till idag har ca 70 kvinnliga ledare medverkat i nätverket, varav många har varit med vid fler träffar. Jag får intryck av att nätverket är mycket uppskattat av kvinnorna.

Under de inledande träffarna förlitade vi oss till professionella föreläsare och fokus var lagd på kommunikation. Den gemensamma plattform som byggdes upp under de första träffarna gav god grund för ett gott erfarenhetsutbyte inom gruppen och klimatet blev från träff till träff allt öppnare. Allt fler kliver idag fram och delger gruppen sina specialkunskaper och erfarenheter. Eftersom det ofta är först när man lagt av sin aktiva tränarkarriär som "äpplen trillar på ens huvud" och man får insikter om hur man kunde ha gjort jobbet ännu bättre både för sig själva och för de aktiva, har det blivit naturligt att de kvinnor som slutar som landslagstränare ändå kvarstår i nätverket i egenskap av mentorer. En återkommande punkt på agendan har blivit att få ta del av mentorernas reflektioner: mina framgångsnycklar och lärdomar, om jag hade vetat då vad jag vet idag... på detta sätt tappar vi inte fart, utan kunskap överförs mellan individer i olika skeden av sin ledargärning. På sikt tror jag dessutom att vi kan locka fler tjejer till tränarleden genom att kunna erbjuda ett nätverk där det är möjligt att lära av varandra och få stöttning av mentorer.

Slutligen, det är både härligt och befriande att få diskutera idrott i ett sammanhang där normen är Kvinnan; den kvinnliga idrotten och det kvinnliga ledarskapet. Den positiva erfarenhet jag haft av nätverket för kvinnor gör att jag ropar efter fler initiativ som sätter jämställdhetsfrågan på agendan.

- Vilken skulle effekten vara, rent resultatmässigt, om vi hade fler kvinnliga ledare inom idrotten så att både de aktiva och nästa generation ledare fick fler förebilder, och fick växa upp i en miljö anpassat för deras behov?
- Hur stor betydelse har det för individens utveckling att identifiera sina förebilder inom det egna könet?
- Vad skulle idrotten vinna på om män lärde sig mera att leda kvinnor på deras villkor?
- Vad mer kan vi göra för att skapa ett klimat anpassat för idrottstjejerna?

Nästa mötestillfälle är 4-5 februari, då står Liselotte Ohlsson (sportchef kanotförbundet) och Anne Forsell (mentor och tränare i simning) för programmet.

*Anna-Lena Vilo
Landslagsadministratör
Svenska Golf förbundet*

Aktiv i Nätverket för Kvinnor i landslagsledning

Ännu mer samarbete mellan idrotter – sammanfattning från de första träffarna

Sammanfattning från träff I

Vi har just klarat av träff nr 1 i Samrådet (eller vad vi nu ska kalla det) och tänkte bara kort sammanfatta vad vi diskuterade.

För att ha något att utgå ifrån hade jag gett några frågeställningar att utgå ifrån:

- Vad är ni bra på?
- Vilken är er största utmaning?
- Vad skulle vi kunna få ut av ett framtida tätare samarbete?
- Hur skulle vi kunna dra nytta av Svensk Idrottspsykologisk Förening? Se hemsida <http://www.svenskidrottspsykologi.nu/>

Vi diskuterade ett spännande ledarskapsproblem i svensk hockey som Myggan beskrev som att de ledare som idag är aktiva är uppvuxna i den "gamla" formen av idrott – folkrörelse, laget är större än jaget osv. Spelare idag befinner sig i en helt annan miljö. NHL och utlandsspel kommer tidigt in i bilden. Det gamla sättet att bygga lag fungerar inte i en ny tid där utrymme eller tid till lagbygge inte finns. Lagbygge utgår mera från vilka roller som behövs i ett fungerande lag och vilka personer som bästa kan fylla dessa roller.

Vi berörde den största utmaningen i landslagssammanhang – Hur får vi spelarna/aktiva att prestera det de kan eller att vara "bäst när det gäller". Skulle kunna vara underlag för en träff i diskussionsform med jämförelser mellan olika idrotter.

När fungerar en grupp? Enligt FIRO-modellen antingen i inledningen eller i den sista fasen. Tillämpas i yrkeslivet i två sammanhang – flygplan, där ingen känner varandra utan rollen och dess funktion är i centrum och brandmän, där vetenskap om varandra är centralt.

Vi berörde olika ledarstilar och vikten av att själv ha koll på sin egen ledarstil. Detta för att kunna anpassa till olika situationer och behov.

Vi diskuterade också olika former av spel och inläring av de kvalitéer som krävs. Hur lär vi förståelsen för spelet och inte enbart tekniken för genomförandet?

Skillnaden prestation – utveckling berördes där landslagsmiljön till största del handlar om att träna sig att prestera. Utveckling bör göras någon annanstans och på annat sätt.

Sammanfattningen innehöll fem rubriker som kan utgöra underlag för framtida träffar:

- (1) Spelförståelse – hur tränar vi och hur utvärderar vi?
- (2) Tillstånd – hur når vi det optimala prestationstillståndet?
- (3) Uppmärksamhet – teknik, taktik, spelförståelse etc?
- (4) Lagbygge – hur bygger vi?
- (5) Ledarstil – vilken är min och när passar den respektive bör den anpassas?

Janne Carlstedt berättade också om projekt Idrottens Högre Tränarutbildning se <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/t2.asp?p=63951>

Sammanfattning träff II

Upplaga 2 av vårt Tränar/ledarsamråd har ägt rum med fruktbara diskussioner. Deltagare denna gång var:

Janne Carlstedt, SISU
Ann Forsell, simning
Peter Mattsson, golf
Kjell-Åke Waldner, bordtennis
Myggan Wallin. Ishockey

Några lösa anteckningar från mig:

Vi diskuterade motivation och att tänka framåt i tiden med anledning av simningens "misslyckade" VM. Hur mycket ska man tillåta sig att i tanken redan vara vid "det stora" i detta fall OS? Är ett OS-läger någon månad innan VM ok? Kan man ändå mobilisera till det närmare stående mästerskapet?

Många hockeyspelare som blir draftade slår av på takten och tror att det "är klart". Vilken är då drivkraften? Kjell-Åke tipsade om ett intressant projekt "Kärrjärovergångar" som Johan Fallby gjort för fotbollsförbundet. Också Thomas Pettersson har gjort intressanta studier i ämnet.

Vi diskuterade sedan också problematiken med "flera tränare", dvs klubbtränare/hemmatränare, landslagstränare och ev förbundskapten. Enligt Kjell-Åkes undersökningar i bordtennis är den viktigaste ingrediensen i ett fungerande samarbete den aktives upplevda support. Så länge han/hon känner att personerna runt om bryr sig och "har koll" fungerar det.

Apropå friidrotten diskuterade vi också hur tillstånd smittar. Vad händer när de aktiva som tävlar först startar bra respektive dåligt? Hur hanterar man det som ledare?

Formtoppning berördes som hastigast avseende träning, vila och återhämtning. Kan vara en intressant diskussion i sig hur våra olika idrotter gör för att formtoppa.

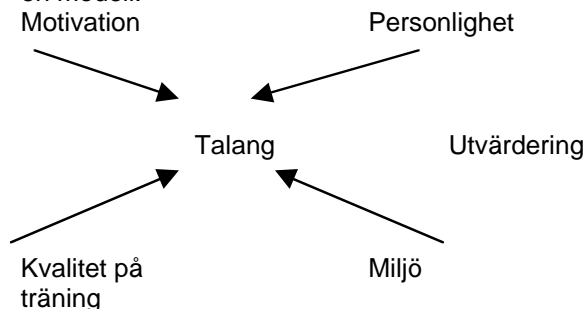
Också talangbegreppet berördes. Vilka faktorer använder vi medvetet eller omedvetet för att avgöra vem som är talang. Detta vore ett intressant uppslag för en hel konferens med SIF!

Samråd III

Vårt möte nr 3 i ordningen har gått av stapeln och denna gång stod Kjell-Åke Waldner på Bordtennisförbundet värd. Vi som träffades var: Janne Carlstedt – SISU, Johan Fallby – Idrottshögskolan - Anne Forsell – simning, Peter Mattsson – golf, Tommy Söderberg – fotboll, Kjell-Åke Waldner – pingis, Myggen Wallin – ishockey

Här är några stolpar från mina egna något knapphändiga anteckningar:

Temat för denna träff var "TALANG" och tanken var att komma in litet på utveckling av sådan, selektering, vad vi tittar på mm. Som inledning hade Kjell-Åke engagerat Johan Fallby doktorand vid Idrottshögskolan. Johan inledde med den ständiga frågan om ARV kontra MILJÖ och konstaterade samtidigt att det enda av det som vi kan påverka är miljön och då ter det sig naturligt att lägga energin på det. Johan visade en modell:



Att hitta faktorer som ska kunna predestinera idrottslig framgång verkar vara mycket svårt. Om man istället ser ovanstående faktorer som möjliga utvecklingsområden verkar en viktig

förutsättning för utvecklingen av talangen vara att den aktive har EGEN KONTROLL över sin utveckling. Vi diskuterade hur vi som ledare hanterar detta i olika sammanhang. Är frågan "Vann ni?" eller "Hade ni kul?" efter en match eller tävling?

Vi berörde också frågan om Talangbegreppet egentligen är av godo eller ondo, Behövs det? Kjell-Åke refererade till diskussioner med juniorlandslagen i pingis där man ställt frågan om hur många talanger det finns i Sverige (vad som avses med en talang är mer eller mindre allmänt känt). Spelarna svarade ett 20-30 tal. Därefter frågade man om de tyckte att talangbegreppet var bra eller om det fanns en annan formulering av det som skulle vara bättre. Med en ny formulering av vad/vem som är en talang kom man fram till att det nog fanns flera tusen talanger.

Janne berättade också om Tomas Petterssons forskning som tydligt visar på en viktig ingrediens i utvecklingen av idrottare: "Håll dom kvar så länge som möjligt!".

Vi berörde då också vilka signaler vi skickar genom att utse bästa 13-åring i landet, ta ut ett landslag för unga idrottare mm. Förmodligen är det allra viktigaste vilka signaler vi sänder till de som inte vinner eller tas ut. Är loppet kört eller upplever de att någon slags support finns? Hur ser infrastrukturen ut i vår idrott för att ta hand om detta?

Nästa möte sker den **12 januari** på Ishockeyförbundets kansli. Temat då är "Ledarstilar" och Myggen har lovat hålla i en kort inledning. Till dess ber jag också alla fundera på vilken användning vi skulle kunna ha av Svensk Idrottspsykologisk Förening. Mer info hittas på hemsidan: <http://www.svenskidrottspsykologi.nu>

Väl mött – Peter Mattsson

Peter Mattsson
Förbundskapten, golf
Doktorand i idrott vid Örebro Universitet

Ledarskapscentrum vid Idrottshögskolan



(reaktioner)

Framväxt

Ledarskapscentrum (LC) vid IH har vuxit fram successivt och fick sin nuvarande form för ett par år sedan. Efter hand har flera lärare vidareutbildat sig inom området och på kort sikt beräknas gruppen växa. LC är involverat i ett flertal av grundutbildningens kurser. Samtliga program har mer eller mindre av ledarskaps inslag. Mera omfattande moment av

ledarskapsutveckling återfinns framförallt inom Hälso pedagogprogrammet och det nya Sport Management programmet. Därutöver är LC involverat i valbara kurser och fristående kurser. Vare sig det gäller ledarskap, tränarskap eller lärarskap är utgångspunkten ofta densamma.

Nätverk

LC har ett brett kontaktnät med såväl universitet/högskolor som näringsliv

- Ericsson
- Volvo
- Försvarsmakten
- Sinova/Right
- Real Case
- Arbetslivsinstitutet
- Stockholms Universitet
- Mitthögskolan
- Lärarhögskolan i Stockholm

Coaching

Inom idrottsrörelsen finns sedan länge ett uttalat intresse för ledarskap och gruppdynamik. LC är dels involverat i tränarprogrammets ledarskapsutbildning och dessutom erbjuds 40 poäng ledarskap inom det nya Sport Management programmet. LCs insatser på Hälso pedagogprogrammet fokuserar på konsultfärdigheter och organisationsteori.

Teambuildning/Grupputveckling

Teambuildning syftar till att lära personerna i den egna organisationen att samverka samt att öka ansvaret och engagemanget såväl inom ledning som hos anställda i stort. Detta kräver såväl personligt engagemang och djup integrerat med vetenskapliga erfarenheter, till skillnad från upplevelseresor och äventyrs pedagogik där syftet mera är trivsel och samkväm.

Arbetsformer och pedagogik

Att erövra sitt ledarskap kräver medvetenhet om det egna agerandet, självinsikt, medvetenhet om grupprocesser och en förståelse för organisationspsykologiska skeenden och fenomen. Av det skälet fokuserar arbetsformerna inom LC på upplevelse baserad inläring, gruppdynamik, egen förmåga att dokumentera och presentera, kommunikativa färdigheter samt kontinuerlig feedback/återkoppling.

Examensarbeten

Ett antal examensarbeten på C-nivån har behandlat ledarskapsfrågor:

- Andersson, H: **Kompetensutveckling.** En studie av chefers medvetenhet om

och förhållningssätt till kompetensutveckling. IH 2001

- Fält, A & Hilvenius, J: **Pengarna eller livet. Det hälsofrämjande ledarskapet.** IH 2002
- Granath, A-C: **Mental träning – ett sätt för spelare och tränare att bygga upp spelarens självförtroende**
- Gullberg, M & Lossman, M: **Framtidens ledare. Utbildas de på Idrottshögskolan?** IH 2002
- Bjuvenmark, A & Rydheim, S: **Teambuilding – ger resultat?** IH 2002
- Magnusson, L & Fredriksson, J: **Ledarfilosofi inom svensk hockey,** IH 2001
- Wahlberg, A: **Arbetslag i skolan – Är lärare och övrig personal förberedda och hur upplever de arbetet i arbetslag?** IH 2000
- Lund, J & Tyrefors J: **Rektors syn på och ansvar gentemot mobbningsproblematiken i skolan.** IH 2001.
- Wahlqvist, J: **Utveckling av ledarskap/tränarskap inom trupp gymnastik.** IH 2001.
- Nolberg, T & Graf L: **Can't live with it, Can't live without – Managers' attitudes towards occupational stress in Australia and Sweden.** IH 2003-12-19

Exempel på andra publikationer

- Bergsten, U: **Ledarskap som relation.** TIG 2000:3
- Bergsten, U & Seger, J. **Outdoor Education in Leadership and Group Processes.** Paper presented at the Eurocongress for Outdoor Education. The University of Linköping, 2000
- Bergsten, U & Seger, J: **Leadership and Group Processes reflected in Outdoor Education.** Two practical attempts to develop The Human Resources of Students in Physical Education and Sports. Paper presented at the 9th European Association For Sport Management. Vitoria-Gasteiz, sept 2001
- Hultgren S: **Lärande ledare.** TIG 2000:3
- Seger J: **Ledarskap och gruppprocesser.** TIG 2000:3
- Seger, J & Bergsten, U: **Integrated outdoor och adventurous activities: An attempt to increase the awareness of groupdynamics and leadership processes in teaching, coaching and health promotion using a model organisation.** Paper

presented at the World Conference on Teaching, Coaching and Fitness Needs in Physical Education and the Sport Sciences. Singapore, December 1997

- Skoglund-Fall, A: **Ledarskap och hälsa**. TIG 2000:3
- Strand, S: **Ledarskap – myt och verklighet**. TIG 2000:3

Ledarskap/Lärarskap

” Skolledare och lärare kan ha intresse av att skaffa sig goda kunskaper om ledarskap för att leda utbildningsverksamhet och därmed få insikt om hur ledarskap kan utövas i förhållande till arbetslaget”. (Prop. 1999/2000:135)

För ytterligare kontakt: Fil dr, universitetslektor
Urban Bergsten, urban.bergsten@ihs.se



Föreningens årsbok har äntligen kommit från tryckpressarna!

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

Ett ex av årsboken kommer hem till dig i samband med detta utskick. 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.

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.



SIPF vill synas och ta plats - några rader från marknadsföringsgruppen.

SIPF:s styrelse har utsett Åsa Mattsson och Johan Plate att titta närmare på hur SIPF ska marknadsföra sin verksamhet och sina aktiviteter. Den lilla marknadsföringsgruppen har redan jobbat en tid och det finns framtaget ett informationsmaterial bestående av en folder, roll-up-presentation, Powerpoint-presentation och diverse profilhöjande saker såsom kläder, mössor, namnbrickor etc. Till gruppens uppgift hör också att ansvara för att hemsidan, www.svenskidrottspsykologi.nu utvecklas och görs attraktiv. Åsa och Johan har styrelsen uppdrag att på bästa sätt marknadsföra föreningen och de tar tacksamt emot tips från dig, SIPF-medlem.

Åsa Mattsson och Johan Plate

IPS-profilen© och Träningsråden

Det idrottspsykologiska test som från och med 2004 finns klart att användas har utvecklats i samarbete mellan Idrottshögskolan i Stockholm och Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum på Bosön. Själva testet har konstruerats av Peter Hassmén och Carolina Lundqvist och med Catarina Bergström som administrativ primus motor.

Testet är ett nytt, webbaserat, mätinstrument som erbjuder den aktive och den mentale rådgivaren ett kraftfullt verktyg lämpligt för såväl kartläggning, intervention som utvärdering. Profilen består av 109 påståenden som skattas på en elvgradig skala från "stämmer inte alls" till "stämmer helt". Poängen på totalt 27 variabler sammanställs grafiskt till en profil som på ett tydligt sätt visar vilka egenskaper eller färdigheter som idrottaren bör förändra, förbättra. Idrottarens unika profil kan sedan ligga

som grund för en intervention från en mental rådgivare.

Till idrottare och rådgivarens hjälp finns, kopplat till profilen, en mängd träningstips som faller ut när idrottaren valt att börja samarbeta med en mental rådgivare. De idrottspsykologiska träningstipsen finns alltså inte åtkomliga på webben för den aktive utan berörd rådgivare måste ha behörighet via viss utbildning. När väl samarbetet etablerats får rådgivare och aktiv tillgång till en lång rad praktiska tips avsedda att förbättra färdigheter och/eller egenskaper som idrottarens IPS-profil visade vara mindre gynnsamma.

Träningstipsen berör samma huvudområden som testet; *reaktioner, förmågor/färdigheter, socialt stöd, personlighet och motivation*. Till varje variabel, totalt 27 stycken, finns träningstips framtagna. Tipsen ges i olika steg beroende på varje individs profil. Rådgivaren är fri att ge alla tips (på respektive område) på en gång, eller hellre, välja det tips som verkar mest relevant beroende på tidpunkt, profilens utseende och kännedom om den testade. Tipsen ska ses som förslag på intervention, och råden bör anpassas därefter.

Träningstipsen har tagits fram av en grupp erfarna mentala rådgivare. I gruppen, som träffas återkommande för revidering och utveckling av råden, jobbar Charlotte Alexandersson, Catarina Bergström, Jörgen Kalmendal, Håkan Persson och Johan Plate. Samtliga har pedagogiskt utbildning med olika specialkompetenser. Tyngdpunkten ligger inom kognitiv psykologi men med inslag av både socialpsykologi, identitetsterapi och kommunikologi. Catarina (som leder gruppen) och Charlotte arbetar på RF:s Elitidrottscentrum på Bosön. Jörgen är f d yrkesmilitär, mental rådgivare och forskare. Håkan är mental rådgivare och egen företagare. Johan är f d lärare på Bosön IFHS, numer egen företagare och styrelsemedlem i SIPF. Den erfarenhet gruppen besitter garanterar att tipsen prövats och visat sig vara effektiva. De har testats under flera år i hundratals rådgivarsituationer. Förhoppningsvis ger de idrottaren och rådgivaren möjlighet till kraftfull intervention med förbättrad prestation som resultat!

För frågor kring användarvillkor: kontakta Catarina Bergström 08-605 66 00

Johan Plate

Ny litteratur:



Titel: Golfens psykologi

Pris: 149 kr

Beställs: Genom Golf Digest, redaktionen@golfdigest.se

Handlar om: Koncentration, stresshantering och inläring för golfspelare

Författaren Fredrik Wetterstrand säger:

"Efter flera års studier i idrottspsykologi och arbete som golftränare har jag insett att golfspelare har mycket att lära. Det finns massor av intressant forskning inom idrottspsykologin som såväl golfspelare som tränare skulle kunna ha stor glädje av att känna till. Jag tänker t ex på forskning inom motorisk inläring och kontroll, som i allra högsta grad är tillämpbar, men som dessvärre har svårt att nå de som det berör; de aktiva. Tanken med boken är att på ett enkelt sätt "översätta" forskning inom idrottspsykologin till en form som är praktiskt användbar för golfspelare."

Aktuellt:



Se separat inbjudan på nästa sida.

Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) jobbar stenhårt på att upprepa vårens succékonferens från den 9 mars 2003. 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" som ständigt sker mellan olika aktörer i idrotten.

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/>

Mer information på: www.oru.se

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

Andra idrottspsykiologorganisationer 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 (NASPPA)
<http://www.naspspa.org/>

Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology
<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>

Boka in en heldagskonferens med en spännande blandning av skådespelare, internationellt etablerade forskare, framgångsrika idrottare och idrottsledare som belyser "mötet" ur flera olika perspektiv.

Tema "mötet"

Söndag den 28 mars 2004, Kl. 10-18

Plats: Bosön, Lidingö

<http://www.boson.nu>

Dagen vänder sig till alla som på något sätt är intresserade av samspelet mellan människor och hur de påverkar beteendet hos oss.

Program:

09.00-10.00: Anmälan/registrering

10.10-10.15: *Välkommen!!!*

10.15-12.00: Vardagens teater – "Mötet med kroppsspråket".

13.00-14.15: Andrew Sparks (Professor, Exeter Univ) – "Meeting body narratives".

14.30-15.15: Marika Domanski-Lyfors, förbundskapten för damlandslaget i fotboll. Samtalar tillsammans med Christian Carlsson om "mötet" med laget.

15.45-16.30: Lars Ryberg (adjunkt, Halmstad högskola) – "Det goda samtalet".

16.45-17.30: Thomas Fogdö – "Mötet med skadan och idrottspsykologin".

17.30-18.00: *Avslutande diskussion.*

Anmälan dig snarast (endast 150 platser)!

I konferensavgiften, 795 kr för icke medlem samt 595 kr för medlem (495 kr för heltidsstudenter, uppge detta vid anmälan) ingår föreläsningar, lunch, fika samt medlemskap i Svensk Idrottspsykologisk Förening år 2004.

Anmälan görs till Bosöns utbildningskansli via fax 08-699 60 87 eller via e-mail: sofia.blomlof@boson.rf.se

Önskas mer information vänligen kontakta Göran Kenttä, ordförande i SIFP, goran.kentta@ihs.se

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 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 **150:-** 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