

Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 4 (2004), nummer 3-4 (red: U. Johnson & G. Kenttä)

Internet: www.svenskidrottspsykologi.nu

C och D uppsatser i psykologi inriktning idrott

Rasmus Wallin-Tornberg

Ingela Ahlberg

Elin Josefsson

Sid 3



Att förmedla testresultat

Anne Forsell

Sid 5

FEPSAC rapport nr 3

Urban Johnson

Sid 6

Avhopp från idrotten -Varför och vid vilken ålder slutar flickor och pojkar vara med i en idrottsförening

Håkan Gustavsson & Hansi Hinic

Sid 6

OS-kvalet i Aten 2004

Mårten Hellberg

Sid 9

Ordförandes rader	2
Motståndets betydelse för hur idrottare upplever nervositet och självförtroende beroende på målorientering och idrottstyp.	3
Mental kontroll och den ironiska processen i golf - Ett fältexperiment.	3
Idrottselevs livsstil: att finna balans mellan livets krav - en explorativ och interventionsbaserad studie.	4
Att förmedla testresultat	5
Lägesrapport från tredje styrelsemötet med FEPSAC	6
Avhopp från idrotten - Varför och vid vilken ålder slutar flickor och pojkar vara med i en idrottsförening	6
Mediabevakning och dess effekt på idrottare	8
Licentiatuppsats: "Psykologiska, sociala och motivationsfaktorer inom ungdomsfotbollen"	9
OS-kval i Aten 2004	9
Andra idrottspsykologiorganisationer i världen	11
Inbjudan till konferens	12
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	13

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



Ännu ett år har passerat i hög fart och ett nytt står för dörren. I dessa tider är det brukligt att reflektera över händelser som passerat samt att uttala sina förhoppningar om framtiden. Oavsett verksamhetsinriktning ska bokslut upprättas och budgetar planeras. Samtidigt skrivs det allt fler böcker på temat – lev i nuet och ta vara på det lilla i vardagen. Med ett högt tempo är det lätt att glömma bort att "bara vara" och att njuta av vardagen. Det som är önskvärt men tyvärr inte hinns med omvandlas till framtidsdrömmar, alternativt nostalgitripptar till en svunnen tid som aldrig kommer tillbaka. Onekligen finns det goda skäl för att uppmärksamma och sätta ett större värde på de små och stora händelserna i vardagen.

Ur ett snävt elitidrottsperspektiv betraktas det som rimligt och till och med önskvärt att endast eftersträva ett fåtal formtoppar under en fyraårsperiod. I detta sammanhang vore det befogat att lägga ett större fokus på andra värden som påverkar upplevelsen i vardagen, som till exempel subjektivt välmående, färdigheter för att hantera livet i allmänhet, hur viktiga relationer hanteras, den egna identitetsutvecklingen, samt förmågan att framkalla önskvärda känslor. Jag menar på intet sätt att vi ska skrota forskningen eller det praktiskt orienterade arbetet som fokuserats på "peak performance" och "peak experience". Däremot talar mycket för att ett mer balanserat synsätt är fördelaktigt för både person och prestation både på lång och kort sikt. En ultimata utmaning för forskare, tillämpare och praktiker vore att fylla elitidrottarens livslånga resa – då syftar jag på tiden som ungdom och talang, tiden som elitidrottare och tiden efter idrotten – till en glädjens, njutningens och välmåendets resa.

Mot denna bakgrund nöjer jag mig med ett begränsat antal återblickar och framtidsprofetior i nämnd ordning – vi ska ju istället leva, verka och må bra i nuet. SVT sänder tre årskrönikor tillägnade EM-fotbollen, OS i Aten, samt året som helhet. Vår förening lär knappast nämnas i dessa sammanhang, men idrottspsykologiska fenomen kommer med stor sannolikhet att få ett betydande utrymme (vågar jag påstå utan att ha sett någon krönika i skrivande stund). Om vi för en stund avgränsar oss till tävlingsidrotten och inslagen av idrottspsykologi så är jag personligen övertygad om att det vi ser idag endast är en början på en idrottspsykologisk explosion. Jag upplever att det finns ett omfattande icke tillgodosett behov av idrottspsykologi och därmed en enormt stort potential att växa sett ur alla perspektiv, det vill säga forskning, tillämpning, utbildning och

renodlat praktiskt arbete. Ett av SIFP:s främsta syften är att främja den idrottspsykologiska utvecklingen på alla dessa plan. SIFP kan som oberoende och ideell intresseförening blicka tillbaka mot ett år med en fortsatt växande kärnverksamhet. Det genomfördes bland annat två mycket lyckade konferenser under året och den andra årsboken såg sitt ljus i slutet av året. Flera av styrelsens och föreningens medlemmar har gjort fantastiska insatser för det idrottspsykologiska ämnesområdet som representanter för SIFP – ingen nämnd och ingen glömd.

En blick i kristallkulan förutspår att den årliga storkonferensen på det dagsaktuella temat "Återhämtning" samt det följande årsmötet utvecklas till en av vårens mest spännande händelser (se mer information på sista sidan). Boka in den 13 mars redan nu! Den idrottspsykologiska världskongressen som arrangeras vart fjärde år kommer onekligen att bli en av höjdpunkterna under år 2005. Det finns med andra ord goda idrottspsykologiska skäl till att befinna sig i Sydney den 14-18 augusti för att ta del av ett fantastiskt smörgåsbord bestående av idrottspsykologiska ingredienser. Under hösten, närmare bestämt den 16 november är det dags för ett 5-årsjubileum. Och det är inte vilken 5-åring som helst som ska firas – det är nämligen vår egen förening. Vi kan se fram emot en festlig höst.

Min starkaste förhoppning handlar både om framtid, men även om nuet och den vardagliga lunken. Jag sätter min största tilltro till att alla krafter inom det idrottspsykologiska fältet fortsätter och drar åt samma håll. Som ämnesområde är vi fortfarande små, i synnerhet sett till forskning, utbildning och tillämpning. Vi behöver bli fler, vi behöver samarbete och vi måste vara uthålliga – allt för att bibehålla den positiva utvecklingen av idrottspsykologin. Även om vi är få och små så råder det knappast någon tvekan om att den "idrottspsykologiska medvetenheten" höjts avsevärt de senaste årtiondena. Tillsammans kan vi med gemensamma ansträngningar dag för dag fortsätta den positiva utvecklingen av det idrottspsykologiska ämnet.

En god fortsättning och ett gott nytt år till er alla – Göran Kenttä

**OBS – glöm inte att betala
in den fortsatt låga
medlemsavgiften för 2005.**

Under året 2004 har det producerats ett flertal C- och D-uppsatser vid Högskolan i Halmstad. Nedan följer ett urval av dessa studentarbeten.

C-uppsatser 2004 från Halmstad Högskola

Titel: Motståndets betydelse för hur idrottare upplever nervositet och självförtroende beroende på målorientering och idrottstyp.

Författare: Rasmus Wallin-Tornberg

Inledning: Tidigare forskning har visat att flera faktorer kan orsaka nervositet och oro (anxiety) hos idrottare i tävlingssammanhang. Det finns emellertid brister i forskningen om personliga faktorer, däribland individens uppfattning om motståndarens förmåga, som kan vara anledningen till denna anxiety. De teoretiska referensramarna som användes i denna studie var bland annat en interaktionsmodell för stressprocessen i tävlingssituationer (Martens, Vealey och Burton, 1990), en modell om hot/utmaning (Lazarus, 2000), "Theory of achievement motivation (Atkinson, 1964) och Nicholls (1984; 1989) teori om målorientering. Syftet med studien var att undersöka om det förelåg skillnader i hur uppgifts och resultatorienterade individer inom olika typer av idrotter upplevde kognitiv anxiety/självförtroende vid möte med olika typer av motstånd; upplevt bättre, jämbördigt och sämre. Det antogs även hypotetiskt att idrottare som var högt resultatorienterade skulle uppvisa högre värden av kognitiv anxiety än lågt resultatorienterade idrottare uttryck för Metod: Instrumenten Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) och en modifierad version av Competition State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) användes. Undersökningsgruppen bestod av 119 försökspersoner och åldersintervallet varierade mellan 14 och 43 år ($m = 18.2$, $Sd = 5.1$). Försökspersonerna delades in i sex grupper beroende på vilken typ idrott de utövade (tre kategorier) och om de uppvisade högt/lågt värde på dimensionen resultatorientering. Designen som användes var 3 (typ av motstånd) x 2 (målorientering) tvåvägs beroende ANOVA. Denna genomfördes sex gånger: för olika typer av idrotter (tre stycken) och dels med kognitiv anxiety som beroende variabel och dels med självförtroende som beroende variabel.

Resultat: De mest intressanta resultaten visade att försökspersonerna, i allmänhet, upplevde högre kognitiv anxiety vid bättre och jämnt motstånd än vid sämre motstånd. När det gällde dimensionen självförtroende, visade tydliga

resultat att försökspersonerna upplevde högst självförtroende vid sämre motstånd och lägst självförtroende vid möte med bättre motstånd. Få signifikanta resultat uppvisades när det gällde målorientering. Dock visade det sig, i idrottskategorin med individuella idrottare som mötte sina motståndare "indirekt" (till exempel simning och friidrott), att högt resultatorienterade idrottare upplevde högre kognitiv anxiety än lågt resultatorienterade idrottare. Det uppvisades även tendenser ($p = .067$) på att detta även skulle vara fallet för försökspersonerna totalt sett.

Diskussion: Studien visade bland annat signifikanta resultat som visade att motståndet spelade roll för idrottares upplevda kognitiva anxiety. Detta är mycket intressant att notera när det gäller idrotter som har indirekta motståndare (till exempel simning och friidrott). Motståndare i dessa fall kan inte påverka situationen för idrottaren, men ändå upplevdes, i allmänhet, högre kognitiv anxiety vid möte med bättre och jämnt motstånd än vid möte med sämre motstånd. Detta kan tänkas bero på flera orsaker, men då tendenser uppvisades på att högt resultatorienterade idrottare upplevde högre kognitiv anxiety, skulle detta kunna innebära att en stor fokusering på resultatet i dessa fall leder till högre kognitiv anxiety. Detta behöver emellertid utforskas ytterligare och studien ger underlag för framtida forskning på flera områden i detta avseende.

Nyckelord: Kognitiv anxiety, Motståndare, Resultatorientering, Självförtroende

Titel: Mental kontroll och den ironiska processen i golf. Ett fältexperiment.

Författare: Ingela Ahlberg

Inledning: Idrottare drabbas ibland av störningar av den mentala kontrollen under idrottsutövande som skulle kunna härledas till den ironiska processen. Enligt teorin om den ironiska processen uppnås normal och framgångsrik mental kontroll genom två processer som arbetar tillsammans för att önskat mentalt tillstånd ska uppstå; en avsiktlig, operativ process som söker efter det önskade tillståndet och en ironisk, övervakande process som söker efter det innehåll som signalerar att det önskade tillståndet inte uppnåtts. När den mentala kapaciteten är reducerad genom någon form av laddning kan den mentala kontrollen ledas iväg från den operativa till den kontrollerande processen och en ironisk effekt kan uppstå – det vill säga personen tänker, känner och utför det han/hon inte vill tänka, känna och utföra. Möjligen skulle laddningen

vara kopplad till emotioner för att den ironiska processen ska sättas igång. Framgångsrika idrottare verkar inte drabbas särskilt ofta av den ironiska processen och golfspelare med låga handicap har visat sig ha bättre psykologisk planering före spel och slag än spelare med lägre handicap. Syftet var att undersöka om den ironiska processen kan uppstå under stress i tävlingslik situation i golf genom att försökspersonerna slog fler bollar åt höger, där en så kallad banavgränsningslinje fanns.

Metod: Åtta golfspelande gymnasieelever (16-17 år) med golfhandicap mellan 3,5 och 16,7 fick på en driving range slå vardera 20 golfbollar (10 i experiment/tävlingsituationen, 10 i kontrollsituationen) mot en flagga 143 meter bort. De var uppdelade i två grupper (fem respektive tre). Det användes en inomgruppsdesign och grupperna utförde experiment/kontrollsituationerna i olika ordning. Försökspersonerna instruerades att slå bollen så nära flaggan som möjligt utan att gå till höger om den uppdragna gränslinjen fyra meter till höger om en tänkt centrollinje mellan utslagsplatsen och flaggan. I tävlingsituationen, då de övriga i gruppen tittade på, räknades inte bollarna som gick till höger om gränslinjen. I kontrollsituationen var spelaren ensam med experimentledaren. Spelarna tävlade mot varandra (alla åtta) och mindre priser utlovades till de bästa. Bollens placering mättes halvmetersvis från centrollinjen.

Resultat: Det enda signifikanta resultatet var att det slogs fler bollar till höger om centrollinjen i kontrollsituationen ($m=4,00$) än i experiment/tävlingsituationen ($m=2,25$).

Diskussion: Att det slogs fler bollar till höger i kontrollsituationen skulle kunna bero på att spelarna överkompenserade i experiment-situationen, eller att kontroll-situationen kändes mer stressande än tävlings-situationen på grund av att försökspersonerna inte kände experiment-ledaren, men däremot kände sig trygg tillsammans med övriga försökspersonerna under tävlings-situationen. Andra förklaringar skulle kunna vara att experiment-situationen inte upplevdes stressande eller inte framkallade de stressfyllda emotioner som påverkar just dessa personer. Möjligen skulle det faktum att dessa golfspelare är experter i sin idrott kunna vara en orsak till att tävlingsmomentet inte framkallade några tendenser till ironiska effekter.

Nyckelord: Emotioner, golf, ironiska processen, mental kontroll.

D-uppsats Högskolan i Halmstad 2004

Titel: Idrottselevs livsstil: att finna balans mellan livets krav - en explorativ och interventionsbaserad studie.

Författare: Elin Josefsson

Inledning: En idrottselev, det vill säga en elev som läser vid ett idrottsgymnasie, måste kunna prestera inom minst två krävande miljöer – skolan och i idrottsliga sammanhang. Förutom detta finns det en mängd utmaningar att konfrontera i samband med den biologiska, emotionella, kognitiva och sociala utvecklingen som sker i detta åldersintervall. Enligt Wylleman och Lavallee (2003) är det viktigt att inte enbart fokusera på den idrottsliga utvecklingen utan även på andra domäner i idrottarens liv. Ambitionen med aktuell studie var att skapa en helhetsbild av eleverna på ett idrottsgymnasie genom att undersöka deras uppfattningar om sin livsstil. De resultat som framkom kan förhoppningsvis ge kunskap och implikationer för framtida rådgivning och förebyggande verksamhet för idrottselever. För att ytterligare fördjupa studien var det relevant att närma sig området på ett mer praktiskt plan. Genom en tillämpad individualiserad intervention kunde en ökad praktisk förståelse för elevens utveckling, uppfattningar, värderingar, prioriteringar och tillfredsställelser i livet skapas. Studien antog ett holistiskt perspektiv och baserades på tre syften; 1) att undersöka idrottselevs uppfattningar om deras livsstil med specifikt fokus på koordinering av aktiviteter samt faktorer som påverkar positivt och negativt mående; 2) att identifiera idrottselevs värderingar i livet; och 3) att utveckla och testa ett individualiserat interventionsprogram för en idrottselev som upplever svårigheter att finna balans i sin livsstil.

Metod: Studien genomfördes i tre olika delstudier i enlighet med syftena. I delstudie 1 deltog 80 elever i årskurs 1 och 2 på ett idrottsgymnasie i Halland. Eleverna fyllde i frågeformuläret *Idrottselevs livsstil*. Variationsvidden på ålder var 16-19 år ($M = 17,45$). I delstudie 2 deltog 16 respektive 19 elever. Dessa elever rapporterade om sina värderingar i livet. Delstudie 3 var en individualiserad interventionsstudie och i denna deltog en idrottselev. Interventionen genomfördes i enlighet med de steg som modellen *"Mobilization" model of counseling athletes in crises* (Stambulova, 2000) rekommenderar. 'Tillfredsställelse med idrott', 'goda relationer', 'skolmiljö', 'motivation till idrott' samt 'bättre planering av tid' kunde relateras till ett *positivt mående*. 'Osäkerhet på förmåga', 'trötthet', 'stressupplevelse av studier och körkort' samt 'sämre planering av tid' kunde

relateras till *negativt mående* och *svårigheter att koordinera olika aktiviteter*. 'Vänner', 'familj', 'kärlek' och 'idrott' uppgavs vara bland de viktigaste värderingarna i livet. Dessa värderingar återkom vidare hos idrottseven i den individualiserade interventionen. Efter interventionens avslutande kunde idrottseven uppleva glädje/lycka något oftare än tidigare samt minskad ledsamhet och tvivel på förmåga.

Resultat och diskussion:

Att anta ett holistiskt perspektiv på individen betyder att samtliga delar av individens liv, personlighet och uppfattningar måste beaktas till en integrerad helhet. Studiens ambition var att inspirera till vidare forskning inom området samt att demonstrera behovet av psykologisk rådgivning som riktar sig till att hjälpa idrottseven balansera sin livsstil. I takt med att kraven på idrottseven ökar måste även stödet och redskapen öka. Den individualiserade interventionen kunde tydligt visa konsekvenserna av för höga krav och för få resurser. Att hjälpa idrottseven förebygga, hantera och balansera livets krav kan skapa bättre förutsättningar på idrottsgymnasier. Förhoppningen är att rådgivningsverksamhet i framtiden kan få en mer självklar plats på idrottsgymnasier i Sverige.

ATT FÖRMEDLA TESTRESULTAT

När man pratar om tester för aktiva så utgår man oftast från att det är fysiska tester. Men även de fysiska testerna är psykologiska, såväl utförandet som resultatet. Att göra ett test kräver av den aktive en stor portion koncentration och motivation. Att bara "göra" vad man blir tillsagd ger inte en rättvis bild av hur det fysiologiska egentligen är, det kräver en insats av hjärta och hjärnan också. Och det är inte alltid så lätt, särskilt om man har en dålig dag eller kanske rent av en dålig period i sitt idrottande!

För att få det optimala resultatet så krävs det att de inblandade testpersonerna har en kunskap om hur människor fungerar och inte bara hur siffror och kurvor fungerar.

Vid genomförandet av testet så är det väsentligt att få den aktive med sig; han/hon ska till 100 % förstå vad syftet och målet med just denna test är för att kunna ge allt vid genomförandet. Att bara lägga fram fakta vad någon skall göra för att testet ska bli bra är ingen bra metod. Skulle ger testaren i det ögonblicket även information om vad den aktive kan göra för fel, för så att utrustningen går sönder eller inte fungerar, så är alla möjligheter till ett bra test som bortblåsta.

Under genomförandet är det viktigt att den aktive får rätt feedback, anpassad för just den personens personlighet. Att alla individer reagerar olika i pressade situationer tar vi som självklart, men det är inte alltid lika självklart att vi tar hänsyn till, eller ens skaffar oss kunskap om hur den enskilda individen egentligen vill ha det. För mig är det självklart att skall man genomföra en test med någon, skall man också utgå från den individens krav och önskemål. Det är ju för den aktives skull vi gör testet eller...

Om man tycker det är svårt att göra ett test med rätt psykologisk vinkling, så är det många gånger en smal sak jämfört med att förmedla ett resultat. Det finns många sätt att göra det på rent praktiskt, och det sämsta är att skicka svarsblanketten med kurvor och siffror till den aktive enbart. Oftast blir de svaren bara ett papper till pappersinsamlingen utan att man tar någon aktiv del i vad som egentligen framgår. Skall det gå via brev/mail så skall det gå till alla som är berörda av den aktives träning, i regel tränaren och den aktive, och det skall stå kommentarer på hur man tyder svaren.

För min del vill jag att svaren skall komma på papper ihop med en dialog mellan berörda parter. Det måste finnas möjligheter att fråga massor t.ex ; Varför det ser ut som det gör? Vad bör man göra i nästa steg? Har jag nått dit jag ville med träningen till dags dato? Vad kan jag lägga till? Ta bort?

I denna dialog måste utrymme för frågor av alla de slag finnas. Att den ansvarige testaren får en aktiv eller tränare att känna sig "dum" gagnar ingen. Kvalitén på tränare i hela landet, oavsett idrott, kan alltid bli bättre och för att vi tränare ska bli mer nyfikna på utveckling, krävs att vi får hjälp av de som är duktigare än vi, inte att några håller kunskapen för sig själv och låter många göra samma misstag. Lika viktigt är det att den aktive själv förstår hur det faktiskt ser ut i kroppen just nu, och med hjälp av knoppen utvecklar kroppen vidare.

Det är inte alltid lätt att ge resultaten för det är ju inte alltid som man önskar sig. Många saker kan ställa till det; sjukdom, felträning, socialt mm. Detta är information som testaren bör ha med sig för att på ett rätt psykologiskt sätt kunna ge resultat och avsett hur bra eller dåliga de är, så att den aktive kan känna sig nöjd med den information han/hon just fått. Det är viktigt att ett resultat alltid kan vändas till en hjälp hur man går vidare, inte något man kall lägga sig ner och dö av eller kanske ta det lugnt för det var ju så bra!

Anne Forsell/elittränare

Sammanfattning av några av diskussionspunkterna under FEPSAC:s tredje Managing Council (MC) möte i Trikala/Grekland, november 2004

Författare: Urban Johnson

Det tredje MC mötet hölls i slutet av november 2004 i Grekland. Närmare bestämt i en stad vid namn Trikala, som ligger drygt 4 timmars bilresa rakt norrut från Aten. En av anledningarna till att MC mötet hölls i Trikala var att "Hellenic Society of Sport Psychology" arrangerade en nationell idrottspsykologisk konferens där några av medlemmarna i MC var inbjudna att hålla kortare föredrag. Under MC mötet diskuterades ett antal spännande punkter. Bland annat arbetar undertecknad, Paul Wylleman och Maria Psychountaki på att utveckla riktlinjer för en internationell European Masters utbildning i tillämpad idrottspsykologi. Denna utbildning, som fortfarande är på planeringsstadiet, är tänkt att integreras med befintliga utbildningar i Europa med tillämpat idrottspsykologiskt fokus.

Vidare är det tänkt att handledning och grundutbildning sker i respektive hemland men att interaktiva och praktisk orienterade kursavsnitt ges i centraliserad form i Europa. På detta sätt ges möjlighet att använda kompetenta lärare från länder där tillämpade frågeställningar under längre tid har haft möjlighet att utvecklas. En annan viktig punkt som diskuterades var vilka bakgrundskriterier som ska gälla för att en person ska få kalla sig för tillämpad idrottspsykolog (eng. applied sport psychologist). Denna debatt har vi ju också fört en tid i SIPP.

Hur som helst, bilden i Europa är ganska heterogen på denna punkt. Till exempel har Grekland ganska strikta akademiska regler för att erhålla certifiering som tillämpad idrottspsykolog. Bland kriterierna nämns att man ska ha publicerat sig i internationella forskningsjournaler samt att ha åtminstone en forskningsförberedande kurs i idrott och hälsopsykologi. Andra länder, t ex Slovakien har ännu inte dokumenterat vilka krav som gäller för att kalla sig idrottspsykolog.

Nästa MC möte kommer att hållas i Rom i juni 2005. I samband med detta möte kommer ett förberedande möte Forum for Applied Sport Psychologists" (FAST) att arrangeras. En av ambitionerna för detta (FAST) möte är diskutera utbildning och tillämpade idrottspsykologiska frågor med representanter från flertalet ledande länder i Europa. Förhoppningsvis kan då en närmare kursplan presenteras. Som vanligt

återkommer jag med mer information efter nästa möte.

Under några lediga timmar fick MC medlemmarna tillfälle att åka upp i bergen till ett fascinerande ställe kallat Meteora. Under 1100-1300-talet byggdes ett flertal munkkloster högt uppe på dessa lodrätta klippor. Detta gjordes bl a för att undvika fiender, men också för att nå stillhet och lugn i själen.



Foto: Urban Johnson, november 2004

Avhopp från idrotten: Varför och vid vilken ålder slutar flickor och pojkar vara med i en idrottsförening

Håkan Gustavsson & Hansi Hinic

Inledning

Dagligen deltar miljontals barn och ungdomar runt om i världen i någon form av idrottlig aktivitet. I Sverige beräknas över 50 procent av alla barn och ungdomar vara engagerade inom idrottsrörelsen. Deltagande i idrott erbjuder rika möjligheter till att utveckla kamratskap och goda relationer både med andra barn och med den egna familjen, samtidigt som möjligheterna att förbättra sina färdigheter ökar. Idrottsdeltagandet är dock inte enbart relaterat till positiva faktorer. Problem såsom avhopp från idrotten, kanske beroende på en känsla av "att inte duga" tillhör idrottens baksida. Risken för avhopp är störst när barnen är 12-13 år gamla, för att vid 17-18-års ålder successivt minskar. Andra orsaker till avhopp från idrotten är bl a missnöje med hur idrotten tillgodoser de krav och behov som ungdomar eftersträvar, finner andra intressen samt att det inte är kul längre. Syftet med föreliggande studie är att undersöka vilka skäl som gymnasiungdomar anger till avhopp från idrotten. Vidare syftar arbetet att studera vid vilken ålder avhoppet sker. Dessutom undersöks om pojkar och flickor skiljer sig vad gäller avhopp från idrotten. Avslutningsvis studeras huruvida avhoppet är definitiva eller om ungdomar faktiskt är kvar inom idrotten.

Metod

Undersökningsdeltagarna bestod av elever från 2 gymnasieskolor i en stad i sydvästra Sverige. Totalt deltog 973 av ca 2000 gymnasieelever i undersökningen, 418 flickor och 555 pojkar representerande både lag och individuella idrotter. Åldern varierade mellan 16 och 19 år där en majoritet av flickorna och pojkarna var i 16- 17- års ålder, och studerade i årskurserna 1 och 2 på gymnasiet.

Undersökningsinstrumentet bestod av en egenkonstruerad enkät innehållande elva frågor med fasta svarsalternativ. Förutom ålder, kön och boende i kommunen handlade frågorna om aktivitet i idrottsförening. Även frågor kring vilken idrott de varit aktiva i samt om de har slutat med idrotten helt eller om de har slutat med en idrott och fortsatt i en annan efterfrågades. Tillstånd från ansvariga på gymnasieskolorna erhöles. Därefter delades enkäterna ut till eleverna på ovan nämnda gymnasieskolor. Enkäterna distribuerades av undervisande lärare och insamlades av forskargruppen.

Resultat

Resultaten visade att 92 % angav att dom någon gång varit med i en idrottsförening minst en termin. Av dom som en gång har börjat i en idrottsförening är 61 % fortfarande kvar medan 39 % har slutat. Det stora avhoppet från idrotten sker före 12-årsåldern. De vanligaste orsakerna till att sluta med idrotten var 1: det är för allvarligt, 2: missnöje med ledare samt 3: tidsbrist pga. skolan. Vad gäller flickor visade resultaten att 40 % någon gång slutat med att idrotta. Det stora avhoppet från idrotten för flickor sker före 12-årsålder. De vanligaste orsakerna till att sluta angavs vara 1: tidsbrist pga skolan, 2: missnöje med ledare samt 3: träningstiderna passade inte. Vad gäller pojkar visade resultaten att cirka 40 % någon gång hade slutat med att idrotta. Även här sluter en stor del med idrotten innan 12-årsålder. De vanligaste orsakerna att sluta idrotta var 1: för seriöst, 2: missnöje med ledare samt 3: träningstiderna passade inte. De största orsakerna till att ungdomar en gång slutade att idrotta, men idag är aktiva inom idrotten var 1: fick välja mellan idrotter, 2: träningstider passade inte samt 3: för seriöst.

Diskussion

En möjlig orsak till att barn och ungdomar tycker det är för seriöst/allvarligt kan vara att många tränare och ledare i dagens barnidrott saknar en generell grundläggande kunskap om barns utveckling och de behov som de vill få tillfredsställda genom idrottsligt deltagande. Däremot finns adekvata kunskaper om den specifika idrotten vilket gör att kanske mer fokus sker på resultat och prestation än till barnens behov inom idrotten.

En av de viktigaste orsakerna för avhopp från idrotten i denna studie var "missnöje med träningstiderna", vilket även tidigare forskning har visat. Är det så att idrottsföreningar prioriterar seniorverksamheten vilket gör att dom oftast får dom attraktiva träningstiderna (exempelvis klockan 1800-2000)? Kan det vidare vara så att barn och ungdomsverksamheten, i allt för många fall, är hänvisade till mindre attraktiva tider såsom sena kvällar eller väldigt tidiga helgmorgnar? En jämnare fördelning av den attraktiva tiden skulle säkert kunna bidra till att barn och ungdomar inte slutar på grund av denna orsak.

Resultaten visade att de som någon gång har slutat, men är idag fortfarande aktiva i annan idrott svarade nästan 60 % att man slutat på grund av val mellan olika idrotter. Orsakerna till detta kan vara många. En möjlig förklaring är att allt fler idrotter tenderar att bli åretruntidrotter. Fotbollen bedrivs numera inomhus under höst- och vintermånaderna, isen i ishallarna får vara kvar året runt och handbollen bedriver nu verksamhet även utomhus. Förekommer det dessutom närvarokrav för att få vara med i cuper och seriematcher så ställs ju givetvis barn och ungdomar inför en besvärlig situation. Valet att sluta med en idrott kan då förklaras av att ungdomar menar att idrotten har tagit för mycket tid i anspråk samt att de är missnöjda med den miljö som föreningen tillhandahåller.

I föreliggande studie visades att cirka 30 % av ungdomarna som någon gång har varit aktiv i en idrottsförening, och inte är aktiva idag, har svarat att de slutade vid 12 års ålder eller yngre. Resultaten stämmer väl överens med en svensk studie (Patrikssons,1988) som visar att den yngsta åldersgruppen (89 åringar) är de som slutar i större utsträckning än övriga åldrar. Då den idrottsliga debuten sker allt tidigare och där det finns organiserad idrottslig verksamhet för barn vid 5-6 årsåldern kan detta vidare bidra till att så många väljer att sluta i så tidig ålder.

De skillnader som har framkommit mellan flickor och pojkar vad gäller orsak till avhopp från idrotten har varit att flickor i högre utsträckning anger "tidsbrist pga skolarbete", samt "missnöje med ledare". Vad gäller missnöje med tränare kan påpekas att i dom stora lagidrotterna, fotboll, handboll och innebandy finns det en överrepresentation av manliga tränare/ledare vilket kan öka risken att flickidrotten bedrivs mer på pojkars än flickors villkor. Flickor svarade vidare i större utsträckning att de hoppat av pga att träningstiderna inte passade än pojkar. Detta är ur jämställdhetssynpunkt inte så bra för idrotten. Det måste vara en självklarhet att flickor och pojkar ska kunna vara med i idrotten på samma villkor även när det gäller fördelning

av träningstider. Avslutningsvis visade studien att pojkar i större utsträckning angav "för seriöst" samt att man hade valt mellan olika idrotter än flickor. En anledning kan vara att pojkidrotten är mer tävlingsinriktad än flickidrotten. Den seriösa satsningen som sker vid 15-16 års ålder kanske är större i pojk- än i flickidrotten, vilket kan upplevas som negativt. Konsekvensen blir att pojkar i så fall oftare hoppar av och påbörjar en annan idrott

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

Mediabevakning och dess effekt på idrottare

Ingela Ahlberg

Mediabevakning kan ha negativ effekt på idrottare, visar undersökningar som gjorts i samband med OS (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbury & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould & Dieffenbach, 2001). Men är det bara medias fel att någon misslyckas? Och är bojkott av media det bästa botemedlet? Mitt svar på frågorna är NEJ!

Jag har arbetat som sportjournalist i 20 år, i tidningar, radio och tv - och de senaste snart tolv åren på Tidningarnas Telegrambyrå. De senaste åren har jag också läst idrottspsykologi (60 poäng) vid Högskolan i Halmstad och går just nu kursen "Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare" i Halmstad. Medias påverkan på elitidrottare har aktualiserats i öst då fotbollsstjärnan Zlatan Ibrahimovic bojkottat media på olika sätt. En annan form av bojkott, som inte varit omtalad och inte alls var dramatisk, var svenska seglingslandslaget under OS i Aten. Landslagsseglarna beslöt nämligen att inte ställa upp för intervjuer efter varje dags segling under OS, utan att enbart vara tillgängliga för media vid ett tillfälle inför OS-starten och direkt efter sista seglingen en dryg vecka senare. Personliga förfrågningar, efter någon/några av seglingarna, kunde göras och seglarna fick själva ta beslut om de ville ställa upp eller inte. TT frågade och fick prata med Therese Torgersson och Vendela Zachrisson efter ett av racen. De tog sedan brons. Flera av de andra seglarna misslyckades med sina målsättningar.

Självklart går det inte att säga att Torgersson/Zachrisson tog brons tack vare eller trots att de ställt upp för media under tävlingen. Däremot kan man konstatera att andra seglares

misslyckanden inte berodde på någon mediaanstormning.

När det gäller Zlatan Ibrahimovics omtalade bojkott - som dels handlade om att han inte ville svara på vissa frågor under en presskonferens, dels om att han inte ville att vissa tidningar/journalister skulle få vara med på hans presskonferens - anser jag handlar om orutin/omognad, divalater, men framför allt om dåliga rådgivare.

Jag har träffat ett antal elitidrottare under åren som, enligt min mening, fått dåliga råd när det gäller mediarelationer. Råden har kommit från föräldrar, tränare, förbundskaptener, agenter, managers men också från idrottspsykologiska rådgivare. Och råden och synsätten som förmedlats har varit att hålla sig undan från media och att ogilla media. Varför, har jag alltid undrat? Varför inser idrottarna inte att 99 av 100 journalister är ärliga, intresserade, objektiva och sakliga? Varför inser idrottarna inte att genom att se intervjuer som en del av sitt elitidrottsliv, när de ut till supportrar och till sponsorer?

Det handlar inte om att vara tillgänglig 24 timmar om dygnet och att behöva svara på frågor som inte har med idrotten att göra, utan om att svara på frågor efter matchen/tävlingen och emellanåt också inför tävlingarna. Annika Sörenstam ombeds i stort sett alltid att komma till en presskonferens inför varje tävling och har hon spelat bra även efter varje tävlingsrond. Hon ställer alltid upp - och vinner ju allt som oftast. I elitserien i ishockey och allsvenskan i fotboll intervjuas spelare i periodpauser/halvtid och även under mästerskapsmatcher får en svensk landslagsspelare i handboll vara beredd på att få en mikrofon under hakan när de sitter på bänken. Och hittills har ingen, mig veterligen, beskyllt förluster på dessa intervjuer. Framgångsrika idrottare har bra copingstrategier för att lyckas (Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993) under viktiga tävlingar som OS. En strategi som användes av amerikanska olympier 1996 och 1998 (Greenleaf, Gould & Dieffenbach, 2001) var välplanerade och väldefinierade mediarelationer, det vill säga att ställa upp för media i lagom omfattning.

Referenser:

- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L.M., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Guinan, D., leaf, C., Medbury, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic

performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing olympic performance. Interviews with Atlanta and nagano U.S. olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.

Den 10 februari 2004 försvarade Hansi Hinic sin licentiatuppsats vid Psykologiska institutionen, Stockholm universitet. Titeln på uppsatsen är:

"Psykologiska, sociala och motivationsfaktorer inom ungdoms- fotbollen".

Nedan följer en sammanfattning av arbetet.

Licentiatuppsatsens syfte var att studera vilka faktorer som motiverar ungdomar att idrotta samt hur självkänslan är relaterat till olika motivationsfaktorer. Vidare var syftet att undersöka ungdomars upplevelse av samt föräldrars uppfattning om hur de är involverade i sina barns idrott. Dessutom studerades hur föräldrainvolvering är relaterat till motivation och självkänsla. Avslutningsvis syftade studien till att undersöka om flickor och pojkar skiljer sig på ovan angivna aspekter. Totalt deltog 425 fotbollsspelande flickor och pojkar som besvarade ett enkätbatteri angående motivation, självkänsla samt föräldrainvolvering. Formulären distribuerades av ledare och återsändes därefter. Resultaten visade att ungdomar främst motiverades av faktorerna "ha skoj", "hälsa" samt "laganda". Flickor motiverades mer av sociala aspekter än pojkar, medan pojkar mer motiverades av "erhålla socialt erkännande". Vidare visade resultaten av hög självkänsla var relaterat till inre motivationsfaktorer. Ungdomars upplevelse och föräldrars rapportering av föräldrainvolvering stämde överlag överens samt att ungdomar ansåg sina föräldrar vara positivt involverade. Hög självkänsla var positivt relaterat till upplevt beröm och förståelse samt negativt till upplevt press från föräldrarna. Flickors självkänsla var endast relaterat till faderns involvering medan pojkars var relaterat till både moderns och faderns involvering. Beröm och förståelse var relaterat till motivationsfaktorerna "laganda" samt "utveckla färdigheterna". För att på bästa sätt ta tillvara på de motiv ungdomar har för att idrotta och för att bidra till en gynnsam utveckling av självkänslan bör idrottsrörelsen betona aspekter såsom "att ha skoj", "laganda" samt "utveckla färdigheterna" i sin verksamhet. Föräldrarna bör inta en positiv attityd till sina barns idrottande såsom "beröm & förståelse". Tillsammans, med föräldrarna, kan

idrottsrörelsen skapa en god miljö för ungdomar att idrotta i.

Nyckelord: Föräldrainvolvering, idrott, motivation, självkänsla

Hansi Hinic, högskolan i Halmstad

OS-kval i Aten 2004

Här följer beskrivningen av ett "annorlunda" öde. Skribenten i fråga är Sveriges främsta forspaddlare som ingått i Svenska Olympiska Kommitténs talangsatsning mot OS i Aten. Han skriver själv till alla som har stöttat honom i hans satsning mot OS efter det att han missat den sista chansen i det sista och avgörande OS-kvalet i Aten.

Jag skriver här för att förklara vad som hände i Aten, förra helgen där jag (Mårten Hellberg) missade sista OS chansen pga felaktiga domarbeslut och att protestreglerna ser ut som de gör idag.

Först tänkte jag kort berätta hur banan i Aten ser ut. Det är en kanonanläggning, har kostat 25 miljoner euro att bygga, och är definitivt den tuffaste och svåraste konstgjorda bana som byggts. Full av valsar (stora-små) och vågor som trycker åt alla möjliga håll. Problemet är dock att den ligger mycket nära havet på en kulle, så den blir väldigt vindkänslig. Det blåser i princip alltid i portarna mellan 10.00-16.00, alltså då man tävlar. Detta trodde vi kunde bli ett stort problem, både nu på tävlingen, och senare under OS.

Tävlingen så. Banan som lades var mycket svår, så svår att bara hälften av demoåkarna klarade den. Efter demoåket fick 5 portar ändras och demoåket köras på nytt, inte ett bra betyg för banläggarna, som var utsedda av ICF:s slalomkommitté, och som också lade VM-banan förra året i Augsburg och i Bourg St. Mouritz 2002. Efter ändringarna var banan fortfarande tuff men körbar. Vi visste dock att det skulle bli tufft att köra jämt och bra i två åk. Detta visade sig också i damtävlingen där det var 125 sek från första till sista dam in i semifinal under kvalet.

När det var dags för mig att köra mitt första åk var jag oerhört nervös. Jag hade rejäl prestationsångest och ville bara ta mig ner utan misstag, inga bra tankar. Jag körde åket, gjorde inget jättemisstag, men körde allt alldeles för långsamt och skakigt. I mitten av banan flög också nosen upp och jag fick ett islag. När jag kör över mållinjen vet jag att jag

kört ett dåligt åk, som kommer vara precis på gränsen för att kvala till semifinal. Jag tittar på scoreboarden och till min förvåning har jag två islag (2 sek tidstillägg per islag). Jag försöker tänka efter om jag kan ha haft ett till islag, men kan inte komma på något. Jag ser också att jag kommer få en mycket dålig placering, en bra bit utanför semi. Jag värmer ner mycket missnöjd och lite uppgiven.

När Marcus kommer (våran förbundskapten) och frågar var jag hade islagen, för han ser bara ett på videon, vet jag inte själv. Vi ser emellertid snart på resultatlappen var jag ska haft mitt andra islag och kollar på våran video. Efter flera slowmotiontagningar ser vi att när jag kör igenom en våg i porten skvätter vatten upp på porten och får den att gunga. Således ett vattenislag och inget riktigt islag. Marcus springer iväg för att protestera, men eftersom portdomaren är "säker" på islag, så är det meningslöst att göra en protest.

Jag ligger dock bara 1.5 sek utanför semifinal så jag lägger det bakom mig och fokuserar på nästa åk. Jag vet att om jag bara kör ett normalt åk kommer jag klara kvalgränsen. Förhållandena har dock försämrats, med vindbyar som får portarna att svänga. Vid startlinjen är jag nervös men laddad, och jag kör inte bara normalt utan riktigt bra, kommer i mål, tror att jag är ren och är riktigt nöjd, men på scoreboarden står det 2 islag. Jag fattar ingenting. Marcus kommer springande och fattar inte heller någonting. Men med den här tiden, femte snabbaste på hela dagen, och alla islagen räknar jag ändå snabbt ut att jag kommer klara mig in i semifinal, så jag känner mig rätt lugn. Marcus går ändå och kollar upp islagen på resultatavlan, för att se om vi kan protestera mot dem.

Jag värmer ner, byter om och går för att kolla de officiella resultaten. Jag får en chock när jag ser dem. De har lagt på ett tredje islag och jag ligger då utanför semifinal med 1.5 sek, alltså mindre än ett islag. Jag springer till Marcus som just är i färd med att kolla video för att se om islagen är riktiga. Efter videokoll kan det konstateras att ett islag var riktigt bedömt, ett putteislag med paddeln, medan de andra två är felaktiga. I ena är det återigen ett vattenislag som får porten att röra på sig och i andra blåser porten till av vinden när jag kör igenom porten, men jag nuddar den inte.

Vi kollar återigen igenom domarprotokollen, men de är återigen "säkra" på islag, men vi tänker ändå lämna in en officiell protest mot dem. När vi skrivit protesten har dock protesttiden (20 min) precis runnit ut och huvuddomaren är stenhård trots att vi ber

honom. Vi kan inget göra. Troligtvis hade protesten inte gått igenom, eftersom vi inte får använda våran video som bevis, där man klart och tydligt ser att jag inte slår i portarna.

Allting är bara som en ond mardröm för mig och Marcus. Våran dröm som vi jobbat för i fyra år försvann plötsligt, även fast vi inte gjort något fel, och det är inget vi kan göra åt det. Jag är oerhört besviken, ledsen och känner just nu ingen lust alls för sporten. Har ändå bestämt mig för att köra världscupen. Vi får se om jag kan finna motivation för att köra dessa tävlingar, men jag ska försöka.

Att sånt här kan ske är märkligt, men blandningen av dåliga väderförhållanden och orutinerade grekiska portdomare har gjort att jag har haft maximal otur. Detta hade emellertid kunnat undvikas om video hade varit tillåtet som bevismaterial. Något som redan görs i t.ex ishockey när domaren är osäker på om det är mål eller inte. Hade vi kunnat visa våran video för huvuddomaren hade han sett att islagen var felbedömningar och kunnat rätta till felet. Därför har Marcus och jag pratat om att lägga in en motion för ICF-kongressen här i Sverige i höst om att videobevis ska få användas vid mästerskap och världscuptävlingar. Förhoppningen är att den kan gå igenom, så att sådana här misstag kan undvikas i framtiden.

Hälsning till er alla,

Mårten



Föreningens årsbok har äntligen kommit från tryckpressarna!

Svensk Idrottspsykologisk Förenings andra årsbok är färdigställd med Peter och Nathalie Hassmén som redaktör (vem vet om inte Daniel varit med på ett hörn – vad månne bliva?). Ett ex av årsboken kommer hem till dig i ett separat utskick. Önskar du beställa fler exemplar? Självklart är det möjligt. Beställ årsboken för det eminenta priset av 109 kr per bok, vilket även inkluderar kostnaden för porto. Innehållsförteckning årsboken enligt följande:

Innehållsförteckning	Sida
ACHIEVING OPTIMAL PERFORMANCE AND WELL-BEING THROUGH RESONANCE Natalie Durand-Bush, Christine Faubert & Doug Newburg	1
PRESTATIONSPSYKOLOGI OCH LEDARSKAP BYGGT PÅ ERFARENHET Anne Forsell	25
SARA, SIMMAREN: FALLBESKRIVNING AV EN IDROTTPSYKOLOGISK INTERVENTION Martin Gunnarsson	31
IF YOU CAN'T BEAT THEM, JOIN THEM: AUSTRALIA'S OLYMPIC STRATEGY FOR THE BEIJING GAMES IN 2008 Peter Hassmén & Nathalie Hassmén	46
IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVNING – EN KRITISK DISKUSSION Urban Johnson & Johan Fallby	56
FOTBOLLSTRÄNARE PÅ ELITNIVÅ: SAMMANHANGETS BETYDELSE FÖR UTMATTNINGSSYNDROM David Lagerström, Jonas Andersson & Sören Hjältn	71
ATT ÄLDRAS MED LIV GENOM RÖRELSE: FYSISK AKTIVITET SOM HÄLSOELIXIR FÖR ÄLDRE Magnus Lindvall	85
SIMMARENS TOLKNING AV NEGATIVA PÅSTÄNDEN – KAN DEN BLI POSITIV? Carolina Lundqvist & Göran Kenntä	103
MENTAL RÅDGIVNING PÅ DISTANS Johan Plate	118
SOCIALA OMGIVNINGENS PÅVERKAN PÅ TJEJERS UPPLEVELSE OCH INSTALLNING TILL SITT IDROTTSANDE Linda Sandberg & Henrik Gustafsson	127
WHEN METAPHORS MATTER: MEN, SPORT, SPINAL CORD INJURY, NARRATIVE TYPES, AND THE RECONSTRUCTION OF SELVES Andrew C. Sparkes & Brett Smith	142
FREEZE-FRAMER Katarina Vangdal	160
...	

Ny litteratur:

Titel: Perspektiv på Sport Management

Beställs: Genom SISU Idrottsböcker
Handlar om: Ett helhetsperspektiv på sports management

Två av kapitlen i boken är författade med idrottspsykologiska utgångspunkter. Hassmén & Hassmén skriver om ledarskap på individnivå, Johnson, Gunnarsson & Pettersson skriver om ledarskap på gruppnivå.

Aktuellt:

Se separat inbjudan på nästa sida.

Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) kommer som vanligt att hålla en heldagskonferens på Bosön under vår 2005. Vårens tema är det högaktuella området kring återhämtning.

Internationella konferenser

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

Kurser/Utbildningar:

Under två laddade veckor i februari 2005 kommer högskolan i Halmstad att hålla en intensivkurs för internationella magisters studenter kallad "European Masters in Sport and Exercise Psychology". Förutom våra egna lärare tillkommer ett 10-tal utländska lärare, t ex Sidonio Serpa från Portugal, Dorotee Alfermaan från Tyskland samt Glyn Roberts från Norge.

Andra idrottspsykologierorganisationer 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 (NASPSA)
<http://www.naspsa.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/%7Eeasp/english/index.html>

Heldagskonferens

Tema

"återhämtning"

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

Söndag den 13 mars 2005, Kl. 09.30-17.30
Plats: Bosön, Lidingö

Under dagen kommer bland annat kosten och sömnens betydelse att behandlas teoretiskt och praktiskt. **Mirjam Ekstedt**, doktorand och sömnterapeut på Karolinska Institutets stressklinik kommer att dela med sig av sina erfarenheter. Tennistränaren **Carl-Axel Hageskog** numera programansvarig för Coaching och Sport Management på Växjö Universitet reflekterar över hur elitidrottare återhämtar sig till ett vanligt liv när karriären tagit slut. **Professor Jack Raglin** är idag världsledande inom den överträningsrelaterade forskningen och har sin forskning studerat betydelsen av förebyggande återhämtningsstrategier. **Stefan Lindeberg ordförande i Sveriges Olympiska Kommitté** berättar om betydelsen av återhämtning ur ett Olympiskt perspektiv. Vi vänder oss till alla som har ett intresse för det inom idrotten högaktuella ämnet återhämtning. Det finns endast ett begränsat antal platser – anmäl dig snarast så att du inte missar heldagen med fokus på återhämtning den 13 mars 2005!

Dagen vänder sig till alla som på något sätt är intresserade av olika perspektiv på återhämtning och hur de påverkar funktions och prestationsförmåga.

I konferensavgiften, 895 kr (595 kr för heltidsstudenter, uppge detta vid anmälan) ingår föreläsningar, lunch, för- och eftermiddagsfika samt medlemskap i Svensk Idrottspsykologisk Förening år 2005. Anmälan görs till Bosöns utbildningskansli (som sedan fakturerar anmälningsavgiften) via fax 08-699 60 87 eller via e-mail: Sofia.Blomlof@boson.rf.se Notera: Namn, adress, telefon, mobil, samt e-mail.

Program:

Kommer att anslås på vår egen hemsidan.

Anmälan dig snarast (endast 150 platser)!

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

eller

Sofia Blomlöf på Bosön utbildningskansliet, Sofia.Blomlof@bosonifhs.se

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



OBS – glöm inte att betala in den fortsatt låga medlemsavgiften för 2005.

Adressat:

Retur till: SIPF, c/o Göran Kenttä Idrottshögskolan, Box 5626, 114 86 Stockholm

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 2004-2005:

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

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

Carolina Lundqvist (sekreterare), Stockholm Universitet samt Idrottshögskolan, Stockholm: carolina.lundqvist@ihs.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

Åsa Mattsson (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).

The logo for SIPF (Svensk Idrottspsykologisk Förening) features the letters 'SIPF' in a bold, outlined, sans-serif font. A small crown icon is positioned above the letter 'I'.

Svensk Idrottspsykologisk Förening