

# Svensk Idrottspsykologi

Medlemsblad för Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)

Årgång 2 (2002), nummer 4 (red: N. Hassmén) Internet: [www.svenskidrottspsykologi.nu](http://www.svenskidrottspsykologi.nu)

**Vad gör en förbundskapten på forskarutbildningen?**

*Peter Mattsson*

**Sid 2**



GOD JUL &

GOTT NYTT

ÅR 2003!



**Coaching som forskningsfält**

*Leif Isberg*

**Sid 3**

**Mental träning och min idrott**

*Tord Wiksten*

**Sid 5**

**Lagsammanhållning i ishockey och fotboll**

*Magnus Bjurström*

*Jimmie Johansson*

--

**Sid 2**

**Kan Qigong öka prestationsförmågan?**

En anekdotisk reflektion om qigong och återhämtning.

*John Jouper*

**Sid 4**

Ordförandes rader	1
Rättelser	6
Föreningens årsbok 2002!	7
Nyheter i korthet	7
Aktuellt	7
Kurser/Utbildningar	8
Andra idrottspsykologiorganisationer i världen	8
Inbjudan till konferens	9
Årsmöte för SIPF; dagordning	10
SIPF information, styrelsen och kontaktuppgifter	12

# SIPF

Svensk Idrottspsykologisk Förening

## Ordförandes rader

Nu finns SIFP även officiellt! Eller rättare sagt, nu är vi accepterade som förening även i Centrum för Idrottsforskning (CIF) ögon. Som du kanske vet ger CIF aktivitetsstöd till föreningar med forskningsanknytning; under de senaste åren har SVEBI (SVensk förening för Beteendevetenskaplig Idrottsforskning) och SVIF (SVenska Idrottshistoriska Föreningen) fått stöd. SIFP har dock försökt, noga räknat två gånger tidigare, men fått avslag. Så det blev tredje gången gillt, vilket vi förstås är oerhört glada och stolta över. Det känns som om vi nu även nationellt erkänns för vårt arbete att stärka det idrottspsykologiska området. Internationellt har vi, som framgick av förra nyhetsbladet, redan erkänts av FEPSAC som den förening som bäst representerar svensk idrottspsykologi i den europeiska gemenskapen av idrottspsykologiska föreningar. Från och med juli 2003, i samband med FEPSAC:s konferens i Köpenhamn, tar vi över representantskapet från SVEBI. I styrelsen hoppas vi nu på arbetsro och att vi alla kan fokusera på det som är meningen med vår verksamhet, nämligen att stärka idrottspsykologisk forskning, tillämpning och utbildning. Med ca 250 medlemmar i ryggen står vi starka inför det kommande året.

Ett år som rivstartar den 9:e mars med ett samarrangemang med SISU Idrottsutbildarna. Då kommer Daniel Gould (professor och välkänd läroboksförfattare med stor praktisk erfarenhet) till Sverige. Tillsammans med friidrottens förbundskapten Ulf Karlsson utgör Daniel Gould dragplåstren under en eftermiddag på Bosön som går i elitidrottens tecken (se inbjudan och program på annan plats i detta nyhetsblad). Inbjudan till detta arrangemang, som av lokal-skäl kommer att begränsas till strax över 200 deltagare, går i januari ut till SISU Bokklubbs alla medlemmar. Så försäkra dig om en plats redan nu genom att snarast möjligt betala in konferensavgiften!

I samband med det ovanstående arrangemang-  
et genomför vi på kvällen den 9:e mars vårt tredje ordinarie årsmöte (se kallelse på annan plats i detta nummer). Som medlem har du möjlighet att lämna in förslag för behandling på årsmötet, självfallet är det extra roligt om du också har möjlighet att delta! Som på alla årsmöten är val av styrelsemedlemmar en av de obligatoriska punkterna. En av de funktionärer som inte är aktuell för omval är ordförande. Enligt SIFP:s stadgar kan en ordförande nämligen bara väljas för max två perioder i följd (och jag omvaldes vid förra årsmötet). Valberedningen har alltså ett stort ansvar med att hitta en lämplig efterträdare. Har du förslag, kontakta Hansi Hinic (hansi.hinic@hos.hh.se) som är sammankallande.

Eftersom 2002 går mot sitt slut vill jag passa på att tacka den hårt arbetande styrelsen för det gångna året: Catarina Bergström, Kristiina Pekkola, Mikael Johansson, Urban Johnson, Peter Mattsson och Johan Plate. Även styrelse-suppleanterna – Nathalie Hassmén och Åsa Mattson – är naturligtvis värda ett stort tack. Utan det osjälviska arbete ni alla lagt ner för att utveckla vår förening skulle vi inte ha kunnat åstadkomma så mycket som vi nu med stolthet kan titta tillbaka på. Jag vill självklart även rikta ett stort tack till dig kära medlem, för utan ditt stöd skulle det knappast finnas någon anledning att driva föreningen vidare! Genom att vi uppnått så pass mycket på en relativt kort tid är det lätt att luta sig tillbaka och känna sig nöjd. Samtidigt måste vi alla inse att en förening aldrig är starkare än sin nuvarande aktivitet. Det gäller därför att ladda om batterierna och ta nya krafttag inför 2003. Med rivstarten på Bosön i mars, FEPSAC konferensen i juli och vår egen endagskonferens i september-oktober (datum ännu ej bestämt) så lär det kommande året bli minst lika minnesvärt som 2002. Lyckas vi dessutom bli fler än 300 medlemmar så står vi ändå bättre rustade att även fortsättningsvis utveckla svensk idrottspsykologi.

Det är med visst vemod jag skriver dessa mina sista rader som SIFP:s ordförande. Samtidigt lovar jag att fortsätta att vara en aktivt arbetande medlem; även om det fortsättningsvis kommer att ske i en annan form än tidigare. Det är med mycket stor tillförsikt jag lämnar över en växande förening till en ny kraft som får axla ansvaret att driva föreningens utveckling mot nya höjder. Låt oss alla dra vårt strå till stacken och ge den nye ordföranden den uppbackning som är nödvändig för att orka arbeta vidare när bristen på ideellt arbetande krafter blir allt mer uppenbar i hela föreningsverige.

## Med hopp om en ljus framtid tackar jag för mig!

*Peter Hassmén*

*peter.hassmen@ioh.oru.se*

## P.S. Medlemsavgift och medlemskort

Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2003 om du vill fortsätta vara medlem i föreningen. Avgiften bör betalas in senast den 15 januari för att du ska vara säker på att få all information som skickas ut nästa år. Efter inbetald avgift skickas även medlemskortet för 2003 ut.

Hur du gör ser du på sista sidan.

### Välkommen som medlem även 2003!

*Och Du, visst känner du någon som också är intresserad av ett medlemskap?! Som julklapp eller födelsedagspresent är ett medlemskap helt rätt att skänka bort – kostar litet men ger mycket till mottagaren under ett helt år!*

## Vad gör en förbundskapten på forskarutbildningen?

Så har jag då snart genomlevt min första termin som doktorand på halvtid. Skönt att det var samma termin som min närmaste chef/medarbetare tyckte det var dags att sluta på Svenska Golf förbundet så att jag utöver förbundskaptensjobbet också fick ta hand om idrottschefsrollen på förbundet. Det är då man förstår att två halvtider aldrig kan bli mindre än minst 3. Heltider alltså...

Nåväl, min arbetsgivare ska ha all heder i världen för den framsynta inställningen att tillåta förbundskaptenen att bedriva forskning och utbildning. Egentligen är det vad alla förbundskaptener borde ägna sig åt, utöver att stötta laget/gruppen/individerna att prestera just nu. Att vara doktorand på halvtid innebär ju inte att jag är kapten till hälften och den andra halvan sitter försjunken i böcker och forskningsrapporter. Snarare jobbar jag med att utveckla golfen, hur vi på bästa sätt kan utveckla spelare att bli så bra de kan bli och får samtidigt en massa högskolepoäng på köpet. Ett ben i teorin och det andra i praktiken skapar förutsättningar för utveckling på både kort- och lång sikt.

Jag ska ägna mig att undersöka prestation. Vad tar en golfare till världseliten? Hur bra blir han/hon om träningen sköts på ett (vad vi idag känner till) optimalt sätt? Hur kan vi utvärdera och stämna av längs vägen om utveckling verkligen sker?

För att svara på den första frågan drar jag nytta av att Sverige idag har ett stort antal spelare i den absoluta världseliten. Säkert finns det gemensamma nycklar hos dessa som gör att de nått dit. Hur såg klubb-, hem- och kompis miljön ut för dem? Vilken verksamhet befann de sig i på golfklubben? Hur var deras tränare? Golfen har utvecklats enormt i Sverige de senaste tio åren och det finns skäl att tro att den utvecklingen inte varit av godo för framkomsten av riktigt duktiga spelare. Det är trångt, går långsamt och är svårt att få starttider på våra banor. Ju mer vi vet om de faktorer som är viktiga ju lättare bör det vara att anpassa verksamheten därefter.

Vad gäller träning i golf är jag ytterst tveksam till om den sker på det mest effektiva sättet. Av all den forskning jag hittills studerat på motorisk inlärning är variation, yttre fokus och den form av inlärning som "luras" på en (där du själv inte medvetet och verbalt riktigt kan beskriva vad du gör) förmodligen den mest effektiva. Ni som någon gång tagit en golflektion eller ställt er på en driving range vet att verkligheten är en

annan. Men, skulle spelaren bli bättre om träningen organiserades mera efter vad forskningen föreskriver? Mig veterligt har ingen provat.

Hur andra idrotter jobbar med utvärdering har vid flera tillfällen fascinerat mig. Man mäter puls, blodlaktat, syreupptagning och annat för att ta reda på om formen är i antagande. I jämförelse med det känns golf som Bingolotto. Träna som tusan, håll tummarna och hoppas – på lördag sker det! Målet här är att skapa ett analysdokument som ska kunna tala om - inte bara att din golfsving behöver bli bättre – utan hur mycket förbättrad puttning, eller flera fairwayträffar skulle göra för ditt resultat.

Utän doktorandutbildningen vågar jag säga att jag inte varit i närheten av att leta under de stenar jag nu vänder på. Systematik och kritiskt tänkande är lika viktigt i idrott som i vilken bransch som helst. Det tar längre tid än att lita på den just nu rådande och högst ljudande trenden – men oj vilka resultat vi kan få när vi vet mer om vilka effekter våra insatser ger. Och definitivt kan säga att det faktiskt är tack vare och inte till trots!

*Peter Mattsson*

*Förbundskapten i golf och doktorand i idrott vid Örebro univ.*

## Lagsammanhållning i ishockey och fotboll



Sammanhållningen i ett lag eller en grupp har betydelse i avseende på aspekter som förbättrad kommunikation/ interaktion, ökade uppoffringar för laget o s v. Detta leder i sin tur till ökad framgång för laget (Ericsson & Stockfelt, 1998; Lindwall, 1999). Men vad är då lagsammanhållning? En vedertagen definition är: "en dynamisk process som reflekteras i att gruppen hålls samman och fortsätter att vara sammanhållen i jakten på sina mål och syften." (Carron, 1982, s.124). Begreppet lagsammanhållning kan delas in i två underkategorier, dels en uppgiftsrelaterad, dels en social lagsammanhållning. I den förstnämnda ligger fokus på själva uppgiften och lagets mål, medan umgänget och bibehållandet av relationen mellan gruppens medlemmar är det centrala i den sistnämnda (Lindwall, 1999; Mikalacki, 1969).

Lindwalls forskning (1999) stödjer teorin om att interacting lag uppvisar en högre lagsammanhållning jämfört med coaching lag. Såväl tränarens beteenden och ledarstrategier som idrottens kontext och interaktionen mellan tränaren, laget och enskilda spelare, har stor betydelse för lagsammanhållningen (Carron, 1982). Tidigare studier av lagsammanhållning har visat skillnader mellan interacting och coaching lag. För att undersöka om dessa skillnader finns även mellan två interacting lag genomfördes en studie mellan ett ishockeylag och ett fotbollslag samt de båda lagens tränare (Bjurström & Johansson, 2002). Båda lagen kan beskrivas som elitsatsande herrlag utan heltidsprofessionella spelare. Varje person som ingår i laget, både tränare och spelare, är med i uppbyggnaden för att skapa ett gott lagklimat. Därmed är varje enskild lagmedlems syn på sammanhållningen i laget av stor vikt, då en god lagsammanhållning utvecklar laget både socialt och resultatmässigt. Är tränarnas respektive spelarnas syn på sammanhållningen i sitt lag olika mellan två interacting lag?

Förutsättningarna skiljer sig åt mellan de två lagsporter som ingick i undersökningen. På denna nivå är endast tre byten tillåtet i fotboll, medan bytena i ishockey är obegränsade. En annan sak som skiljer sig mellan dessa lagsporter är att ett ishockeylag har minst tre spelare på samma position under en match, medan ett fotbollslag har nästintill samma manskap under hela matchen. Detta gör att tränarna kan välja att inrikta byggandet av lagsammanhållning på olika sätt i de olika sporterna.

Resultatet från undersökningen visar att båda lagen hade de högsta medelvärdena på frågor om den individuella spelarens personliga engagemang i gruppuppbyggnaden. Även de lägsta medelvärdena var i samma område, om hur lika/nära den individuella lagmedlemmen anser laget är som en social enhet. Detta kan bero på den tävlingsinriktade nivån, som spelarna bedriver sin sport på.

Ishockeylagets spelare uppfattade gruppens sociala situation som positivare än vad ishockeytränarna gjorde. I övriga områden noterades att tränarna svarade högre än spelarna inom respektive lag. Resultatet visar dock att det inte finns någon nämnvärd skillnad i lagsammanhållning som helhet vid jämförelsen mellan lagen.

*Magnus Bjurström*

*Idrottslärostudier*

*Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet  
magnus.bjurstrom@home.se*

*Jimmie Johansson*

*Idrottslärostudier*

*Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet  
jimmie\_johansson@home.se*

### Referenser

Bjurström, M., & Johansson, J. (2002). *Lagsammanhållning i ishockey och fotboll*. Uppsats i idrott och hälsa. Institutionen för idrott och hälsa. Universitetet i Örebro.

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.

Ericsson, S., & Stockfelt, B. (1998). *Vinnande laganda*. Fårsta: SISU Idrottsböcker.

Lindwall, M. (1999). Lagsammanhållningens hjälpande eller stjälpande hand! *Svensk Idrottsforskning*, 1, 53-56.

Mikalachki, A. (1969). *Group cohesion reconsidered*. London, Canada: School of Business Administration, University of Western Ontario.

## Coaching som forskningsfält

Coaching som begrepp har många betydelser i det engelska språkbruket. Ur idrottsperspektiv är det vanligt att coaching ses som något som skall underlätta för någon/några att genomföra något i avsedd riktning för att uppnå ett visst mål.

Person/er som ansvarar för och "styr" nämnda genomförande betecknas då som coach. I svenskt språkbruk är det vanligt att coach används synonymt med tränare och coaching synonymt med träning. Beroende på vilken nivå i intervallet barn/ungdoms- till elitidrott man befinner sig på, ställs olika krav på coachens kunskap för att kunna leda de aktiva mot det avsedda målet. Det är bland annat dessa olikheter i kunskap som intresserat mig och som gjort att jag ägnat mig åt forskning om fenomenet coaching och speciellt åt den del som rör lagspel. Anledningen till att det blev lagspel är att jag har ett förflutet som lagspelare på svensk elitnivå i tre olika spel men också att coacha ett lag innebär så mycket mer än att coacha idrottare i individuella grenar. Dessutom började ett speciellt fenomen att dyka upp inom lagspelen under 1970-talet, nämligen att alltför många tränare fick sparken från sitt jobb under pågående säsong eller inte fick sitt kontrakt förnyat efter avslutad säsong.

Under senare år har jag inriktat mig på att belysa frågan om vad det är som gör att vissa coacher blir framgångsrika och andra inte? Två undersökningar har genomförts på högsta internationella elitnivå i fotboll och ishockey med fokus på att belysa kunskaper hos framgångsrika coacher. En enkelt svar på frågan kunde ha erhållits genom att studera vederbörandes inkomstdeklaration. Valet föll istället på att göra

”tuffa kriterier” för vilka coacher som skulle platsa i studien. Kriterier som, att ha fört ett landslag till kvartsfinal i VM eller EM, att med ett klubbtag nått kvartsfinal i några av de europeiska cuperna, o s v. Sedan gäller det ju att de som uppfyller kraven är villiga att medverka.

Här kom den första överraskningen, alla var villiga att medverka dock efter att noggrant ha kontrollerat min seriositet med undersökningen. Den andra överraskningen var den ödmjukhet dessa framgångsrika mångmiljonärer visade mig vid vårt möte. Den tredje överraskningen var hur villiga de var att öppet berätta om sina kunskaper, erfarenheter och hur de upplevde sig som person. Den fjärde överraskningen var den ”kunskapsörst” som de fortfarande hade efter minst 15 år på den internationella marknaden. Den femte överraskningen var hur de funnit fram till den kunskap, som de ansåg skulle kunna bidra till ytterligare framgång i den internationella kontext de nu befann sig.

Innan jag går vidare är det på sin plats att beskriva något om den situation dessa tränare befinner sig i. Förutom att de leder spelarna så ansvarar de för staben runt omkring laget, ca 15 man bestående av läkare sjukgymnaster, massörer, tre assisterande tränare m fl. De ansvarar för information till media, normalt hålls minst fem presskonferenser per vecka. Träningsfaciliteterna lämnar inget övrigt att önska. Huvudtränaren ansvarar i princip för att skola in spelare i deras roller i det valda spelsystemet. För att kunna göra detta krävs kunskap i att kommunicera med lagets spelare på ett framgångsrikt sätt. Då skall man veta att spelare på denna nivå inte är vana att fungera som ett kollektiv utan snarare att verka för att framhålla sin egen skicklighet och därmed kunna öka sitt värde på fotbollsmarknaden. Ett citat som bekräftar detta hämtas från en tränare som frågade spelarna hur de önskade spela, svaret som gavs ”*You are the mister, you decide*”.

För att kunna skapa en bra kommunikation och därmed förutsättningar för att få spelarna att förstå sin roll i spelsystemet, anser tränarna i gemen att man måste ha kännedom om ett lands kultur och dess fotbollskultur i synnerhet. Om inte är chansen att lyckas minimal. I psykologin och pedagogiken nämns ofta olika ledarstilar. Vetenskapliga studier visar att en ledarstil med övervägande humanistiska inslag tenderar att vara framgångsrik på internationell elitnivå. Problemet är att flera länders fotbollskulturer bygger på en auktoritär ledarstil.

Dessa skickliga coacher lär sig fotbollskulturen och med kunskaperna som grund smyger de mer eller mindre in en humanistisk ledarstil och skapar på sikt en laganda som gör att laget som

helhet fungerar effektivare. Viktigt att notera är att lagen innehåller spelare från flera olika länder och kulturer vilket gör att muntlig kommunikation mellan spelare sinsemellan och mellan tränare och spelare kan försvåras. Coacherna har under träningspassen gott om tid och tålamod att vänta tills spelarna agerar som förväntat. De nyttjar såväl muntlig kommunikation, kroppspråk och handgriplig förflyttning till rätt position för att sälja sitt budskap.

Det handlar om att skapa en effektiv läroprocess. Något som man inte tänker på är att dessa coacher utsätts för evaluering minst två gånger per vecka och då handlar det om en publik om minst 35.000 åskådare per match varav minst 5.000 fans, press, TV, radio, föreningens styrelse och ägare. Coachen blir en officiell person och som kan läsa omdömen om sig själv som person och laget varje dag i landets olika sporttidningar.

Innan jag sätter punkt vill jag peka på den kunskap som förutom kunskap om kulturen och fotbollskulturen intar något av en metanivå i sammanhanget, nämligen *självinsikt*. Det handlar om kunskap om hur man reagerar och beter sig i olika situationer, med andra ord central kunskap för både psykologer och pedagoger. En kunskap som är jobbig att ta till sig. De medverkande coacherna skaffar sig kunskapen på olika sätt, t ex via akademiska kurser, läsa litteratur och att hyra in en på området kunnig person under en längre tid. Hur man sedan nyttjar denna kunskap i olika processer hoppas jag kunna återkomma till vid ett senare tillfälle.

*Leif Isberg, professor*  
Institutionen för idrott och hälsa  
Örebro universitet  
[leif.isberg@ioh.oru.se](mailto:leif.isberg@ioh.oru.se)

## Kan Qigong öka prestationsförmågan?

### En anekdotisk reflektion om qigong och återhämtning.

Troligtvis presterar människan bäst när kropp och psyke är i balans och harmoni, när kropp och psyke har återhämtat sig efter tidigare belastningar. En fortgående belastning med otillräcklig återhämtning leder antagligen till en utmattning med sänkt prestationsförmåga som resultat. En tränings och tävlingssituationer kännetecknas av att utövaren anstränger sin fysiska och psykiska förmåga till bristningsgränsen. Tecken på överansträngning och utmattning kan till exempel vara brist på energi,

nedstämdhet, trötthet, muskelsmärter och muskelstelhet vilket inte främjar en idrottsprestation.

Den som relativt andra kan åter hämta sig snabbare efter en tränings och tävlingssituationer har relativt sätt mer kraft och ork för nästa moment, vilket förmodligen på lång sikt kommer att avgöra prestationsförmågan. En god återhämtning fås när cellerna i kroppen befinner sig i fullständig vila och ges möjligheten till att transportera bort slaggprodukter och då cellerna tillförs ny näring. Den bästa återhämtningen av cellerna sker under den djupa sömnen då kroppsaktiviteterna är som lägst. En förutsättning för ämnesutbytet till cellerna är en god blodcirkulation och då främst mikrocirkulationen kring inre organ. Vid hög belastning på kroppen (trötthet, smärter etc.) prioriteras blodet till de större muskelgrupperna och blodcirkulationen är hämmad. Mer praktiskt kan en person uppleva sig stel och trött på morgonen, det tar fyra fem timmar innan kroppen fungerar och på kvällen kan en smärtande och tyngande känsla upplevas med sömnsvärigheter som följd.

Qigong är en form av kinesiska egenvårdsmetoder och kan översättas till metoder som stärker livsenergin. Det som är gemensamt för qigongmetoderna är att de utövas med lugna, avslappnande rörelser och med en stark fokusering på genomförandet (ett sätt att skapa "flow"). Qigong utnyttjas främst som en allmänt stärkande metod och i vissa fall vid rehabilitering efter någon sjukdom. Forskningen om qigong och idrottsprestationer är nästan obefintlig. Det finns mer forskat om qigong och återhämtningen efter hjärt- och kärlsjukdomar samt vid återhämtningen efter hjärnblödning. Det stora problemet vid dessa sjukdomar är bristen på blodcirkulation, mikrocirkulationen, för att försörja cellerna med näringsämnen. Qigongträning har visat sig ha en mycket god effekt på att förbättra mikrocirkulationen i vitala kroppsfunktioner. Vid Örebro universitet lärs två grundläggande program ut för att underlätta återhämtningen. Det ena programmet "att fånga dagen" kan med fördel utföras på morgonen. Programmet syftar till att väcka kroppen, balansera tankar och känslor samt öka blodcirkulationen i leder och vävnader. Det andra programmet "att avsluta dagen" genomförs med fördel mitt på dagen eller i samband med sänggåendet. Programmet syftar till att utövaren tar med sig positiva känslor in i en djupavslappning eller in i en dju-sömnsperiod.

Spekulativt kan en person som tränar qigong underlätta sin återhämtning och förbättra sin prestationsförmåga relativt en som inte tränar qigong. Genom att påskynda uppvaknandet av organismen till två timmar per dag i stället för normala fem och genom att skapa en extra djup-

sömnsperiod (reperationsfas) om ca 20 minuter per dygn. Den som tränar qigong skulle under 30 dagar kunna få ca 90 timmar (3 tim x 30, fyra dygns) bättre blodgenomströmning och ca 10 timmar (20 min x 30) mer av verklig återhämtning för cellerna. *Om dessa spekulationer är sanna så skulle regelbunden qigongträning kunna stödja prestationsförmågan.*

*John Jouper, Forskningssekreterare  
Institutionen för idrott och hälsa.  
Örebro universitet  
john.jouper@ioh.oru.se*

#### Litteraturförslag:

MedLine, PsykLitt med sökord qigong.

Cohen, K. (1997). *The way of qigong. The art and science of Chinese energy healing.* Ballantine Wellspring. Canada.

Xiulan, F. (2000). *Qigong enligt Biyun. Låt livskraften återvända.* Svenska förlaget. Stockholm

## Mental träning och min idrott



Det här är en beskrivning av mitt idrottsliga liv och arbetet med min mentala coach. Vad mental träning innebär och kan betyda för en idrottare.

Jag heter Tord Wiksten., 31 år, och är aktiv inom skidskytte. Jag har hållit på med idrott hela mitt liv, tävlade i skidskytte redan som 9-åring. Idrott och sport var en del av livet och jag tränade allt möjligt för att det var så kul. Jag var dessutom ganska bra på flera olika idrotter bl a handboll, fotboll, ishockey, skidor och friidrott. När jag var 16 år bestämde jag mig för skidskyttet. Jag kom in på Skidskyttegymnasiet i Torsby och där startade skidskytte karriären.

Med en idrottslig karriär kommer förstås både framgångar och motgångar. För att åskådliggöra hur det såg ut så börjar jag med mina meriter och framgångar:

18 år	JVM 18:de plats och 22:a plats
19 år	JVM Guld
20 år	JVM Brons
21 år	OS Brons i stafett, Militärt VM Brons i distans
22 år	WC Guld i stafett

och skadad för första gången i mitt liv...

All känsla i skidåkningen var totalt bortblåst och det blev förstås inga resultat på tävling. Kroppen fungerade inte! Två år gick utan att någon kunde hitta en orsak till mina problem. "Mentalt" blir slutsatsen från delar av omgivningen... Framgångar är oftast lätta att hantera, men motgångarna – hur hanterar man dem?

24 år nu...hittar hjälp hos en kiropraktor, Bengt Johansson. Det är ryggen som är problemet. Efter första behandlingen känner jag att musklerna svarar igen. Att kroppen är med. Några månader senare då jag befinner mig i Schweiz på ett träningsläger, bestämmer jag mig, sittandes på en alptopp med underbar utsikt, för ett seriöst försök att åter nå världseliten.

För att få ordning på fysiken, måste jag först vända på den negativa trend som jag fastnat i. Även knoppen behövs för kroppen. Min utvecklingskurva hade gått spikrakt uppåt, sedan avbrutits och på några månader rasat till botten. Efter att ha läst igenom några psykologiböcker tog jag kontakt med en mental rådgivare. Med honom har jag nu jobbat i sju år och har med hans hjälp utvecklats enormt mycket. Jag har kanske inte nått de resultat som jag siktede på när jag satt på min alptopp i Schweiz, men som man säger "Man måste sikta på stjärnorna för att nå månen". Jag har i alla fall kommit långt med de förutsättningar jag har haft.

Det den mentala rådgivaren och jag gjorde under det första året var först och främst att hitta en avslappnings metod. Jag använde till en början Uneståhls avslappningsband, senare gjorde jag egna program med egna målbilder och affirmationer. Vi följde det under året med månadsbrev och träningsuppgifter. Den sortens träning har inte bara ökat mottagligheten för mental träning, utan också lärt mig att slappna av i de muskler som inte skall arbeta i ett visst rörelseschema.

Ganska tidigt i vårt samarbete tyckte min rådgivare att jag skulle skriva ner mina tankar runt träningen och då föra en "mental dagbok". Eftersom jag tidigare själv gjort min träningsdagbok för den fysiska träningen, blev det inga problem att lägga in fyra extra punkter.

Punkterna som jag skulle svara på varje dag var:

- Hur kändes knoppen idag?
- Känner jag någon oro idag?
- Vad gjorde mig glad idag?
- Tror jag på mental träning?

Dessa fyra punkter besvarade jag varje dag och det visade sig vara ett effektivt sätt tänka igenom dagens träning och verkligen lära mig något varje dag. Jag kunde hitta ett mönster i hur jag tänkte och vad jag gjorde när jag sköt bra. Det använde jag sedan till mitt skytte-träningsprogram. Det var först då jag börjat använda detta som jag blev en riktigt bra skytt. Jag hade skjutit bra innan, men jag var långt ifrån att skjuta bra varje dag. Efter lite träning i positivt tänkande insåg jag att det är möjligt att skjuta alla träff hela tiden! Jag vet att det som

begränsar min skjutning är min mentala fokusering och inställning. Den biten lägger jag mest träning på idag.

Kontakten med min "mentala mentor" har inneburit att jag kunnat ringa eller mejla så fort jag har haft några funderingar. Jag har kunnat reda ut dem innan de har blivit ett problem. Med hans hjälp har jag på så sätt sparat mycket tid och negativa tankar som stjälar energi. Han har styrt in mig på tanke sätt och lösningar som jag själv skulle ha behövt längre tid att komma fram till.

Som sagt är både framgång och motgång något som skall hanteras mentalt. Vintern 2001 gav min träning resultat genom en andraplats i världscupen. Jag var mentalt förberedd för både tävlingen och resultatet. Det var en tävling då allt stämde med kroppen, skidor, valla, startgrupp m m. Då gäller det att hålla i skyttet och inte bli skakis av chansen som är nära, utan ta vara på tillfället och förvalta det väl.

Allt jobb som jag har lagt ner på mental träning har inte bara varit till nytta för mitt idrottsliga liv. Ingen mår egentligen bra av negativa tankar eller att oro sig för saker innan de ens är ett faktum. Den kunskap som jag har samlat på mig har jag kunnat utnyttja inom andra områden som t ex när jag startade egen firma, under de åren jag jagat sponsorer m m.

Positivt tänkande och förmågan att sortera bort negativa tankar och personer har varit ovärderlig!

*Tord Wiksten*  
*Skidskytt*

---

## Rättelser

I förra numret skulle det stå att Urban Johnson och Mats Lundström båda är författare till artikeln "Framgångsrik rehabilitering i ett idrotts- och hälsoperspektiv".

Johan Fallby och Magnus Lindwall tituleras båda filosofie magister.

Vi ber om ursäkt för dessa fel i nummer 3 (2002).

---

---

## Föreningens årsbok 2002!

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

Som redaktör kommer jag att gå ut till olika personer som jag tror kan bidra med intressanta texter, men det är även öppet för andra i föreningen att skicka in texter. Samtliga inskickade bidrag kommer att gå igenom något som kan liknas vid en lektörsgranskning.

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

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

Välkommen med ditt bidrag!

---

## Nyheter i korthet:



### Vi Gratulerar:

\* Stort grattis till professor emeritus Gunnar Borg på 75-årsdagen den 28 november!



\* Vi gratulerar *Nathalie Hassmén* som fr o m 1 november är prefekt vid Institutionen för Idrott och Hälsa vid Örebro universitet.

\* Grattis även till *Göran Kenttä* som den 1 januari tillträder en forskarassistenttjänst vid Idrottshögskolan i Stockholm (du når fortsättningsvis Göran på: [gorank@ihs.se](mailto:gorank@ihs.se)).

\* Ett lika stort grattis till *Carolina Lundqvist*, doktorand i psykologi vid Stockholms universitet, som fr o m den 1 januari tilldelats ett utbildningsbidrag av Centrum för Idrottsforskning för sina fortsatta doktorandstudier.

*Tycker du att fler i SIFP är värda en gratulation? Meddela i så fall detta till gratulationsredaktören ([peter.hassmen@ioh.oru.se](mailto:peter.hassmen@ioh.oru.se))!*

## Ny litteratur:

### Balans(j)akten

SISU Idrottsböcker har givit ut en ny bok av Anders och Johan Plate. Boken är en inspirationsbok som tar upp olika perspektiv på prestation utifrån ett balansperspektiv. Läsaren ges tips och råd och får en bakgrund till varför vi reagerar som vi gör när vi antingen har eller inte har balans mellan de krav som ställs på oss och förmågan att leva upp till dessa. Boken innehåller flera vackra akvareller av konstnären och grafiske formgivaren Peter Sundström och är lämplig läsning för alla som vill må bra och prestera väl.

Balans(j)akten kan beställas från SISU Idrottsböcker, Box 160 45, 200 25 Malmö, 040-18 32 90, [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se) eller [lagret@upab.se](mailto:lagret@upab.se). ISBN 91-88941-55-8

---

## Aktuellt:



Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIFP) och SISU Idrottsutbildarna inbjuder till en dag på temat **Elittränaren som coach – i teori och praktik** den 9 mars 2003 på Bosön, Lidingö.

**Se separat inbjudan på sidan 9.**

---

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

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

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

2005 (14-19 augusti): 11<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Sydney, Australien. Mer information hittar du på: [www.issp2005.com](http://www.issp2005.com).

---

**SIPF har ny hemsida fr o m  
1 januari 2003! Se:**

**[www.svenskidrottspsykologi.nu](http://www.svenskidrottspsykologi.nu)**

---

### **Kurser/Utbildningar:**

Hösten 2003 erbjuds på institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet bland mycket annat följande nya kurser (anmälan görs på sedvanligt sätt till universitetsutbildningar):

Idrottspsykologi 1-20 poäng  
Idrott A  
Idrott C  
Tillämpad rörelsekunskap 1-20 poäng

Våren 2004 erbjuds bland annat:

Idrottspsykologi 21-40 poäng  
Idrott B  
Tillämpad rörelsekunskap 21-40 poäng  
Dans, lust och lärande 1-20 poäng

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

---

### **Andra idrottspsykologiorganisationer i världen**

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

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

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

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

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

Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology  
<http://www.scapps.org/>

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>

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



Svensk Idrottspsykologisk Förening



Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) och SISU Idrottsutbildarna inbjuder till en dag på temat **Elittränaren som coach – i teori och praktik** den 9 mars 2003 på Bosön, Lidingö.

Huvudattraktionen är den mycket välkände amerikanske professorn *Daniel Gould* från University of North Carolina. Professor Gould räknas i dag till världens ledande idrottspsykologiska forskare. Forskningen har till stor del varit grundad i den djupaste idrottsmyllan, vilket gjort att den även kommit att få stor praktiskt betydelse, inte minst inom den amerikanska toppidrotten. Gould har även, på uppdrag av USOC (den amerikanska Olympiska kommittén), utvärderat de amerikanska truppers prestationer under de senaste Olympiska spelen.

Vidare kommer Sveriges första och hittills enda professor i idrott, *Peter Hassmén*, att redogöra för toppcoachens inflytande på prestationen ur ett skandinaviskt perspektiv. *Göran Kenttä* berättar om idrottsrelaterad utbrändhet, dels utifrån sin egen forskning, dels utifrån sin erfarenhet som landslagsledare inom kanot. Dagen avslutas med att förbundskapten *Ulf Karlsson* (nominerad till årets ledare för sina framgångsrika insatser inom friidrottsförbundet) delar med sig av sin syn på rollen som förbundskapten när det gäller att skapa ett prestationsklimat där alla mår bra och fungerar optimalt.

#### Program

**12.15-12.30:** Välkommen.

**12.30-14.00:** Prof. Daniel Gould (Univ of North Carolina)

*“Coaching experiences from the Olympic environment”.*

- Paus 15min -

**14.15-15.00:** Prof. Peter Hassmén (Örebro universitet)

*”Toppcoachens inflytande på prestationen – ett skandinaviskt perspektiv”*

- Paus 30min – Fika dukas fram.

**15.30-16.15:** Fil.dr Göran Kenttä (Idrottshögskolan)

*”Coachen, ständigt överbelastad med risk för utbrändhet – hur hantera kraven?”*

- Paus 15min -

**16.30-17.30:** Förbundskapten Ulf Karlsson (Friidrottsförbundet)

*”Hur får vi individualister att fungera och må bra i ett team?”*

**17.30-18.00:** Avslutande paneldiskussion med möjlighet till frågor.

I konferensavgiften, **695 kr** (595:- för dem som redan är medlemmar i SIPF) ingår eftermiddagsfika samt medlemskap i Svensk Idrottspsykologisk Förening under ett år, vilket bl a berättigar till fyra nyhetsblad från föreningen under 2003 (föreningens årsmöte sker samma dag, kl. 18.30; alla medlemmar hjärtligt välkomna!). Bindande anmälan till SIPF senast 20 februari. Anmälan sker genom att deltagaravgiften betalas in på **postgiro 15 95 90-9**.

Önskas mer information, kontakta Göran Kenttä ([goran.kentta@ihs.se](mailto:goran.kentta@ihs.se)).

Vid anmälan, vänligen ange som betalningsmottagare: SIPF/Catarina Bergström.

På platsen för meddelande till betalningsmottagaren skriver du:

(1) SIPF/SISU konferens 2003 (2) Ditt för- och efternamn (v g texta!). (3) Din fullständiga postadress inklusive postnummer. (4) Din e-post adress (om möjligt).

**DAGORDNING**

vid SVENSK IDROTTSPSYKOLOGISK FÖRENING ÅRSMÖTE

Plats: Bosön 9 mars, 2003. Klockan 18.30 (*möteslokal meddelas på plats*).

1. Upprop, fullmaktsgrensning samt fastställande av röstlängd för mötet.
2. Val av ordförande vid mötet.
3. Val av sekreterare vid mötet.
4. Val av justeringsperson att jämte mötesordförande justera mötesprotokollet samt val av två rösträknare.
5. Fråga huruvida mötet är behörigen utlyst.
6. Fastställande av dagordning.
7. Godkännande av verksamhetsberättelsen och förvaltningsberättelsen för senaste verksamhetsåret.
8. Föredragning av revisorernas berättelse för samma tid.
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsens förvaltning under sistförflutet räkenskapsår.
10. Fastställande av avgifter för nästkommande verksamhetsår.
12. Motioner och förslag som i laga tid (enligt § 6 i SIPF stadgar) inkommit till styrelsen.
13. Val av ordförande för styrelsen (ett år).
14. Val av tre ledamöter till styrelsen (två år), (*omval; Johan Plate, Catarina Bergström och Urban Johnson*)
15. Val av en gruppsuppleant till ovanstående tre ledamöter (två år), (*omval Åsa Mattson*).
16. Val av en revisor och en revisorsuppleant (ett år), (*omval Göran Kenttä, Fredrik Wetterstrand*)
17. Val av valberedning omfattande tre ledamöter, varav en sammankallande. (*omval; sammankallande Hansi Hinic, Martin Gunnarsson och Carolina Lundqvist*)
18. Övriga frågor.
19. Årsmötets avslutande.

## Adressat:

Retur till: SIPF, c/o Peter Hassmén, Institutionen för idrott och hälsa, Örebro universitet, 701 82 Örebro

### SIPF:s främsta uppgifter är:

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

### Föreningens styrelse 2002-2003:

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

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

Catarina Bergström (kassör), RF:s Elitidrottscentrum, Bosön: catarina.bergstrom@boson.rf.se

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

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

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

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

### Ny hemsida:

[www.svenskidrottspsykologi.nu](http://www.svenskidrottspsykologi.nu)

### Att bli medlem:

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

*Kom ihåg att ange:*

Betalningsmottagare: SIPF/Catarina Bergström.

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, stylized, outlined font. A small crown is positioned above the letter 'I'.

Svensk Idrottspsykologisk Förening