Internationella perspektiv - rapport från FEPSAC möten och konferenser

FLOW

Nummer 3 2010

EN TIDNING AV SVENSK IDROTTSPSYKOLOGISK FÖRENING

Psykologens syn på idrottspsykologin

+

Kompetens

Ordf. rader

FRIDYKNING

frihet, tyngdlöshet och
självkännedom på
ett enda andetag

IDROTTSSKADOR OCH PSYKOLOGI samt RITUALER FÖR VINNARE

Kompetens

Tidigare hette det "rätt man på rätt plats", vilket i jämställdhetens namn omformulerades till "rätt person på rätt plats". Numera heter det allt oftare "rätt kompetens för uppgiften". Men vad är egentligen rätt kompetens? Ja det beror förstås på uppgiften... Så låt oss säga att uppgiften är idrottspsykologisk rådgivning.

Jag skriver dessa rader på flyget hem från ett internat där Umeå universitet bland annat diskuterat balansen mellan disputerade och odisputerade lärare. I akademiska termer lärare som antingen är lektorer eller adjunkter. Strävan hos många universitet är att minska antalet adjunkter. Men inte för att de saknar kompetens utan för att Högskoleverket (HSV) kräver att andelen disputerade lärare ska öka på landets lärosäten. HSV anser att detta handlar om att studenterna ska erbjudas undervisning av kvalitetssäkrade lärare, dvs. disputerade lärare. Många utbildningar har dock stora praktiska inslag där undervisningen sköts just av adjunkter. Adjunkter som inte har någon önskan att disputera eftersom de är extremt duktiga på vad de gör, utan att för den skull ha disputerat. I grunden handlar detta om teoretiska kontra praktiska kunskaper, men även om att producera respektive förmedla kunskap. Och att den ena formen ses som överlägsen den andra. Åtminstone inom akademin och av HSV. Fram tills nu, eventuellt...

Akademin börjar nämligen sakta erkänna att det finns en annan kompetens än den som mäts i vetenskapliga artiklar, högskolepoäng och doktorsgrader. Uttrycket tyst kunskap förekommer ibland. Fast många adjunkter är också duktiga på att förmedla sina kunskaper till andra, så särskilt tyst är inte deras kunskap. De väljer dock att inte sprida sin kunskap i form av vetenskapliga artiklar utan sprider den istället i klassrummen.

Så vad gör då akademin för att visa att lärare kan vara olika duktiga när det gäller praktiska kunskaper? Jo istället för att prata om adjunkter diskuteras nu benämningarna behörig lärare, meriterad lärare respektive excellent lärare (alt. särskilt meriterad lärare). Vilket för disputerade lärare tänks motsvara lektor, docent respektive professor. Nu finns åtminstone på papperet samma möjlighet till kompetenshöjning och fortsatt meritering för såväl odisputerade som disputerade lärare. Just ordet kompetenshöjning är centralt här. För det som utmärker en excellent lärare är att han/hon hela tiden håller sig ajour med kunskapsutvecklingen inom sitt område. En lektor eller professor förväntas bedriva egen forskning, och på det sättet höja sin kompetens. Men det är möjligt att hålla sig uppdaterad utan att själv bedriva forskning, och genom kunskapskonsumtion höja sin kompetens.

Vad har detta då att göra med idrottspsykologiska rådgivare? En hel del anser jag personligen. Detta eftersom jag träffat många duktiga och kompetenta rådgivare som är mycket framgångsrika i sitt yrke utan att ha särskilt många högskolepoäng. De har under åren tillägnat sig en kunskap som de kan använda för att lösa uppgiften – de har helt enkelt rätt kompetens för de uppgifter de möter. De är också mycket väl bevandrade i den senaste forskningen och läser såväl nya läroböcker som vetenskapliga artiklar. Om vi använder akademins nya språkbruk skulle de antagligen därmed betraktas som excellenta idrottspsykologiska rådgivare. Det är förstås mycket svårare att bedöma om en rådgivare uppfyller minimikraven och är behörig, eller om han/hon kan betraktas som meriterad respektive excellent (alt. särskilt meriterad) idrottspsykologisk rådgivare jämfört med om han/hon har en akademisk grundexamen, disputerat och aktivt forskar. Men om landets lärosäten nu börjar inse att all kunskap inte går att mäta i akademiska poäng eller doktorshattar, då kanske vi som ägnar oss åt tillämpad idrottspsykologi också måste inse att det finns olika former av kompetens?!

För som jag ser det, den som löser uppgiften bäst har mest kompetens. Och för att vara bäst krävs en vetenskapligt grundad kunskap. Men inte nödvändigtvis förvärvad genom egen forskning. Å andra sidan, ju mer jag tänker på detta, desto mer inser jag hur mångfacetterad frågan är. Det enda jag är helt säker på är att det inte finns något enkelt kriterium som avgör om en person har rätt kompetens för uppgiften. Vilken nu uppgiften är. För uppgiften lär inte se likadan ut för alla, och därmed kan heller inte samma kompetenskrav gälla för alla. Kanske är dock det vetenskapliga förhållningssättet till kunskap nyckeln som skiljer grundläggande kompetens från lysande excellens? Såväl för teoretiker som praktiker.

Jag ska ägna delar av julhelgen åt att klura vidare på detta – kanske gör du detsamma?! För det finns ju en gräns för hur mycket glögg och pepparkakor man kan trycka i sig. Tills vi hörs igen, GOD JUL OCH GOTT NYTT IDROTTSPSYKOLOGISKT ÅR!

Ordförande:
Peter Hassmén

FLOW
En medlemstidning från SIPF,
Svensk Idrottspsykologisk Förening

ANSVARIG UTGIVARE
Johan Plate

TRYCK
Trydells Laholm

OMSLAGSBILD
Foto: Anders Plate
Åkare: Johan Plate

FORM
BP/JP

KONTAKT SIPF
www.svenskidrottspsykologi.nu eller
info@svenskidrottspsykologi.nu

ÖVRIGT
För ej beställt material ansvaras ej.
Citera oss gärna men uppge alltid
källan.

Internationella perspektiv

- rapport från FEPSAC möten och konferenser

Kära FLOW läsare, jag tänkte passa på att uppdatera er kring vad som sker inom den Europeiska idrottspsykologin baserat på mitt engagemang i FEPSAC.
Sedan min senaste rapport i FLOW 2009/2,där jag bl.a skrev om FEPSACs 40-årskonferens i Paris (juli 2009) vilken arrangerades tillsammans med idrottsinstitutet i Paris (INSEP), har jag deltagit i tre möten med Managing Council (MC) samt flera olika nationella/internationella idrottspsykologiska konferenser. I mitten av december 2009 besökte vi Funchal, Madeira för att dels genomföra ett ordinarie MC-möte men också passa på att besöka olika hotell och konferenscentrum då Portugals idrottspsykologiska förening arrangerar FEPSACs13:e världskongress just på Madeira juli 2011. Intrycket är att Funchal har alla förutsättningar att arrangera en härlig och minnesvärd konferens. Flera bra och relativt prisvärda hotell ligger i nära anslutning till konferenshotellet *CS Madeira Atlantic Resort& Sea SPA*. För de som är intresserade av fysisk aktivitet erbjuds flera möjligheter, t ex dykning, jogging och goda vandringsleder finns tillgängliga. Då Madeira mestadels består av bergig terräng kan det bli en del utmanande promenader. Jag återkommer i slutet av denna rapportering kring FEPSAC världskonferensen juli 2011.

Vid nästkommande MC-möte i Bratislava i maj 2010 diskuterades framförallt organisationen inför kommande konferens samt vilka huvudtalare som skulle bjudas in samt vilka olika teman som ska genomsyra konferensen. Sedan tidigare var det bestämt att huvudtemat för konferensen är: "Sport and Exercise Psychology: Human Performance, Well-Being and Health". Ett relativt brett tema som inkluderar flera olika aspekter av idrottspsykologisk forskning, tillämpning och till viss del också utbildning. Andra punkter som diskuterades i Bratislava var de pågående projekt som respektive MC-medlem åtagit sig att utveckla under sin mandatperiod och som är relaterade till olika utvecklingsmöjligheter för idrottspsykologin i Europa. I mitt fall handlar det bl. a om att författa ett s.k.FEPSAC Position Statement kring "Ethical principles of the European Sport Psychology Federation". Ett sådant dokument saknas idag och är såklart viktigt för att ge förslag på riktlinjer för ett etiskt förhållningssätt avseende forskning och tillämpning med fokus på den Europeiska kontexten. Exempel på faktorer som betonas är vikten av att ha en professionell kompetens i relation till sin idrottspsykologiska utövning men också viktiga honnörsbegrepp som konfidentialitet och integritet i forskning och tillämpning. Det är min förhoppning att detta dokument blir färdigt nästa år.

Vid det senaste MC-mötet i Glasgow i början av september 2010 diskuterades flera saker. Självklart uppehöll sig mycket av kommunikationen kring kommande världskonferens, men tid gavs också åt att diskutera FEPSACs relation till övriga psykologiska organisationer i Europa organiserade under EFPA (European Federation of Psychologists' Association). Ett eventuellt samgående för FEPSAC i EFPA har potential att ge flera fördelar, t ex att FEPSAC får en tydligare position i Europa. Samtidigt krävs en ökad anpassning till den organisationsform som EFPA står för och vid kommande möten ska beslut tas om nästa steg. En inspirerande företeelse under MC-mötet i Glasgow var att det synkroniserades med BASES årliga idrottsvetenskapliga konferens och temat för konferensen var "Challenging the Dogma" (mer info: www.gla.ac.uk/BASES). Konferensen innehöll några olika idrottspsykologiska symposier varav FEPSAC var inbjuden att tillsammans med BASES föredra om "Training of Applied Sport Psychologists: A Critical Reflection of issues within Europe". Här föredrog bl. a undertecknad information kring den dialog som förts mellan olika högskolor i Sverige och RF avseende kriterier för idrottspsykologisk rådgivning. Bland annat redogjorde jag för en historisk beskrivning av de utvecklingsdokument som konstruerats via samarbete mellan Team Denmark, Skåneidrotten och sydsvenska högskolor men också den nuvarande situationen i Danmark och Sverige.

Avslutningsvis vill jag knyta tillbaka till FEPSACs13:e världskongress på Madeira den 12-17 juli 2011. Självklart hoppas jag att så många som möjligt av SIPFs medlemmar har möjlighet att komma till Madeira och delta i konferensen, t ex genom att publicera ett abstract och muntligen och/eller via posters presentera på plats, eller bara komma dit och låta sig inspireras av den rika flora av idrottspsykologisk kunskap som finns i Europa och annorstädes. Om ni läser på hemsidan: http://fepsac2011madeira.com , ges kompletterande information kring vad som väntar er. Hoppas vi ses i Madeira 2011, finns alla förutsättningar att det blir en toppenkonferens.

Av:
Urban Johnson

MISSA INTE!

SIPF-Konferens
Boka av söndagen den 13 mars för SIPF:s årliga vårkonferens på Bosön. Som vanligt har konferensansvarige Göran Kenttä fixat ett högoktanigt startfält föredragshållare! Alla detaljer är inte klara i skrivande stund men det kommer att bjudas både på internationella influenser och nationella. Det sistnämnda både i form av elitaktiva ledare och utövare. Kolla in SIPF:s hemsida för mer detaljerad information!

Fridykning

-frihet, tyngdlöshet och självkännedom på ett enda andetag

Fridykning handlar om den ultimata frihetskänslan, att sväva tyngdlös i en blågrön havs-rymd, mellan två andetag, mellan ytan och botten. Eller att glida längs ett korallrev, som ett med havet och dess invånare. Befriad från världen ovan ytan, från alla problem, oljud och tankar finns det bara *du* kvar.

Dykresponsen – häng med på ett dyk!

Jag andas långa, djupa andetag och släpper ut luften så långsamt det går. Jag känner hjärtat slå långsammare och långsammare. Hemligheten med att dyka och hålla andan länge är att andas på rätt sätt innan. Andas man ut långsamt trycksätter man lungorna något vilket gör att de tar upp lite mer syre. Innan ett dyk ligger jag still på ytan flera minuter för att lura kroppen och invagga den i säkerhet. Kroppen luras förhoppningsvis till att jag kommer vila och drar ner på ämnesomsättningen och syreförbrukningen. Då är jag redo att dyka.

Redan i början på dyket, när jag håller andan, doppar ansiktet i kallt vatten och dyker ner längs linan sätter kroppen igång den s.k. ”dykresponsen”. Min puls sjunker och med det sjunker syreförbrukningen. Hos vältränade fridykare kan pulsen sjunka ner till 60% från utgångspulsen. Ju längre vi håller andan ju lägre sjunker pulsen och ju mer livsviktigt syre sparar vi. På djupdykande fridykare har man uppmätt en puls på under 20 slag i minuten.

Det första jag känner i början på dyket är trycket mot öronen. Luften i örongångarna komprimeras av trycket utanför och man måste tryckutjämna genom att blåsa in luft från lungorna. Jag håller för näsan och tar i med magen. Tryckförändringen är som störst mellan 1 och 10 meter, där måste jag tryckutjämna öronen ofta. Lite djupare börjar vattnet även trycka ihop luften i lungorna.
När trycket ökar utanför kroppen sker nästa del i dykresponsen. Det börjar pirra i kroppen och en s.k. ”vasokonstriktion” inträffar. De yttersta blodkärlen börjar dra ihop sig och minskar blodflödet till händer, fötter, armar och ben. Blodet och syret i blodet koncentreras istället till området kring hjärta, lungor och hjärna, där syret behövs som mest. Detta kan göra att jag får mjölksyra i benen, men det gör inget för jag vet att jag faktiskt sparar syre.

Till slut, när jag kommit så djupt att trycket har tryckt ihop mina lungor till storleken av apelsiner, sker nästa reaktion. De små blodkärlen i lungväggarna expanderar och fylls med blodplasma så att inte lungorna ska kunna implodera. Detta kallas ”bloodshift” och utan det skulle vi inte kunna dyka djupare än 50m.

Jag fortsätter förbi 50m och börjar frifalla ner i djupet. Nu är luften i lungorna och min våtdräkt så komprimerad av trycket att jag inte flyter längre. Jag svävar i den ultimata frihetskänslan. Viktlös. Detta är den härligaste delen av ett fridyk. Jag simmar långsammare och långsammare med fenorna tills jag faller fritt med huvudet först genom det blågröna mörkret. Jag sluter ögonen och känner vattnet passera mig snabbare. Någonstans här i dyket har mängden koldioxid ökat såpass att kroppen slår på en andningsreflex, en slags kontraktion i diafragman i magtrakten. Det är ett tecken på att vi snart måste andas igen. Detta sätter igång ännu en del av dykresponsen. Mjälten släpper ut sin reserv av röda blodkroppar, vilket gör att vi kan ta upp mer syre i blodet. Till på köpet så har det höga vattentrycket gjort att syretrycket inuti lungorna släpper ifrån sig mer syre. Vi har fullt av syre i kroppen på botten av ett dyk. På vägen upp gäller det att vara avslappnad och inte förbruka för mycket syre – det ska räcka hela vägen till ytan.

Att fridyka är att utforska sig själv

Det finns något som lockar på djupet, har man en gång varit där så vill man gärna dit, och lite djupare, igen. Men långt ifrån alla fridykare försöker sätta djuprekord och pressa sig i andhållning, majoriteten är bara ute efter den där frihetskänslan - av hur simpelt och okomplicerat livet under ytan är. Att för några ögonblick befinna sig i en helt ny värld, att glömma bort sig själv och bli ett med det man gör.

Tävlingsfridykare har tagit fridykningen till sin spets och under de senaste 5 åren utvecklat en extremsport där man pressar sig bortom både fysiska och psykiska gränser. För visst är det lite korkat? Att på ett andetag dyka ner så djupt att ingen kan rädda dig om det händer något. Att hålla andan tills du svimmar. Att kunna pressa psyket och kroppen bortom rädsla och andnöd för att uppnå det ”omöjliga”. Men hur korkat det än låter så är faktiskt fridykning en av de säkraste extremsporterna. Du kan inte direkt skada dig om du gör små fel, och du kan inte pressa öron och lungor att gå djupare än att du kan ta dig upp till ytan igen. Än har det inte inträffat några dödsfall under tävlingar eller träningar.

Till skillnad från många andra extrema sporter handlar fridykning inte om adrenalinkickar och coola attityder, utan mer om en ödmjuk inställning till livet och havet och en väldig självkännedom. När man befinner sig ensam under vattnet och allt är tyst och stilla blir tankarna väldigt klara och tydliga. För att tackla den ensamhet och de erfarenheter du möter i djupet måste du lära känna dig själv, dina svagheter, dina orostecken och kunna kontrollera dina tankar. Dina tankar och uppfattningar om dig själv påverkar i hög grad hur du dyker. Det finns inte rum för stress, rivalitet och ångest på djupet. Särskilt inte på tävlingar där du bara har ett försök på dig att nå det djup du anmält. Att fridyka är att utforska sig själv.

”Akvatisk yoga”

Många tävlingsfridykare använder sig av yogaträning för att kunna simma djupare. Yoga kan tyckas vara en flummig variant av omänsklig stretching, men det innehåller ett smörgåsbord av varianter och tekniker. Fridykning har t o m kallats ”akvatisk yoga” av indiska yogis. Det finns andningstekniker som ökar syreupptaget, kroppspositioner som främjar tryckutjämning och meditation som liknar den koncentration som krävs i ett djupdyk. Yoga ökar kroppsmedvetandet och som fridykare blir man varse om hur stark kopplingen mellan sinnet och kroppen är.

Inom yoga talas det ibland om ett ögonblick som kallas “khumbaka”. Rent tekniskt är det ett andningsuppehåll, utan några rörelser i varken lungorna eller kroppens muskler. Men det finns något mystiskt och bräckligt med detta ögonblick, “det perfekta ögonblicket”; tystnaden och lugnet mellan en inandning och en utandning, när hela livet stannar upp, mellan början och slutet. Och detta ögonblick fann jag i fridykningen på stora djup, mellan en inandning och en utandning, mellan ytan och botten, mellan vad som är och vad som skall bli.

Faktaruta – Discipliner inom fridykning
Konstant vikt med/utan fenor – Simma så djupt du kan (VR 108m/80m)
Free immersion – Dra dig ner längs ett rep så djup du kan (VR 106m)
Dynamiskt med/utan fenor – Simma så långt du kan under ytan i en inomhuspool (VR 212m/180m)
Statiskt – Stillaliggande andhållning med ansiktet nedåt (VR 8min 58 sec)
No limit – Åk ner med en vikt eller släde så djupt du kan och åk upp med en luftfylld ballong (VR 172m)
Variabel vikt – Åk ner med en vikt eller släde så djupt du kan och simma eller dra dig upp (VR 140m)

Mer om fridykning på: anneliepompe.com

Av:
Annelie Pompe
Världsrekordshållare
i fridykning

RITUALER FÖR VINNARE

Knyta högerskon först. Knacka sig tre gånger i tinningen före ansatsen och mumla ett hemligt mantra. Ett enda förbisett moment, och fiaskot är ett faktum. Skrockfullhet eller inte, för några av våra största stjärnor är riterna på blodigt allvar.

Den moderna idrottaren har en hel vetenskap till förfogande. Avancerade träningsmetoder, sofistikerade material och detaljerade kostplaner skall hjälpa världsstjärnorna att kapa hundradelar och millimetrar, i jakten på rekord. Trots detta är det många elitidrottare som har utvecklat mentala knep vilka inte alltid är förankrade i rationellt tänkande.

- Det här fenomenet började för flera tusen år sedan, när soldater gjorde sig redo för att gå ut i krig. Ett exempel på den tidens ritualer är offer till gudarna, säger Johan Plate, mental rådgivare och författare.

Efter åratal av föreläsande kring idrottspsykologi, och specialuppdrag för några av våra främsta atleter, har han en gedigen erfarenhet av fenomenet.

- Vinnarritualer är bra eftersom de det skapar trygghet för idrottsmannen. Men det är viktigt att dessa ritualer ger mer energi än de tar, säger han.

Höger strumpa först

Den numera pensionerade höjdhoppsstjärnan Stefan Holm håller med Johan Plate och menar att den trygghet som ritualerna skapar, gör att man behåller fokus på uppgiften.

- På tävlingsdagen duschade och rakade jag mig alltid. Jag hade samma par tävlingskalsonger under i stort sett hela min karriär. Fast jag tvättade dem ju mellan gångerna, tillägger han.

Stefan Holm berättar att det var viktigt att höger strumpa togs på först, och därefter vänster sko. Linnet fick inte dras på förrän han gick fram till ansatsen. Han är dock noga med att understryka skillnaden mellan ritualer och vad han kallar för tics.

- Det som folk kanske förknippar med mig, att dra händerna över ansiktet och rycka i linnet, det var aldrig ritualer för mig. Det var saker jag inte kunde styra över och som inte spelade någon roll för min uppladdning.

Mumma för motståndaren

För att de mentala förberedelserna skall vara framgångsrika, är det viktigt att de är enkla att genomföra. De får heller inte vara av en sådan sort att motståndare har möjlighet att sabotera dem.

- Om en ishockeyspelare har för vana att alltid gå ut sist på isen, så blir det ju mumma för motståndarlaget om de får reda på detta, säger Johan Plate. En annan vanlig variant är att man har med sig en maskot. Jag är verkligen ingen anhängare av det. Det finns flera exempel på när maskoten kommit bort, och detta har stört idrottaren.

En idrottare, vars maskot lor blivit en rikskändis, är Carolina Klüft. Men att tygdjuret skulle ha någon påverkan på den sportsliga framgången, är inget hon tror på.

- Jag är inte skrockfull på det sättet. Istället påminner han mig om vem jag är och varför jag började med idrott: glädjen och lekfullheten. Och det tänkandet tror jag att jag behöver för att kunna lyckas.

Carola och Gladiator

Istället är musik en viktig del av hennes förberedelser för att hitta fokus och energi. Peppande texter eller fartiga låtar hjälper henne att växa med uppgiften.

- Några låtar och artister har återkommit under karriären. Carola är en sådan, och filmmusiken till Gladiator, berättar Carolina Klüft.

Före sina hopp har hon också ett knep för att få ut maximal energi. Med handflatorna slår sig Carolina Klüft på låren, för att musklerna skall vakna.

Även utan slagen, är naturligtvis alla musklerna på helspänn. Men tron på ritualen, att det känns rätt, är det som i slutänden gör att de fungerar för idrottare världen över.

Johan Plate, som samarbetat med en lång rad idrottare, har själv kunnat se vilken skillnad den mentala biten kan göra för prestationerna.

- Jag jobbade med en bandyspelare som kände att hans spel hade slutat att fungera. Han hade fått för sig att det berodde på att det var något fel på hans skridskoskenor. Jag och en materialare låtsades byta ut skenan, och sedan fungerade hans spel.

Tron på en utbytt skridskoskena kan te sig löjeväckande i mångas ögon. Men det verkar onekligen som att stora prestationer ibland kräver stora ritualer som ingen vetenskap kan förklara.

Att lägga i boxar:
”Jag använder mig av olika mantran”

Charlotte Kalla är skidlöparen som trots att hon blott är 21 år gammal har hunnit med att vinna både världscuptävlingar och ta medalj i VM. Hennes uppladdning inför ett lopp börjar redan kvällen innan, när hon studerar starttiderna.

- Därefter brukar jag ofta gå igenom banan och jag har ungefär fem olika mantran som är kopplade till loppet. Det kan exempelvis vara ’jag är stark på andra varvet’, eller att jag ska åka stort och avslappnat.

På tävlingar har Charlotte Kalla sett kollegor som använder sig av olika typer av mental uppladdning. Men förutom att byta till torrt på överkroppen precis innan loppet startar, så är det inte mycket hon själv gör.

- Jag vill ha det ganska enkelt. De finns dem som säger att man ska aktivera alla sina sinnen. Och jag fick två oljor av en kompis, en som skulle vara uppiggande och en som skulle vara lugnande. Men det blev aldrig att jag använde dem. Det är rätt skönt att inte ha för mycket.

”En och annan lyckosuspensoar har man stött på”

Tre Kronors målvaktshjälte Jonas ”Monstret” Gustavsson, 24 år, menar att det är viktigt att hitta en kontinuitet i den

mentala uppladdningen.
- Oavsett om det är första träningsmatchen för säsongen, eller den avgörande SM-finalen, försöker jag alltid ladda på samma sätt.
Ett återkommande moment innan Färjestad gick in för nedsläpp under det framgångsrika slutspelet tidigare i år, var musiken.
- Eftersom det var en finsk spelare som hade ansvaret för stereon, blev det så att en finsk låt råkade komma på som sista spår. Det blev en tradition som vi höll fast vid och det kändes som om det gav oss energi och tur.
Men utrustningen är också viktig för en ishockeymålvakt. Som den mest skyddade spelaren lägger Jonas Gustavsson mycket tid när det gäller påklädningen.
- Jag tar på mig höger skridsko och höger benskydd först. Men det spelar inte så stor roll, vilken ordning jag tar på stöten och plocken. Andra spelare har sina speciella grejer. Vissa vill alltid spela i samma t-shirt. Sen är det klart att man har stött på en del lyckosuspensoarer som hängt med sedan 80-talet också.

"Vi bjöd med ett TV-team – och förlorade"
Fotbollsproffset Hanna Ljungberg, 30 år, spelar till vardags i Umeå IK. På meritlistan återfinns ett VM-silver, och flera SM-guld. För några år sedan hade Hanna Ljungberg en avancerad ritual som tog fem timmar i anspråk.
- Jag och en kompis gick allt en viss promenad, och sedan sa vi hej till en viss person, därefter öppnade vi en dricka och sedan slängde vi den i samma papperskorg. En gång bjöd vi med ett TV-team på vår promenad. Och då förlorade vi.
Denna ritual avslutades i samband med att kompisen blev gravid och lade fotbollsskorna på hyllan. Efter detta blev antalet ritualer färre och idag består uppladdningen endast av en kortare promenad. Hanna Ljungberg anser sig inte heller vara speciellt skrockfull civilt.
- Men jag måste ta i trä. Så är det bara. Om jag inte gör det tror jag att något kan hända.

"Ritualer är begränsande"
Therese Alshammar, 31 år, är Sveriges mest välkända simmare. Numera bor hon i Australien, men när hon är hemma tävlar Therese för SK Neptun. Under sin karriär hon hunnit med att ta medaljer i många OS, VM och EM.
Hon vägrar konsekvent att utföra saker, som inte fyller någon funktion, i hopp om att de ska bringa tur.
- Jag har istället tagit tillvara på känslor och tankar som jag vill ska finnas i mig under, efter eller före en tävling. Att ha en ritual som skall utföras begränsar min dag då jag ska tävla, det insåg jag ganska tidigt genom att det rent av kunde bli ett problem.
Något som Therese Alshammar haft med sig under sina aktiva år som tävlingssimmare är dock att hoppa jämfota.
- När jag var 14 år och vann mitt första individuella senior SM-guld så minns jag att jag hoppade fyra gånger precis innan starten och dessa fyra hopp var länge med i min "måsterepertoar".
Det kan hända att Therese Alshammar än idag avslutar värmningen med fyra jämfotahopp, och hon blir då glatt påmind om sin tro på lyckobringande ritualer.
- Men jag vet att jag kan lyckas oavsett ritualer!

Av:
Björn Skoog & Mårten Öhman,
saxat ur Stadiumtidningen

Notiser

Årsboken försenad
Årsboken är lite försenad. Men den som väntar på något gott väntar aldrig för länge... Nåväl, dröjsmålet beror bl a på att redaktör Magnus Lindwall vill ha bra kvalitet på årsboken. Därför väntar han in några manus och boken kommer finnas klar i samband med Vårkonferensen!

RF ser över sitt stöd till idrottspsykologisk rådgivning
Riksidrottsförbundet har under hösten sett över det nuvarande systemet för idrottspsykologisk rådgivning. Översynen har berört såväl administrativa rutiner, urval som kvalitetssäkring av rådgivarnätverket. Nya riktlinjer klara tidigt 2011.

IPS
En ny omarbetad version av IPS-profilen (Idrottspsykologiska Profilen) kommer att lanseras inom kort. Ännu mer användarvänlig och dessutom med högre vetenskapligt värde. 27 variabler har blivit 36 och några variabler har tagits bort. Dessutom kommer en mini version, "Lilla IPS-profilen", och en engelsk version lanseras. Nya träningsråd har utformats och en ny fortbildning kommer att erbjudas dem som redan är ackrediterade. Detaljinformation kan fås av Catarina Bergström, catarina.bergstrom@rf.se

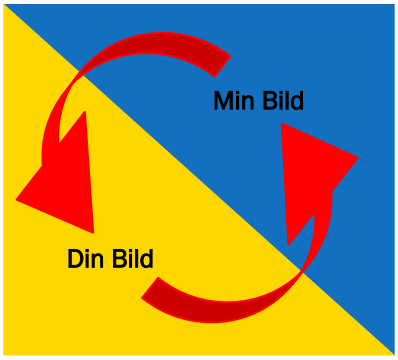
Apropå mål, motivation och prestation... Greger i mål – efter 20 Ironman
"Triathlon. "- Det enda jag lider av nu är några ordentliga sår efter blåsor från löpningen, säger Greger Sundin, 11,5 kg lättare, efter att på söndagen (7 december 2010, vår anm.) ha gått i mål efter 20 Ironman i rad. Stockholmaren slutade trea efter 7,6 mil simning, 360 mil cykel och 84 mil löpning/gång. Det tog 20 dagar och 18 timmar. "- Jag ställde upp för det kändes som det var enda chansen i min karriär som ultradistansare att genomföra tävlingen.

Det vara andra gången en tävling av detta slag avgjordes. 1998 kom fyra i mål. NU är lika många i mål och tre kämpar fortfarande på i Monterrey, Mexico. Trots axelproblem och frätskador av hög klorhalt ledde Greger efter simningen. Cyklingen klarade han av på 18 timmar långa pass på upp till 54 mil. När han fick upp farten i löpningen blev det cirka tre maratonlopp per dag.

"- Loppet som sådant var jättetufft, med simmomentet som det tuffaste", summerar Greger, i alla fall glad att ha sluppit skador när han nu vilar upp på turistorten Cancun i Mexico." (notis av Sven Gustavsson, DN 2010-12-07)

Svenska Hockeyförbundet har gett ut ett trevlig folder på temat "Ett vinnande lag" som kort beskriver Tre Kronors organisation och sätt att jobba. På temat idrottspsykologisk rådgivning så fastnade Flows redaktör för följande bild.

Byta Bilder



För visst är det så; en skicklig idrottspsykologisk rådgivare byter ju bilder med sin adept och vice versa.

Psykologens syn på idrottspsykologin

Titeln borde egentligen vara psykologstudentens syn på idrottspsykologin. Men det känns ju inte lika klatschigt! Och vi har ju snart vår psykologexamen. Och sen är det ju bara ett års PTP (praktiktjänstgöring för psykologer) mellan oss och våra legitimationer. Vad säger lagen [1] om detta? Hmm.. det kanske borde stå psykologstudent i alla fall...

PSYKOLOGSTUDENTER TÄNKER TILL... OCH JÄMFÖR IDROTTSPSYKOLOGIN MED DEN KLINISKA PSYKOLOGIN

... Så, det kändes bättre

Om ramarna – *Idrottspsykologisk rådgivare, inget jobb för en kontorsnisse...*
En tydlig skillnad finns i de yttre omständigheterna – som idrottspsykologisk rådgivare är vi med våra klienter ute på fältet i mycket högre utsträckning än vi är som psykoterapeuter. Störst blir skillnaden för psykodynamiskt skolade psykoterapeuter, där i princip allt arbete sker på mottagningen. KBT-psykoterapeuter är ibland ute på fältet med sina klienter – framför allt vid olika typer av fobier – men även för KBT-terapeuter sker merparten av arbetet på mottagningen. Som idrottspsykologisk rådgivare upplever vi det som helt avgörande att vara med klienterna ute på deras arena. Dels för att få förstahandsintryck av hur idrottaren beter sig under träning och tävling, dels för att skapa det så viktiga förtroendet mellan klient och rådgivare, och slutligen för att få möjlighet att testa interventioner i skarpt läge.

Uppdraget – *Vänta nu, vad var det jag skulle jobba med..?*
Vår upplevelse är att man behöver jobba mer med formuleringen av uppdraget – både inför sig själv och i samråd med klienten - som idrottspsykologisk rådgivare än som psykologisk behandlare. Vi tänker att det ur etisk synvinkel på ett sätt faktiskt kan vara mer vanskligt att jobba som idrottspsykologisk rådgivare. Hur ska vi som idrottspsykologiska rådgivare hantera en situation där klienten berättar något som faller utanför idrottspsykologins ramar? I klinisk psykologi behöver vi naturligtvis också ta hänsyn till ramarna för vårt arbete men skillnaden mot idrottspsykologisk rådgivning är att när man har ett uppdrag att arbeta med psykisk ohälsa kan allt som kommer upp under behandlingen tas med i arbetet om det bedöms som relevant.

Vi menar alltså att vi som idrottspsykologiska rådgivare behöver vara uppmärksamma på vad klienten berättar om och hur det hänger samman med arbetets syfte. En klients relationsproblem, nedstämdhet eller sociala fobi (inte alltför ovanligt inom idrotten) är inte något vi som idrottspsykologiska rådgivare bör arbeta med. Då är det vår skyldighet att hänvisa till annan professionell hjälp, eller *möjligen* om vi har behörighet att arbeta med psykopatologi, att lyfta frågan om klienten vill arbeta med sin problematik och tydliggöra att detta då blir en helt annan typ av arbete. Vi tänker själva att vi i första hand kommer hänvisa till någon annan behandlare om en sådan situation skulle uppstå - även när vi i framtiden har våra legitimationer. Som idrottspsykologisk rådgivare har man naturligtvis alltid rätten att som medmänniska stötta sin klient, men då måste man vara tydlig med att man har klivit ur sin arbetsroll vid sådana tillfällen.

Samarbetet med omgivningen – *Självklart ska vi lyssna men vi behöver också stå upp för vår kompetens!*
En likhet är att man inom båda yrkena inte sällan arbetar inom team där medlemmarna tillhör flera olika yrkeskategorier med olika specialistkompetenser. Inom psykiatrin finner vi behandlare som är läkare, psykologer, socionomer, skötare och sjuksköterskor. Inom idrotten kan man som rådgivare samarbeta med exempelvis olika tränare, sjukgymnaster och läkare. För att förstå människan behöver vi använda oss av flera olika perspektiv som kompletterar varandra. Detta ökar förutsättningarna för att främja hälsa/prestation eller behandla psykisk ohälsa. Det är därför av yttersta vikt att man inom dessa team har en god kommunikation med varandra. För psykologens och rådgivarens del tror vi att det är särskilt betydelsefullt att stå upp för den kompetens vi besitter – ofta är vi ensamma om den kompetensen! Det är vår skyldighet att uppträda ärligt, öppet och tydligt även i sådana situationer där vi kan komma i konflikt med andra. Ytterligare en samarbetsaspekt är samarbetet med klientens närmaste anhöriga (närmast oundvikligt i arbete med barn och ungdomar). Detta samarbete kan både vara väldigt fruktbart och väldigt svårt. Om man har förmågan att få till ett bra samarbete så kan effekten av rådgivningen eller behandlingen mångdubblas, men å andra sidan, om kontakterna inte blir bra riskerar man att lägga mycket tid och energi på något som inte ger någon positiv effekt för klienten. Vi menar också att det är viktigt att vara uppmärksam på hur samarbetet ser ut med omgivningen – att ha i åtanke att samarbetet och den eventuella rådgivning som ges till exempelvis tränare och föräldrar syftar till att i slutändan hjälpa klienten och dennes prestation eller problematik.

Målsättningar – *Målet är vägen är målet är allt?*
Patienter som söker psykoterapi är inte alltid på det klara med vad för slags hjälp de behöver. En komplex problematik kan bidra till att själva målsättningsarbetet tar tid, då man som terapeut måste göra prioriteringar kring vad man ska jobba med i terapin. Saker man behöver överväga när det kommer till olika problembete-

enden är till exempel hur pass farligt beteendet är (är patienten suicidal?), hur mycket lidande det leder till och hur mycket det påverkar patientens olika livsområden. Även om en idrottspsykologisk rådgivares klienter inte heller alltid vet vad de behöver jobba med, så fokuserar man mer på ett antal avgränsade områden (se "uppdraget" ovan). I och med att arbetet från början är mer specifikt så blir det lättare att utforma konkreta mål inom idrottspsykologin. Dessutom är vår upplevelse att man inom idrottspsykologin helt enkelt är bättre på att formulera mål – man har ägnat målsättningsarbete mycket tid i praktik och forskning. Forskningen på målsättningar inom psykoterapi är fortfarande i sin linda, Klinisk erfarenhet talar för att tydligt och konkret formulerade mål är en bidragande faktor till gott behandlingsresultat – något som inte förvånar den idrottspsykologiska rådgivaren – men än så länge är målformulering något som vi tycker är eftersatt inom psykologutbildningen [2]. I arbetet med att formulera konkreta målsättningar för idrottare har vi dock stött på en fråga som vi inte har ett tydligt svar på än: hur ser man effekterna av psykologisk träning på prestationen (hur kan man mäta effekterna av sitt arbete)? Hittills har vi landat i en kombination av yttre mätbara prestationer inom själva idrottandet, och någon form av subjektiv bedömning av den psykologiska processen hos idrottaren under utövandet. *Hur ser ni på detta, och hur gör ni?*

---

[1] Psykolog är en skyddad yrkestitel enligt lagen om yrkesutövning på hälso- och sjukvårdens område (LYHS) och får endast användas av den som är legitimerade psykolog eller genomgår praktisk tjänstgöring för psykologer (PTP). Den som obehörigen använder sig av titeln psykolog eller psykoterapeut kan enligt lagen dömas till böter.

[2] Det finns dock ljus i målmörkret, t ex betonas inom ACT (en av de snabbast stigande stjärnorna på behandlingshimlen) betydelsen av långsiktiga livsmål och kopplingen mellan dessa och kortsiktigare behandlingsmål. Sedan kommer till våren en mycket spännande examensuppsats inom ämnet behandlingsmål…

Om oss

Kåre Tham har gått 4 1/2 år på psykologlinjen vid Stockholms universitet, avslutar i dagarna sin grundläggande psykoterapeututbildning (KBT), gjorde praktik inom St Görans allmänpsykiatriska heldygnsvård, och kommer under våren skriva examensuppsats i ämnet Behandlingsmål inom psykoterapi. Kåre är operasångare, gospel körledare, utbildad volleybollträna och sportdåre på hög dårskapsnivå.

Chen Yu Lam har gått 4 år på psykologlinjen vid Stockholms universitet, har en termin kvar på sin grundläggande psykoterapeututbildning (KBT), gjorde praktik på BUP öppenvård Sollentuna, och vet inte än i vilket ämne han ska skriva sin examensuppsats. Chen är utbildad tennistränare och spelade som junior tennis på elitnivå. Chen är även han sportdåre av stor magnitud.

Kåre och Chen arbetar med idrottspsykologisk rådgivning, vid sidan av psykologstudierna, i sitt gemensamma företag Lam och Tham (som rimmar på lamm och damm, inget annat ☺)

Av:
Kåre Tham
Chen Yu Lam

Presentation av styrelsemedlem

Jag har fått redaktörens uppgift att presentera mig i detta nummer. Och då med en presentation som "sticker ut". Fett lätt att skriva om sig själv tänker jag. Jag börjar i nutid. Med all tänkbar erfarenhet, uthållighet och maxstyrka jobbar jag på Riksidrottsförbundet och i den samlade elitsatsningen och dess operativa grupp. Det är en utmaning och en unik möjlighet att få vara med i den processen. Jag kastas mellan hopp och förtvivlan, men vi ger inte upp. Det ska gå! Jag är van att ta i, i alla fall fysiskt. Jag har min främsta idrottsliga bakgrund inom kanotidrotten och den olympiska grenen racing. Jag har paddlat ett OS, det var i Seoul 1988. Det var ett fantastiskt OS, inte minst för egen del. Vi fick nämligen bo i OS-byn under hela OS-perioden, så jag har trots ett en enda OS-deltagande varit med på såväl invigning som avslutning och dessutom tittat live på flera idrotter; boxning, handboll, simning, gymnastik och mycket mer. Min aktiva elitkarriär kan tyckas kort, då jag året efter OS la paddeln på hyllan redan vid 21 års ålder, men samtidigt var den lång. Jag har hållit på med elitidrott sedan jag var sex år och började simma. Vet ej om det är sant med jag har utklipp i skrytpärmen från Expressen 1977 där det står att jag var Sveriges snabbaste9 åring på 50 meter fjäril. Just det, snabb i matte, jag är dryga 42 år. Av en slump började jag sedan att paddla, hur ofta är det inte så, att vi av olika slumpar hamnar i olika situationer. Ibland gynnsamma, ibland mindre positiva. Det var dock ingen slump att jag efter OS 1988 började på GIH i Stockholm, det hade jag planerat sedan jag var liten – att bli gympalärare. Mitt första jobb efter examen var som RIG-tränare på kanotgymnasiet i Nyköping. Det kombinerade jag med ett det ideella uppdraget att vara förbundskapten för maratonlandslaget i kanot. Det var en fantastisk period med ett ytterst framgångsrikt landslag. Det var också en personlig utmaning att som ung tjej vara förbundskapten för ett landslag med fler killar än tjejer och där i princip alla aktiva var äldre än jag själv. Varför jag presenteras i denna tidning är i egenskap av vice ordförande i SIPF. Jag har en koppling till idrottspsykologi via mitt arbete, där jag bland annat är strategiskt ansvarig för kompetensområdet idrottspsykologi, men jag är knappast sakkunnig. Jag har läst psykologi på Stockholms universitet men aldrig ägna mig åt rådgivning. Ämnet intresserar och fascinerar dock, inte minst faktorer som det inre samtalet och förmågan att "skapa minnen av framtiden" – imagery. För att återknyta till det strategiska utvecklingsarbetet kan jag avsluta med att avslöja att vi står inför bland annat följande framtida utmaningar: Idrottspsykologisk rådgivning, vem ska ge rådgivning, till vem och i vilken omfattning och struktur? Vilken idrottspsykologisk utbildning ska erbjudas till landslagsaktiva, i vilken form och omfattning och med vilket fokus på innehållet? Tränarna och deras kompetens inom idrottspsykologi – hur kan den utvecklas, förstärkas och tillvaratas? Ska pilotutbildningen "KBT elitidrott" bli permanent, kan och får vi det, i samverkan med vem och vilka, och vilka ska få gå? Vad ska vi använda de som examineras i maj till, vilka roller och uppdrag kan RF och svensk elitidrott ge dem? Det är några av de utmaningar jag och även ni står inför. För det är för din skull, oavsett din roll i svensk idrott som jag jobbar för. Vad driver dig och vem jobbar du för?

Av:
Liselotte Ohlson

Svensk Idrottspsykologisk Förening

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Söndag 13 mars 2011, kl. 17.30 Bosön

Dagordning

1. Upprop, fullmaktsgranskning samt fastställande av röstlängd.
2. Val av mötesordförande.
3. Val av mötessekreterare.
4. Val av två justerare tillika rösträknare.
5. Mötets behöriga utlysande.
6. Fastställande av dagordning.
7. Verksamhetsberättelse för 2010.
8. Förvaltningsberättelse för 2010.
9. Revisorns berättelse för 2010.
10. Ansvarsfrihet för styrelsen.

Valberedningens förslag 11-13:

11. Val av ledamöter till styrelsen.
12. Val av revisor och revisorssuppleant.
13. Val av valberedning inför årsmötet 2012.

14. Årsavgiften för 2012.
15. Inkomna förslag och motioner.
16. Övriga frågor.
17. Årsmötets avslutande.

- *Nya styrelsen konstituerar sig.*

/Peter Hassmén

Ordförande 2010-12-03

Idrottsskador och psykologi

Stress är ett vanligt förekommande fenomen i dagens samhälle.
Stress förekommer exempelvis i trafiken, på arbetsplatser och i skolans värld.
Idrottare och tränare beskriver att stressrelaterade problem även finns inom idrotten.

Det kan ju tyckas märkligt då fysisk aktivitet och idrott ska vara så bra för hälsan.
Och visst, fysisk aktivitet är bra på många sätt och beroende på definitionen av idrott har även idrott mestadels positiv inverkan på hälsan. Undantagen kan utgöras av vissa riskfyllda idrotter och ofta är nivån avgörande för hur hälsosamt det är för utövarna.
Var kommer då stressen in i idrotten? Jo, det kan vara ett pussel att få tiden att räcka till idrottande, det kan också bli ett stressmoment att hinna i tid till sin träning. Stressen att bli uttagen till laget finns i många åldersklasser och nivåer, inom olika idrotter.
Vad har stress för inverkan på idrottaren? Stress påverkar oss inte bara tankemässigt utan även fysiskt. Tankarna att inte hinna i tid eller att inte bli uttagen till laget kan sätta igång en hel kedja av tankar som ofta går mot det negativa hållet. De som kan hantera detta och antingen acceptera läget eller göra något åt det får oftast ingen fysik reaktion, medan andra kan få bland annat ökad puls och spända muskler.
Det är inget bra tillstånd om man vill få ut det bästa av sin träning oavsett om det handlar om gympapasset eller elitidrott. Förhoppningsvis släpper stressrektionerna allteftersom träningspasset kommer igång, men det kan ju vara en poäng att vara redo innan träningen startar.
Stress i samband med idrott kan leda till ökad risk för skada och det är därför viktigt att lära sig hantera den för att både minska skaderisken och för att få den hälsosamma effekten.

Med stöd från tidigare forskning har ett antal studier genomförts för att försöka förebygga skador genom psykologiska interventioner.
Två av dessa har riktats mot svenska fotbollspelare respektive ishockeyspelare.

I ishockeystudien fyllde alla spelarna i två formulär för att mäta graden av ängslan/oro (anxiety) och coping vid studiens start samt vid studiens slut (säsongslut).
Spelarna uppgav också de eventuella skador de hade vid studiens start för att ge ett utgångsläge hur många skador som redan fanns.
Därefter lottades spelarna in i en kontrollgrupp respektive en interventionsgrupp (experimentgrupp). Lagets naprapat rapporterade all frånvaro pga av skada under säsongens gång. Rapporten innefattade typ av skada och hur länge spelaren var borta. Laget spelade och tränade enligt egen planering men spelarna i interventionsgruppen fick ta del av fem individuella möten för att lära sig stresshantering i skadepreventivt syfte.
Dessa möten hade givna teman men gav även utrymme för spelarna att diskutera sina egna reflektioner och frågor. Varje möte varade ca en timme och genomfördes utanför ishallen.
Spelarna ombads att inte diskutera innehåll och sitt deltagande med andra spelare i laget och de var förhoppningsvis omedvetna om vem som deltog i vilken grupp. I en kvalitativ utvärdering framkom att spelarna i interventionsgruppen hade allt svårare att hitta stressande och negativa faktorer under studiens gång. Den grupp som fick ta del av interventionen hade också färre skador än kontrollgruppen. Frågeformulären visade också att den psykologiska interventionen hade lett till minskad ängslan/oro och högre grad av copingförmåga inom flera av formulärens underkategorier.

Denna studie kan anses vara en pilotstudie för en betydligt större studie som riktar sig mot innebandyspelare i Sverige, Premis-studien, Prevention mot innebandyskador. Alla lag och spelare i innebandyns elitserie och svensk superliga är inbjudna att delta i denna studie som syftar till att förebygga skador genom psykologiska interventioner riktade mot stresshantering.
Alla spelare får fylla i bakgrundsuppgifter för att vi ska kunna kartlägga bland annat tidigare skador och återhämtning. Därutöver kommer att antal frågeformulär att användas om personlighet, livshändelser och stress. Alla skador och frånvaro från träning och match registreras och följs upp. Lagen lottas därefter till interventionsgrupp eller kontrollgrupp.
Här kommer hela laget att få ta del av en ”stresshanteringskurs” riktad mot elitidrottare, med ett motsvarande upplägg som i ishockeystudien men med skillnaden att det blir gruppsessioner istället för individuella möten.
Detta arbete genomförs under denna säsong och kommer att följas upp och utvärderas även under nästkommande säsong.
Om denna undersökning når sitt syfte återstår att se men förhoppningsvis kan detta vara ett sätt att lyfta upp de psykologiska riskfaktorerna och även kunna ge en ökad medvetenhet om att stress och skador finns och bör förebyggas både inom och utanför idrotten.

Av:
Ulrika Tranæus

Skaffa dig hjärnkoll – bli medlem i SIPF!

SIPF bildades 2000 och är en intresseförening för svensk idrottspsykologi. Enklaste sättet att bli medlem är att betala årsavgiften till Pg 15 95 90-9 eller Bg 5377-0392.

Privatperson betalar 200 kronor/år. Organisation/företag betalar 400 kronor/år. Mer info om föreningen och fördelare med medlemskapet finner du på SIPF-sajten www.svenskidrottspsykologi.nu

Här nedanför ser du hur SIPF:s styrelse ser ut.

Ordförande:
Peter Hassmén, Umeå Universitet,
e-post: peter.hassmen@gmail.com

Vice ordförande:
Liselotte Ohlsson, Riksidrottsförbundet,
e-post: liselotte.ohlsson@rf.se

Ledamot:
Sverker Bengtsson, Malmö Högskola,
e-post: sverker.bengtsson@mah.se

Ledamot:
Karin Josefsson, Halmstad högskola,
e-post: karin.josefsson@hh.se

Ledamot:
Magnus Lindwall, Göteborgs Universitet,
e-post: magnus.lindwall@psy.gu.se

Ledamot:
Johan Plate, Mariefred,
e-post: johan@plate.nu

Kassör:
Jenny Abrahamsson,
e-post: jennyabrahamsson@hotmail.com

Suppleant:
Maria Danielsson,
e-post: maria@mariadanielsson.com

SIPF
Svensk Idrottspsykologisk Förening