

Nummer 1 2011

flow



Avslöjande

I det här numret återfinner du ett referat från vårkonferensen på Bosön. Som vanligt med ett väl komponerat program, signerat Göran Kenttä (tack Göran!). Även årsmötet har gått av stapeln, med resultatet att undertecknad agerar ordförande ytterligare ett tag (tack för förtroendet!). Vi i styrelsen ska efter bästa förmåga svara upp mot medlemmarnas behov och önskemål. Men tillbaka till vårkonferensen. Inledningsanförandet gavs av engelsmannen Howard Hall som talade om perfektionism. Ett område som fascinerar mig och som jag skrivit och forskat om. Med andra ord, det kändes högtintressant. Att jag sedan inte helt håller med Howard i hans sätt att definiera perfektionism är en annan sak, och en del av den akademiska diskussionen som för forskning och teoribildning framåt. Avslutningsanförandet var av ett helt annat slag; Tina Thörner berättade om sitt liv som extremt framgångsrik kartläsare i rallycirkusen och deltagare i danscirkusen (Let's dance, TV-programmet alltså). Mellan inlednings- och avslutningsanförandet fanns det andra, men deras föreläsningar återges på annan plats så jag väljer att koncentrera mig på Howard och Tina. Som akademiker är förstås förstnämnda föreläs-

ning den jag känner mig mest bekant med; för den beskriver teorier, anger referenser och håller en traditionell "forskarton". Den sistnämnda däremot var mycket långt från forskartidningen. Efter vårkonferensen skrev jag ett e-brev till styrelsen och tackade dem för deras insatser, och avslutade med att vi som styrelse kan ta Tinas inställning som en god riktlinje. Jag sammanfattade Tinas insats med orden "attityd och energi". Vi som lyssnade på Tina fick nämligen lyssna på en mycket inspirerande person som lyfte auditoriet och som säkert fick de flesta – inklusive yours truly – att känna att allt är möjligt. Med rätt attityd och energi! OK Peter, det låter fint, men avslöjandet då? Ja det kanske inte är det mest dramatiska avslöjandet du varit med om, utan handlar helt enkelt om att jag för det mesta väljer att lyssna på andra forskare och avstår "inspiratörer". Om jag inte som i samband med SIF:s årskonferens "tvingas" att lyssna på båda (tack igen Göran!). På tal om lyssna – om man lyssnar på det som Tina pratade om så är det egentligen både forsknings- och teori-relaterat. För Tina pratade om vikten av att få ihop rallyteamet på 120-130 personer (lagsammanhållning), att stötta sin förare (vi-känsla) och att sätta mål, att hitta motivation även i motgång, att ha en positiv attityd, att föra ett såväl yttre som inre positivt samtal och att använda mentala föreställningar, positiva attributioner samt hitta rätt spänningsnivå för optimala prestationer. Egentligen var Tinas inspirationsföreläsning en relativt tjock lärobok komprimerad och presenterad på ett helt annat sätt än vad jag är van vid. Tinas huvudsyfte var dock inte att förmedla kunskaper – vilket var Howards mål – utan att med praktiska exempel visa hur problem kan lösas. Om nu "problem" är rätt beteckning. Tina berättade att "problem" var ett förbjudet uttryck i teamet, de talar hellre om utmaningar. Säkert var det många med mig som nickade instämmande; visst talar vi hellre om utmaningar än problem (är glaset halvfyllt eller halvtomt?). För det är ju bra, det vet vi. Men handen på hjärtat, hur ofta tar du inte ordet "problem" i din mun? Åtminstone vi akademiker är ju tränade i att upptäcka svagheter, ogrundade påståenden, dålig teoriförankring, hafsigt datainsamling, orandomiserade urval, bristande reliabilitet och validitet – helt enkelt problem i forskningen. Så fort jag kom tillbaka in i universitetsvärlden, dagen efter vårkonferensen, träffade jag en kär kollega som inledde med orden: "Hej Peter, vi har ett problem..." Nu var det inget stort problem utan vi kunde snabbt lösa det. Frågan är dock om min kollega med

Tinas inställning skulle varit mer lösningsfokuserad och mindre problemfokuserad? Kanske hade då hälsningsfrasen varit: "Hej Peter, jag har löst ett problem!" För varken jag eller Tina menar nog att vi inte ska se problemen, för finns det inga problem finns det ju inget att lösa. Men om fokuset hela tiden ligger på problemen blir det jobbigare än om vi fokuserar på lösningarna. Som Tina sa, "allting går att lösa" och därmed finns det ju inga olösliga problem utan bara lösningar på utmaningarna. Så tack Tina för din fina insats! Jag ska försöka bli bättre på att leta efter lösningar istället för att bara se problem. Som gammal uv, uppfostrad och tränad i en problemfokuserad miljö får du dock ha överseende, jag lär falla tillbaka i gamla banor. Och det kan ju vara ett problem, eller så skapar det problem... Men om ambitionen finns där så lever hoppet. För det är inte bara kartläsare och dansare som behöver attityd och energi, även vi andra mår säkert bra av det. Plus en släng av positivt tänkande med rätt fokus.



Ordförande:
Peter Hassmén

FLOW

En medlemstidning från SIFP,
Svensk Idrottspsykologisk Förening

ANSVARIG UTGIVARE

Johan Plate

TRYCK

Trydells Laholm

OMSLAGSBILD

Foto: Nicole Uggla

På fotot: Lucia Kristensson

FORM

BP/JP

KONTAKT SIFP

www.svenskidrottspsykologi.nu eller
info@svenskidrottspsykologi.nu

ÖVRIGT

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



Fokus på Karin Josefsson

Till skillnad från de flesta i min yrkesrelaterade närhet har jag inte idrottat sedan jag var liten och sitter inte förväntansfullt klistrad framför tv:n vid diverse idrotts-evenemang.

Under hela min uppväxt skrattade jag rätt och hjärtligt åt alla sportfånar som kutade runt i spåret eller jagade olika typer av bollar och skakade förundrat på huvudet åt denna svettiga dårskap. Bakgrunden var en grundskolelång erfarenhet av att bli vald sist till alla laguppställningar i skolgympan, eviga misslyckanden och försmädliga kommentarer kombinerat med brist på pedagogisk stimulans av den förmåga jag hade eller det jag tyckte var roligt. Detta skapade inte bara osäkerhet utan även totalt ointresse för att ens försöka som till slut blev en del av min personlighet, och den som kan lite psykologi vet att begrepp som inlärd hjälplöshet och självuppfyllande profetia skulle kunna användas i sammanhanget. När jag var 21 var jag en fullfjädrad soffpotatis och ingick i den folkhälsostatistik som beskrev den stadigt växande riskgruppen av fysiskt inaktiva i befolkningen. Förmodligen hade jag varit där ännu om inte jag råkat ut för en trafikolycka som ställde mitt liv på ända och så småningom banade väg för en ny riktning. Efter lång konvalescens, missmod och ängslan hamnade jag hos en engagerad sjukgymnast som uppmuntrade mig att delta i något som hette Friskvård på remiss (numera Fysisk Aktivitet på Recept) och efter lång övertalning gick jag med på att prova. Det förändrade mitt liv och är i förlängningen orsaken till att jag befinner mig där jag är idag. En gång i veckan gick

jag på gymna med ledare från Friskis & Svettis tillsammans med en grupp krympingar, överviktiga och åldringar som liksom jag behövde enkel och lågintensiv fysisk aktivitet. Lite i taget förbättrades min motions specifika self-efficacy, jag fick blodad tand och löste efter remissens slut medlemskap i föreningen. Det dröjde inte länge förrän jag var en inbiten stamnis som entusiastiskt motionerade regelbundet, själva nidsbilden av den hurtbulle jag skrattat åt tidigare. Så småningom blev jag instruktör, ledamot i styrelsen och ansvarig för en av verksamheterna, men då hade jag redan påbörjat mina studier i idrottspsykologi. Nu undervisar jag och forskar inom bland annat motivation till motion, fysisk aktivitet och livsstilsfrågor och det grundar sig givetvis i mina egna erfarenheter.

Sensmoralen från historien om min fysiska odysse är mångfaldig och pekar inte bara på vikten av kompetenta idrottslärare, att många hälsobeteenden grundläggs i barndomen, betydelsen av stöd och uppmuntran inom värden och andra arenor eller den förträffliga idén med receptbelagd motion. Här ser vi ju också ett positivt exempel på att man *kan* förändra beteenden kopplat till hälsa och livsstil trots mindre fördelaktiga förutsättningar och odysse symboliserar faktiskt slutligen även en form av klassresa. Nästan lite halleluja-moment eller hur? Jag ser i alla fall, trots allt elände det medförde, den där trafikolyckan som tur i oturen och känner mig mycket tacksam för att något sådant som Friskvård på remiss fanns redan i mitten av 90-talet. Dessa två omständigheter har resulterat i att jag

idag har ett fantastiskt stimulerande arbete och en jämförelsevis mycket hälsosam livsstil. Summa summarum är det alltså därför jag står på barrikaderna för att lyfta fram motionspsykologins betydelse i olika sammanhang, inte bara här i SIFP och Flow. Jag förespråkar också professionella rådgivare inom såväl motions- som idrottspsykologi, för inte ska det väl krävas en trafikolycka för att man ska upptäcka motionens värde för hälsa och välbefinnande? Jag hoppas därför att den pågående processen med att certifiera idrottspsykologiska rådgivare så småningom även kommer att omfatta motionspsykologiska dito och därmed öka möjligheterna att hjälpa människor till en mer aktiv livsstil, såväl inom vården som övriga friskvårdsverksamheter.

Men även om jag på senare år ibland artigt frågar sportbitna kollegor "hur det gick för Sverige igår" sitter jag alltså fortfarande inte klistrad framför tv:n vid idrottsjippon. Det finns ju gränser för hur mycket en människa kan förändras...

Av:
Karin Josefsson
Universitetsadjunkt vid
Högskolan i Halmstad
tillika ledamot i SIFP

SIPF:s vårkonferens 2011

Känslor och upplevelser i samband med elitidrott – ska vi hantera dem?



Den 13 mars hölls SIF:s traditionella vårkonferens på Bosön. Konferensgeneral Göran Kenttå hade som vanligt samlat en intressant skara föreläsare från olika delar av världen. Här följer korta referat från respektive föreläsning.

Howard Hall,

PhD, York St John University, UK

From adaptive achievement striving to burnout: The role of perfectionism.

Howard Hall är tidigare doktorand och influerad av Glyn Roberts. Blev intresserad av överträning som en funktion av egna upplevelser som professionell fotbollsspelare. Hall funderade under denna tid varför så många slutade. Han blev intresserad av sambandet mellan perfektionism och överträning, och eventuella kopplingar till övrigt liv. Hall refererade bl a till Gould, med flera, som anser att perfektionism och högprestation hör ihop. Perfektion kan hjälpa idrottsmän att bli bättre, men är också ett tveeggat svärd. Motivationsforskning stöder det faktum att strävan efter "excellence" leder till bra prestationer. Om man har en perfektionistisk hållning leder det ofta till högprestation. Strävan efter perfektionism är ett "hallmark characteristic". Hall berättade om fyra idrottare: Johnny Wilkinsson (rugby), Victoria Pendleton (velodromscyckling), Ronnie O'Sullivan (snooker) och Roy Keane (fotboll). De vittnade alla om att strävan efter perfektionism leder till känslor av osäkerhet, rädsla för att misslyckas, att aldrig känna sig nöjd och tillfreds, otillräcklighet, upplevelser nära utbrändhet och t o m missbruk. De vittnade om att de kändes som en balansgång mellan "fear and greatness". Att vinna var bara en lättnad, inte en skön ihållande känsla. I Keanes fall ledde t o m den kritiska hållningen till lagkamraterna (som en följd av perfektionismen) att han blev hemskickad från Irlands landslagssamling innan fotbolls-VM 2002. Frågor av intresse som Hall tog upp var: Ska perfektionism ses som en positiv egenskap? Vilket samband finns mellan perfektion och burnout?

Hall gjorde en genomgång av den forskning som gjorts på temat perfektionism med utgångspunkt i Flett & Hewitts (2002) lista på 21 definitioner av perfektion och fortsatte sin genomgång med att



visa på ett antal skalor som anses mäta perfektion. Bland andra kan dessa nämnas: Burns Dysfunctional Attitude Scale (1978), Garner Olmstead & Polivy EDI 6 item scale (1983), Frost Marten Lahart & Rosenblates Multidimensional Perfectionism Scale (1990) och Hewitt & Fletts Multidimensional Perfectionism Scale (1991). Hall förhöll sig kritisk till delar i dessa skalor.

Utifrån denna genomgång slog Hall fast att det inte är något fel på strävan utan det är sättet man förhåller sig till sin egen strävan (mot perfektion) som är problemet. Perfektionism kan leda till framgång men kan också ha negativa sidor, bl a hög grad av självkritik och rädsla för att misslyckas.

Vissa delar av begreppet/egenskapen perfektionism är således positiva! Här är forskningen överens. Men hela konceptet behöver därför inte vara positivt för idrottsmannen. Dålig flexibilitet och orealistiska mål, rädslan att förlora, stark strävan att undvika misstag/prestationsängslan, oförmåga att njuta i stunden kan leda till negativ prestationspåverkan. Hur kan då perfektionism leda till burnout/överträning och vilket samband finns mellan perfektionism och överträning.

Det är en lång process där motivationen gradvis försvinner, idrottaren upplever framgång till en början men är inte nöjd ändå utan sätter hela tiden nya, högre, mer komplicerade mål. Idrottaren börjar ladda ner misslyckanden allt oftare och fokus flyttas från succé till fiasko. Resultatet påverkar idrottaren med låg sinnesstämning som följd och en hög grad av självkritik.

Hall pekade på att riskerna med en alltför perfektionistisk hållning blir att idrottaren utvecklar prestationsängslan, undviker att använda copingstrategier, upplever ilska och aggression, utvecklar låg självkänsla, undviker att göra misstag (d v s försöka). I sämsta fall kan detta leda till burnout.

Hall nämnde i förbifarten en intressant studie där norska OS-idrottare varit deltagare. Där hade man kunnat se att de mindre skickliga idrottarna löpte större risk för burnout än de mer drivna.

Hall menade att KBT är ett bra sätt att komma tillrätta med icke önskvärda beteenden och m h a KBT skulle perfektionisten kunna ändra förhållningssätt till de mindre bra kvaliteterna av perfektion och på det sättet hantera problematiken bättre.

Hall konstaterar till sist i sin faktsäckade dragning, att perfektionism inte är en *hallmark quality* utan snarare ett problem som vi behöver beforska ännu mer ingående.

Wendy Borlabi

PhD, Senior Sport Psychologist United States Olympic Center.

Working with diverse athletes: how to work with athletes that do not "look" like you.

Wendy började med en fråga till åhörar-



na: " - I am an afro-american woman. What is your perceptions of me?"

Publiken fick spekulera utifrån det de såg. Inga övriga bakgrundsfakta gavs. Hennes poäng var att våra perceptioner skapas av våra fördomar och valda sanningar. För idrottare som bryter normen är detta ett problem. Men även för betraktaren. Wendy vittnade om att hon är en privat person och hon har problem med att vara öppen, situationen gör henne obekvämt.

Borlabi introducerade begreppet *culturally encapsulated*, ett begrepp det är viktigt att vara medveten om och förhålla sig till. Den idrottspsykologiske rådgivaren måste känna till och förstå sin adepts kulturella resa eller identitet och att idrottaren är inkaplad i sin kultur, sitt ursprung och sin livshistoria. För att man ska bli en effektiv rådgivare måste man börja jobba med sig själv, göra upp med sina uppfattningar/fördomar.

Minority Identity Development (Cross, 1971)

Pre-Encounter → Encounter → Immersion/Emersion → Internalization → Commitment

Med utgångspunkt i Cross modell berättade Borlabi när hon flyttade från Ghana till Oklahoma som fyraåring. Resonemang utgick från att hon kände sig annorlunda. Hon var inte vare sig svart amerikan eller amerikan, hon var från Ghana. Problem uppstod vad gällde identitet och tillhörighet. Tankar på temat: " - Vem är jag?" blev frekventa. Idrotten (basketen) blev en fristad där Borlabi fick vara basketspelare och inget annat. Hon flyttade till Atlanta där hon blev en i mängden av svarta amerikaner. Hon blev förvirrad och kände sig inte hemma någonstans. Det slutade med att hon började älska Ghana och sitt ursprung. Flyttade till Phoenix och senare Virginia och San Diego. Det tog en bra stund innan Wendy Borlabi blev Wendy Borlabi...

Borlabi fortsatte under rubriken "Your Story" att presentera ett antal påståenden för åhörarna. Åhörarna svarade jakande eller nekande genom handuppräkning. Påståendena handlade om våra livsresor. Tanken var att vi skulle känna att vi, precis som exempelvis många svarta, tillhörde en minoritet utifrån våra egna ställningstaganden och att vi såg hur dessa skiljde såg åt från andra svarande.

Majority Identity Development

Contact (ev rasism) → Disintegration → Reintegration → Pseudo-Independence → Immersion → Autonomy

Wendy resonerade vidare kring ovanstående modell och gjorde en poäng av att man måste gå igenom alla faser innan man når sista fasen; *autonomy*. En rekommendation till idrottspsykologiska rådgivare är att sätta sig in i adepts kultur (som underförstått tillhör en minoritet) och känna samma (obekväma) saker som de känner. Detta för att på bästa sätt förstå kulturen och därmed förstå den aktive. Du måste veta vem du är som person, innan du kan bli en bra idrottspsykologisk rådgivare

Borlabi avslutade med att beröra, i multikulturell terminologi: **Three forms of Microaggressions**. Dessa var, uttryckta på engelska:

-Microassaults – name calling

-Microinsult – behavioral/verbal remarks/demeaning culture

-Microinvalidation – verbal comments/behaviors that nullify reality in experience of others, insidious in nature: “I don’t see colors”, “We are all human beings”

Hon uppmanade oss att vara observanta på dessa former av övergrepp.



Anders Hedman

Forskare på KTH

Philosophy in Sports - Perspectives on the competitive mind.

Philosophy of mind

Hedman började med en historisk betraktelse som tog sin utgångspunkt i René Descartes (1596-1650). Den kanske inflytelserikaste filosofen än idag. Vi har en kropp och en själ. Dualism. Descartes

menade att själen kopplades ihop med kroppen i en punkt (tallkottskörten). Modern vetenskap underkänner denna hållning.

Hedman noterade att “The mind-body problem” har försökts redas ut med flera teorier/riktningar: bland annat av idealismen, materialismen och behaviorismen. Behaviorismen hade en extrem och dominerande position. Datorernas intrång ledde till ett sorts objektivt laboratorium där förhållandet kropp & själ kunde studeras objektivt. Men ännu har “medvetenhet” och “perception” inte kunnat förklaras på ett bra sätt! Med exemplet “The Chinese Room” försökte Hedman förklara detta samband. En dator kan ha hur många regler som helst för att hantera symboler men den förstår ingenting. Datorn förstår inte meningen.

Även med psykologiska angreppssätt (behavioral, cognitive och cognitive-behavioral) är det svårt att förklara medvetenhet, mening och insikt/förståelse. Psychology and the competitive mind

Hedman gick vidare med att referera till Robert Sapolski, Stanford University, USA och “the neuroscience and the biology of stress” och kunde konstatera att stressresponsen är ibland mer nedbrytande än själva stressen. I naturen finns det ett naturligt utlopp för dessa känslor. Inte säkert att så är fallet i humansamhället. Dessutom är det så att de som är lägst i rang generellt upplever mer stress. Hierarkier avgör stressnivån. Ett område värt att problematisera, ansåg Hedman.

Hedman avslutade med att filosofera kring kreativitet och insikt. Hur blir vi mer kreativa och hur tillskansar vi oss nya insikter? Han menade att det finns gränser för tänkandet och påstod att:

Deep processing, learning etc. may not be deep enough, knowing when to stop thinking may be much more powerful!

En bra sammanfattning av en intressant föreläsning.

Hans Säfström

Sportchef Sveriges Paralympiska kommitté

Mina upplevelser och erfarenheter av elitidrottens press & stress.

Kommer från litet samhälle i Västergötland (Karlsborg). Bakgrund som idrottare. På gatan hemma bodde Bo Forsander (mångårig svensk mästare på 110 m häck), en förebild för Säfström. Fick tidigt förebilder, anordnade tävlingar, organiserade idrotten i närområdet. Blev inspirerad av c-kanotister som var och tränade i närheten. Fick pröva och fick blodad tand trots några plurrningar. Till slut var det ett kompisgäng som började träna/tävla kanot, en kanotklubb bildades och snart nog var Säfström föreningens primus motor, 15 år gammal! Säfström kombinerade sitt ledarskap med en kanotkarriär. Yrkesvalet närmade sig. Han mönstrade och blev officersaspirant. Han kunde nu samtidigt träna, plugga och fick en ledarskapsutbildning. Ville gå GIH. Kom in via kanotförbundets kvot, och gick på specialidrottslärlinjen 1985-1987. Efter GIH tillbaka till Försvarsmakten men fördjupade samtidigt kontakten med Kanotförbun-



det. I november 1987 blev Säfström tillfrågad att bli förbundskapten i kanot. Han tackade ja och började jobba heltid som landslagsledare från januari 1988. Deltog som ledare i två OS, Soeul och Barcelona. Fick en dotter 1991 och började nu inse mot sin vilja att det är svårt att kombinera landslagsledning och familjeliv. Han var jourhavande tränare dygnet runt... Trots detta gick Barcelona-OS bra. Slutade 1992 på förbundet och började jobba med friskvård och idrott på officersutbildningen på Karlberg. Sökte och fick toppjobb på SHIF (Svenska Handikappidrottsförbundet) 1999. Jobbar kvar, nu med ansvar för Paralympics. Organiserade förbundets (elit-)verksamhet. Från och med 2009 sitter Säfström i elitidrottsrådet. Åkte till Vancouver med en skön känsla av att bara var fokuserad på en sak. Hemkommen planerade han att spurta ikapp det som han försummat under OS. Istället blev Säfström sjuk och sattes under behandling. Omgående började han känna sig bättre och flög hem. Vaknade hemma med hög feber som inte ville vika. Blev sjukskriven och kände sig kraftlös och sliten. Träffade en coach/mentor som mötte Säfström i ett samtal kring arbetsbelastning och vad som är viktigt i liv & arbete. En plan gjordes upp (Säfström nu sjukskriven 100 %) och Försäkringskassan kopplades in. Under denna tid började de kreativa tankarna (som varit borta en längre tid) komma tillbaka. Han började må bättre och började jobba först 50 % och sedan 75 %. Till slut 100 % men med stor frihet att planera sitt eget (arbets-)liv. Jobbar nu heltid och mår bra.

Säfström ville med sin egen berättelse beskriva hur illa det kan gå om man drabbas av utmattningsdepression och i den processen negligerar kroppens signaler. Men också visa på hur en förstående arbetsgivare, en bra samtalspartner och ett eget rum (ej kontorslandskap som tidigare) har underlättat vägen tillbaka. Barnen och familjen tycker till och med att Säfström “har blivit trevlig” till följd av det inträffade!

En annan viktig slutsats av Säfström historia är att idrottspsykologisk rådgivning även borde erbjudas ledare & tränare och inte bara aktiva!

Navigera rätt och vinn

Utmana och expandera

Tina Thörner

Tina Thörn

Professionell kartläsare i rally
Navigera rätt och vinn! Utmana och expandera

Professionell kartläsare i 20 år. Från Säffle, född 1966.

Thörner började sin dialog med åhörarna med frågorna: Hur många här har bestämt sig för att bli bäst i världen? Hur många lyckades? Vad motiverade dig?

Träffade en rallyförare och blev kär – det blev inkörssporten till rallysporten! Numer tillhör hon ett team med 130 anställda, 17 nationaliteter och fyra religioner! Thörner har hela tiden velat vara oerhört professionell. Det var svårt med olika mål när man tillhör ett team – därför började hon med mental träning för toppprestation och personlig utveckling. Thörner har gått många utbildningar/ fortbildningar under åren. Allt måste fungera om man ska stå överst på prispallen. Basen = min karta = min verklighet. 80 % av beteendet är inlärt/accepterat. 20 % kan du styra själv över.

Frågorna till publiken blev fler: Hur många använder sig av ursäkter? Hur många tror att det hjälper er fram i livet?! Många ger upp 10 meter före toppen! Vad gör du? Vem är du?

Flexibilitet, samarbete, envishet, kommunikation är nyckelord med KOMMUNIKATION som det viktigaste, slog Thörner fast.

Att leda sig själv – betydelsen av en kommunikation = den respons man får! 7 % är ord, 38 % är tonfall och 55 % är kroppsspråk.

Thörner berättade att de inte använder negativa ord i teamet! "Problem",

"hinder" är exempel på ord som drar ner energin. "Utmaningar" låter roligare.

Engagemang och delaktighet är viktigt i ett team. Alla måste vara delaktiga och visa engagemang även i de mest simpla uppgifter.

Ett annat sätt att visa/göra tydligt/skapa framtiden är att lära sig av sin egen historia i ett "histogram". Historien skapar framtiden och Thörner har gjort histogram sedan ung ålder.

Jag har jobbat med att skapa "Mitt bästa JAG". Skillnaden mellan femåringar och 13-åringar när det gäller synen på sig själva, vad har hänt...? När tonårsdottern till skillnad från femåringen INTE är nöjd med sitt utseende...?

Thörners muslimska rallyförare ber fem gånger om dagen, hur visar jag honom respekt? Jag ber med honom trots att jag inte är muslim. Jag visar honom respekt. Och vad är det som säger att inte en kristen kan be fem gånger om dagen...?!

Jag ser mig själv som en fin whisky! Starkare, godare och dyrare med åren! De senaste 7 åren har Tina fått välja sin chaufför och inte tvärtom = unikt!

Balansen för Tina är 30 % sömn, 25 % fritid och 45 % aktiviteter. (Tina är utbildad stress & friskvårdsterapeut och power-yoga-lärare).

När går cellerna på semester? De blir aldrig utbrända! Livshjulet får inte få punktering. Jag bestämmer själv på vilket sätt jag vill vakna på! Skiner sola i Karlstad inne i bilen, så spelar det ingen roll

vad som händer på utsidan. (Varje tanke framkallar en ögonblicklig reaktion som antingen är positiv eller negativ).

Min mentala inställning färgar min livskvalitet! "Tinas Power Flower" har blivit en bild/metafor för strävan att prestera väl.

Farmor Thörner hade devisen "Håll huvudet rent från skräp!". Det har varit en bra hjälp!

Nyfikenhet är viktigt + våga vara aktiv + ta 100 % ansvar + inga ursäkter, skapar rätt inställning & attityd.

Lev med passion och skapa framtidsbilder – då blir det lättare att navigera!

Tina misslyckas aldrig - hon skaffar sig nya erfarenheter!

Tina har bytt ut **rädsla** mot **tacksamhet**

Det finns en potential i ALLA!

Tina Thörner avslutade en intressant konferens på ett mycket bra och energirikt sätt!

Sammanställt av:
Johan Plate

Certificate in Psychological Coaching

Centre for Coaching

London

The certificate is a Middlesex university accredited programme and is also an Institute of Leadership and Management (ILM) approved development programme.

The trainers and supervisors in the programme are Professor Stephen Palmer PhD MSCP (Accred) APECS (Accred) and Doctor Kristina Gyllensten DPsych CPsychol MSCP.

During the course I was asked to make a presentation on an aspect of coaching, the psychology of coaching or coaching psychology. Example titles could be: *The application of the cognitive approach to executive coaching*, or *Assessing Return on Investment in coaching*, or *Using imagery in coaching* or *The importance goal setting in coaching*. The presentation was to be informative, last approximately 20 minutes and was to be prepared prior to the course and brought on the first day of the course. My presentation hand out was to be submitted to the Middlesex university therefore I also had to include a list of references that my work was based on. My presentation had the title "How to achieve a managerial behavioural change through psychological coaching - From Theory to Practice".

I also had to bring a video (or CD) recordings of two coaching sessions with coaches, clients or staff (in English) for use in group supervision. If I didn't have the opportunity to do this I could film a coaching session with a colleague at the course, or do a coaching session in front of the group.

There was also a written assignment to be completed, at home, after the course, which forms part of the assessment for the Certificate in Psychological Coaching.

The topics I choose to write about were the following:

1. The ABCDEF model of psychological management and how it can be applied to the area of performance coaching.
2. Three blocks to becoming more self-motivated and explain how you would

help your coaches to tackle each one.

3. What is the business case for using coaching in organisations? The benefits for the organisation and the employee.
4. Compare and contrast a coaching session based on telling the coach what to think and do versus asking a coach how he/she is going to tackle the difficulty. Which approach is likely to facilitate the coach's learning and self-development?
5. Four imagery exercises that can be used in Coaching.
6. Self-esteem and self acceptance are essentially the same concept.
7. How the solution focused techniques and strategies can be integrated with the cognitive behavioural approach to coaching.
8. How would you help a coach experiencing excessive worry about changes in his or her life?
9. The PRACTICE model of coaching illustrated with an example.
10. How the cognitive behavioural approach can be applied to business and executive coaching.

And finally I wrote "500" words reflecting on what I have learnt from the group supervision process of the course.

I have in this issue of FLOW chosen to present "How the psychological behavioural approach can be applied to business and executive coaching".

"Organizations suffer when exceptional technical workers are promoted into leadership positions if they don't have leadership skills. It is common for companies to promote people with an excellent technical record into leadership positions on the assumption that they will be able to learn how to lead on the job" (Peltier, 2001).

After almost 40 years working in and with both private and public organisations, Swedish as well as international, I have had the privilege to meet and work together with people in different life phases, with different cultural background and with different state of health, both physically and mentally.

I've have met younger people coming directly from theoretical education – upper secondary school, vocational school, college or university – elderly persons with long employment and with more or less no theoretical education just working experience.

Of course, some people will therefore be better prepared for the changes in working life and private life compared to others.

Too often I have met people that have been promoted to managers, not because they have had the best requirements to become a leader, but because they have been the top sales representative, the best finance person, the most technical engineer etc.

In other words, I can't agree more with what Bruce Peltier (2001) through light upon in "Psychology of Executive Coaching".

Carrying on reading what Fitzsimmons and Guise (2010) have to say about "Coaching for leadership style" and that leaders are made not born. They also say that the learning process can be tough because, first understanding what leadership is, and then change ways to behave that you most probably unconsciously have been doing for your whole life. But if the coach is motivated to learn and change, bring what they learn into daily practise and are open for constructive feedback, of course she/he will be able to transform into a leader not just a manager.

In my latest position, International Human Resources Director at Strålfors, I put together a leadership programmes that was running from 2004 to 2010 including 153 managers from seven different countries with the objective to teach **Clear leadership**. The programmes have covered between 16 to 19 days running over 18 to 24 months depending if the version was national (Swedish) or international (Poland, France, UK, Finland, Norway, Denmark, Sweden).

The vision for Clear leadership programme was:

That everyone ensures they have a contribution to make...

...individually, that can enrich your life and the lives of those around you as a WHOLE person

...professionally, that can develop your HABITS and those of your colleagues

...and in this way, construct a leadership culture which bridges business areas and countries...

...and develops national and international networks.

The goals for Clear leadership programme

1. Read about scientifically based theories and practical experience communicated through lectures and your own literature studies
2. Work on your own through homework assignments and actively participating in discussions during get-togethers
3. Learn to know yourself, become aware of, and accept, what you stand for yourself as regards norms, values and attitudes
4. Develop and bring about awareness of your own leadership on the basis of these norms, values, attitudes, theories, practical cases, lectures and course literature studies
This process should result in you developing your method of leading, finding your personal leadership and that you can and will live up to CLEAR leadership!

The goals for the participants in Clear leadership are The 5 challenges of transformational leadership.

- I Be a role model
- II Establish a joint vision
- III Challenge existing processes
- IV Delegate ability to take action
- V Arouse involvement

International course literature

- ✓ "One-minute-manager"- Blanchard/Johnson
- ✓ "The 7 habits of Highly Effective People"- Stephen Covey
- ✓ "Why Zebras Don't Get Ulcers"- Robert Sapolsky
- ✓ "Embracing Your Potential" - Terry Orlick
- ✓ "Tool for Lean production" - The Lean Toolbox
- ✓ "The New Lean Toolbox" - Bicheno
- ✓ "Fish" - Lundin/Paul/Christensen
- ✓ "The Leadership Challenge" - Kouzes/Posner
- ✓ "Life Coaching" - Neenan/Dryden

National course literature (Swedish)

- ✧ "En-minuts-Chefen" (The One Minute Manager), Kenneth Blanchard/Spencer Johnson
- ✧ "Att Leva och Verka till 100%" (The 7 Habits of Highly Effective People), Stephen Covey
- ✧ "Stressad hjärna, stressad kropp. Om sambanden mellan psykisk och kroppslig ohälsa", Ulf Lundberg/Görel Wentz

- ✧ "Ny verktygslåda för Lean för snabbt och flexibelt flöde", John Becheno, utgiven av Revere AB
- ✧ "Balans (j) akten"/ "Prestation & Känsla", Johan Plate m fl
- ✧ "Fisk! Fånga energi & frigör potential", Stephen C. Lundin/Harry Paul/John Christensen
- ✧ "Feedback och kommunikation mellan tränare och aktiva", "Aktuell Beteendetvetenskaplig Idrottsforskning" SVEBIS Årsbok 2003
- ✧ "Kognitiv coaching - Effektivt stöd till problemlösning och personlig utveckling", Irene Henriette Oestrich/Frank Johansen
- ✧ "Hur moderna organisationer fungerar", Dag Ingvar Jacobsen/Jan Thorsvik

Has this programme reached the result that was expected?

The journal literature identifies that external coaches are being recruited by organisations for one of two tasks:

The coaching of a senior executive to their own agenda - this may be part of an induction process within a new role or it may be as extra support for an individual identified for promotion but with a need for development prior to taking on the new role. Alternatively, a coach may be commissioned by an individual on a private basis, as part of their own development plans. In both these cases, the agenda will, in general, be wide ranging and defined purely by the client. It will usually encompass organisational issues but may address fundamental questions within adult development such as identity and the change in perspective and motivation maturity.

The coaching of managers after training to consolidate knowledge acquisition and facilitate behaviour change to a specific organisational agenda. It is clear that the coaching agenda in this case is well defined and restricted to pre-set organisational goals." (Fillery-Travis & Lane, 2007).

"Executive and leadership coaching also holds some particular challenges for the solution-focused coach. Typically, executive coaching involves a mix of skills, performance, and development coaching, and generally proceeds as does most SF coaching. Unlike other areas of SF practice, executive coaching often involves the identification of a coherent personalized model of leadership and the competencies that support it. A second area of difference is that leaders and executives often present in coaching with that change is not something we can determine for others. When a client has a strong need to change another person's behaviour, the SF approach calls for questioning that assist the client in making their view of the situation explicit and tangible, exploring alternative views, and identifying what the client can do to influence self-directed change in an other person, rather than repeating past unhelpful strategies like simply insisting that the other person change." (Cavanagh & Grant, 2007).

"A coach cannot get someone to "shape up" in 30 days. New behaviours take time to develop. A realistic exemption, for example, would be to ask for substantive improvement and sustainability over three to six months." (Kaufman, 2006).

By the added knowledge I now have got I can carry on, in a controlled and goal oriented way, supporting employees challenging their comfort zone and their prejudices to think outside their established box and see the world with new eyes and discover all the possibilities that lie around the corner. Also to motivate the employee to realise that every human being can influence hers/his own life and also support other human beings to **perform well and feel well.**

Idag jobbar Rolf Ek som idrottspsykologisk rådgivare bade inom idrott och näringsliv. Om du vill ha detaljerade information, exempelvis om ledarprogrammet "Clear Leadership" kontakta Johan Plate så sätter han dig i samband med Rolf! johan@plate.nu

References

- Cavanagh, M. J. & Grant, A. M. (2007). The Solution-focused Approach to Coaching. In E. Cox, T. Bachkirova, & D. Clutterbuck (Eds.), *The Complete Handbook of Coaching* (pp. 54-67). London: Sage.
- Fillery-Travis, A. & Lane, D. (2007). Research: does coaching work?. In S. Palmer, & A. Whybrow (Eds.), *Handbook of Coaching Psychology: A Guide for Practitioners* (pp. 57-70). New York: Routledge.
- Fitzsimmons, G. & Guise, S (2010). Coaching for leadership style. In J. Passmore (Ed.), *Leadership Coaching. Working with leaders to develop elite performance* (pp. 229-244). London: Kogan Page.
- Peltier, P. (2001). *The Psychology of Executive Coaching Theory and Application*. New York: Routledge.

Av:
Rolf Ek



Varför gör jag det här?!

En saga om en envis styrkelyfterska

Det är fredagskväll i vanlig ordning. Klockan är mellan sju och åtta på kvällen när jag stammar in i träningslokalen. Det är inte många där, oftast bara jag och en av de människor som engagerat ställer upp på mig, en man i sina bästa år. Han är 76 år gammal och gör allt i sin makt för att jag ska hitta sans och balans i mitt liv och för att jag ska bli världens bästa och fortsätta älska det jag gör. Träningspasset börjar i vanlig ordning med uppvärmning varvat med mycket snack om livets alla gåtor. Fredag är lika med knäböj, en av styrkelyftidrottens tre discipliner, de andra två är bänkpress och marklyft. Samtidigt som uppvärmningsseten blir allt tyngre (dvs. mer vikt på stängeln) kommer den där härliga nervositeten, "hur ska det gå idag?". Progressivt ökar vikten på stängeln, och efter ca 45 minuter är det dags för första setet med full utrustning, "varför gör jag det här?" frågar jag mig själv så högt att också min träningskamrat hör. "För att du älskar styrkelyft, såklart!", brukar vi svara i kör. Därefter utbrister vi båda alltid i ett stort leende, och resten av fredagskvällen spenderas i tung träning.

Från vatten till stål, metall och magnesia
Jag hade simmat i Karlskoga Simförening i hela mitt liv och mitt ständiga mål var att bli så bra som möjligt och få åka på stora mästerskap. Jag ville inget hellre än att vara duktig i simning. Att idrotta och simma var en stor del av min identitet och det var det bästa (och enda) jag visste. Tyvärr stod jag still, jag stod så still att jag snarare utvecklades "baklänges". Jag var frustrerad men starkt motiverad till att finna egna utvecklingsvägar. Jag provade

mängder av olika kompletterande aktiviteter såsom spinning, löpning, styrketräning, yoga, aerobics, boxercise...

Året var 2003 och av en slump läste jag en artikel om hur flera simmare i simlandslaget tränade tyngdlyftning för att öka sin explosivitet och styrka. Jag blev genast nyfiken och ville såklart även prova detta som komplement till simningen. Jag lyckades finna en person i min hemstad som försökte lära mig tyngdlyftning. Tyvärr var jag till tyngdlyftningens nackdel alldeles för stark, okoordinerad, och otålig för att lära mig den svåra tekniken. Simhallens gym var inte heller särskilt välkommande för tyngdlyftningsövningar så jag blev istället inbjuden till atletklubbens träningslokaler. Till min förvåning var det ingen där som tränade tyngdlyftning, utan här drogs tunga marklyft, och överlastade stänger pressades upp i knäböj och bänkpress. Här hjälpte alla varandra, och högljudda uttryck som "kom igen", "ta i", "stark nu", "håll ryggen", "mycket luft", "snyggt" och "bra" hördes växelvis i lokalen. Det tog inte många veckor tills ett pass i veckan blev tre, och bara sex månader senare deltog jag i junior SM i Hägersten och fick med mig min första guldmedalj hem.

Styrkelyftstereotypen

Många höjer ögonbrynen när de får höra att jag tävlar i styrkelyft. De tänker säkert som jag själv gjorde då kamrater i atletklubben ville att jag skulle satsa på styrkelyftidrotten. "Jag vill inte tävla i styrkelyft, då kommer jag ju att bli sådär stor och stabbig", sa jag fördomsfullt och såg framför mig de stora starka tjejkarna som

troligtvis också många andra förknippar med kraftsport. Det jag då inte visste, och vad jag tror att många andra inte är medvetna om är att styrkelyft är en idrott med viktclasser. Damerna kan tävla i åtta olika viktclasser från 43 kilo till +84 kilo. Alltså behöver en individ inte se ut på ett visst sätt för att tävla i styrkelyft, utan tävlar i den klass där den platsar. Självklart finns ett positivt samband mellan kroppsvikt och prestation, men utan vetenskapliga bevis, är min inställning den att om jag trivs med min vikt, och fokuserar på att träna effektivt, så kommer jag också att förbättra mina egna resultat. Det finns en inställning hos många styrkelyftare att 'ju större du är, ju starkare blir du. Kanske är det så, och visst vet jag av erfarenhet att vid tillfällen då jag känt mig lite tyngre så brukar jag prestera oväntat bra. Dock är det viktigaste för mig att må bra, och vara nöjd med mig själv, vilket jag inte skulle vara om jag hade en attityd till min kroppsvikt som riskerar min hälsa och mitt välmående för att lyckas. Som sagt, så länge jag mår bra och trivs med den jag är, så tror jag att jag också kommer att prestera optimalt.

"För att du älskar styrkelyft, såklart!"

Jag älskade styrkelyft, det var så häftigt att vara duktig på något, och än mer häftigt att jag hela tiden utvecklades och blev starkare. Detta är nu nästan exakt åtta år sedan tävlingen i Hägersten, och jag älskar ännu styrkelyft! Frågan är ju vad som gör att jag orkar med de sena, tunga kvällspassen, och vad det är som jag egentligen älskar? Trots att jag har en master i idrottspsykologi, och nu undervisar i ämnet på Högskolan i Halmstad, kan

jag inte helt enkelt svara på detta. Mitt specialområde är bland annat motivation, och utifrån den kunskap jag har om vad som gör att människor väljer att tävla i idrott, kan jag konstatera att min motivation grundar sig i en blandning av många faktorer. Framförallt är det grymt kul att utvecklas, och känna att det inte finns någon maxgräns. Det går hela tiden att bli bättre och slå nya "personliga världsrekord", du kan hitta på många saker att slå personbästa i. De andra signifikanta variablerna är att få åka på landslagsuppdrag runt om i världen, träffa andra med samma intresse, och bara få känna sig himla bra på någonting.

I skrivande stund passade jag på att ta fram en intressant intervjustudie gjord på tio australienska OS/VM-idrottare (Mallett & Hanrahan, 2004). Studien undersökte vad som gör att elitidrottare fortsätter vara motiverade. Resultaten visade tre teman; (1) stark vilja att nå personliga mål och prestationer, (2) stark tro på sig själva, och (3) att idrotten var en central del i deras liv. Slutsatsen av studien var att elitidrottarens motivation grundar sig i högt självbestämmande och behovet av att känna sig framgångsrik. Observera att framgångsrik är en individuell upplevelse där framgång bedöms genom normativ jämförelse och/eller subjektiv jämförelse (dvs. tävlingsorienterad och/eller uppgiftsorienterad bedömning av framgång; se Roberts, Treasure, & Balague, 2007). I linje med Mallett och Hanrahans (2004) studie är de tre primära anledningarna till att jag fortsätter utsätta mig själv för elitidrott; det är grymt att se hur mycket jag kan slå mina egna (och delvis andras) resultat, styrkelyft är en del av den jag är och det är oerhört spännande att utmana mig själv såväl fysiskt som psykiskt.

Envishet och utmaning

Jag gillar verkligen känslan av att bara bli bättre och bättre på någonting. De som känner mig allra mest vet hur sur och tvär jag blir när det tar emot, men jag ger mig sällan. Har jag bestämt mig så har jag, och kanske är det just det som gör att jag under de senaste åtta åren har gått sakta men säkert framåt hela tiden. Från att först lyfta sammanlagt 275 kg (i styrkelyft tävlar du mot de andra med summan av det bästa försöket av tre i de tre disciplinerna) till att nu lyfta 510 kg är en härlig

utveckling. När jag gjorde mitt första tävlingsår var det en person som sa att jag en dag skulle vinna VM, och vem vet, kanske gör jag det. Men, det är inte riktigt det som är det fina med att tävla, jag tycker att *personliga världsrekord* är långt mycket häftigare än medaljer, pokaler, stipendier och berömmelse. De senare nämnda belöningarna är såklart fina de med, men för mig är de snarare en bonus, jag gör ju det här för att jag tycker om just styrkelyft, och kan inte tänka mig att spendera min fritid på annat sätt än just med tunga lyft. Samma person som sa att jag en dag ska vinna VM, sa också under mina första år att jag skulle lyfta 200 kg i knäböj och marklyft, 100 kg i bänkpress samt 500 kg sammanlagt. Det trodde jag inte heller på, men med små steg framåt, har jag nu lyckats med fyra av fem omöjligheter. Kanske är jag inget bra exempel på att tro på sig själv, men min filosofi är att så länge jag slår personbästa och utvecklas så är det bra. De gånger jag inte gör det försöker jag att lära mig något av det istället för att se det som ett totalt misslyckande. Många frågar mig; "vad är ditt mål med styrkelyft?", "jag vill bli så bra jag kan", brukar jag svara. För många är det konstigt, "vill du inte bli bäst i världen?", brukar följdfrågan bli. Jag brukar inte fokusera så mycket på de långsiktiga målen. Att vinna och vara bäst finns inte med i min planering, det blir vad det blir, slår jag personbästa så räcker det kanske. Idag har jag uppnått många mål som jag för åtta år sedan tyckte var "omöjligheter". Nu finns där nya "omöjligheter" som jag vill försöka övervinna och då behöver jag återigen överträffa mig själv. Jag brukar likna vägen mot ett mål med att ta sig fram i tjock dimma. Du vet var du är på väg men du ser inte riktigt hela vägen fram. Längs vägen ser du olika landmärken som talar om för dig om du är på rätt väg. Om du upptäcker att du gått fel så får du gå tillbaka en bit tills du kommer tillbaka på rätt spår. Det kan bli några felsteg på vägen, men du vet ändå i vilken riktning du ska. Tiden det tar att nå målet kan vara olika beroende på hur dålig sikten är, men du är fast besluten att fortsätta framåt tills du når ditt mål...

En annan sak som jag tror är viktig inom tävlingsidrott, det är att *alltid vilja lite till*. Det kan vara en stor stress att aldrig vara

helt nöjd, så ibland tvingar jag mig till att vara nöjd i alla fall en kort stund. Men, inte för länge, då slocknar glöden som ger energi till fortsatt träning. Det är alltid lika lustigt, när en tävling är slut och jag står och byter om till prisutdelning eller för hemfärd, så brukar jag alltid diskutera med mina träningskamrater vad nästa mål är, och hur jag ska lägga upp min träning till nästa tävling. Jag tror att det här kan vara en av ingredienserna till att jag fortsätter slita sena kvällar, jag vill liksom ha mer, jag är aldrig helt nöjd för jag vet att om jag fortsätter träna, ta mig an nya utmaningar, och lära av misstag, så blir jag lite bättre hela tiden!

Att inte kunna satsa helhjärtat

Styrkelyft är ingen professionell idrott, och inte heller en glamorös sådan. Senast jag var iväg på VM hösten 2010 fick jag bekosta resa och uppehälle på egen hand. Dock hade jag turen att bli sponsrad av ett lokalt företag från min hemstad som ville hjälpa till. Om inte denna 'räddare i nöden' hade kommit till min undsättning, hade jag inte fått åka. Jag tjänar alltså inga pengar på styrkelyft, utan det är för mig en hobby och ett fritidsintresse. Definitionen av elitidrottare kommer ursprungligen från ordet *elit* som innebär ett innehav av något som är av högsta samhällsrank (Elit, 2011). I idrottens kontext innebär det högsta rang utifrån de tävlingar som anordnas. I styrkelyft är den högsta tävlingen World Games, följt av VM. Då jag tävlar på VM-nivå kan jag kanske klassas som elit, men jag ser snarare min idrottsidentitet som en del av mig och som ett sätt att utvecklas. Att tävla på mästerskap är såklart oerhört roligt, men jag har oerhört svårt att se mig själv som elit. Grunden till detta tror jag är att jag i dagsläget inte kan satsa helhjärtat på idrotten. Den kommer efter mitt jobb och på ungefär samma plats som min familj. Konstigt kanske, men jag har turen att ha min familj engagerad och aktiv i styrkelyft. Det gör att vi kan åka på tävlingar och landslagsläger tillsammans. Jag kallar mig därför snarare för elitmotionär på något vis. Det vill säga, jag tränar hårt och tävlar på elitnivå (EM och VM), men jag lever inte på min idrott. Frågan är ju om jag ens vill det... Det är klart, det skulle vara härligt att kunna 'leva med idrotten' och ha tid att utforska nya träningsupplägg, och åka runt på olika platser och träna med andra styrkelyftare. Men, jag trivs också med att ha andra intressen i livet, och tror att det kanske är det som gör att jag fortfarande utvecklas och inte bränner ut mitt idrottsintresse. För att vinna VM och för att ta sig till World Games kanske det krävs en sådan satsning. Eller så gör det inte det... Jag tror på balans i livet och att inte bränna ut sig helt på en sak. Jag tycker det är roligt att ha flera olika livsprojekt och det är en konst att kunna stänga av de parallella projekten och vara i nuet i varje enskild sak. Lyckas du med det, då tror jag också att du kan lyckas bra med flera saker i livet! Det är det här som jag själv kallar 'bäst när det gäller' som också är titeln på Willi Railos (1992) bok.

Saxat ur DN

17 mars 2011

Pengar till elitidrottssatsning.

Svensk idrotts internationella konkurrenskraft ska stärkas genom aktivitetsnära forskning om fysiologi och biomekanik. Centrum för idrottsforskning (CIF) finansierar två års forskning för professor Hans-Christer Holmberg vid Mittuniversitetet i Östersund. "Syftet med vår satsning är att stimulera till en ny typ av forskning i Sverige där forskningen utgår från idrottens behov", säger CIF:s ordförande Per Nilsson i ett pressmeddelande. (TT)

Eder redaktör undrar stilla vems eller vilkas behov forskningen tidigare utgick från...



En dag på jobbet eller att prestera i kris

Det var 25 grader varmt, solen sken en fredag eftermiddag i maj 1999. Redaktören Inge Jakobsson kom plötsligt inrusande på mitt rum och sa att det skett ett bankrån i Kisa. Fotografen Benke Carlsson väntar med bilen på framsidan av TV-huset, kan du sticka nu på en gång. Javisst.

Jag var den enda reportern kvar på redaktionen, alla andra var ute och jobbade. Jag tog min handväska, ett nytt block och en penna, mobilen och den tunna sommarjackan.

Jag var i 7:e månaden, med en rätt stor mage, för dagen i en skön nästan hel lång klänning och gympaskor. Det tar drygt en timme till Kisa och under resan försökte vi boka upp en vakthavande polis som kunde intervjuas vid avspärrningen utanför banken. Ett rutinknäck där rånarna skulle vara långt borta vid det här laget och bankpersonalen förmodligen hunnit få krisstöd långt bort från själva brottsplatsen.

Men när vi kom ner till Kisa förstod vi att det här inte var ett vanligt bankrån. Vittnen berättade om en rånare med automatvapen som patrullerat gatan utanför banken medan de övriga rånarna hållit personalen i banken gisslan och väntat ut att det 20 minuter långa tidläset skulle öppnas till kassavalvet inne i banken.

En vakthavande polis viftade oförsiktigt med ett block där rånsumman uppskattades till drygt 2 miljoner kronor. Ur hennes polisradio hörde vi hur en annan polis

rapporterade att rånarna förföljts av polismannen Kenneth Eklund. Rånarna hade stannat på vägen ut ur Kisa och beskjutit polismannen som flytt ner i vassen på sidan av vägen.

Rånarna hade till och med kastat en, kanske flera, handgranater mot polismannen.

Vi fixade en taxi och skickade hem vårt inspelade material med vakthavande och vittnen. Sedan gav vi oss av mot granathålet och eventuella nya poliser och vittnen.

Några kilometer utanför Kisa hittade vi granathål och upprörda poliser. Vi fick vi veta att en fotograf från Kisa fotat polismannen Kenneth Eklund när han flydde från platsen. Vi fick tag i fotografen, Pelle, som kom tillbaka och visade oss hur det hela gått till. Vi intervjuade, filmade och ännu en gång hörde vi hur polisen fick meddelande att två kollegor tagit upp jakten på rånarna som tagit sig till Malexander.

Kollegorna hade blivit beskjutna. Hur kändes det? Hur upplevde dom mötet med rånarna i Malexander? Jag har tänkt på det efteråt många gånger. Vi gav oss av igen, nu mot Malexander. Ja det var märkligt att vara mitt i skeendet. Något som till en början verkade som ett "vanligt bankrån" men sedan mer och mer tog formen av soldater i krig som till vilket pris som helst skulle skjuta sig fria för att föra sitt byte i säkerhet. Men varken fotografen Benke eller jag kände oss rädda utan jobbade på med att

säkra intervjuer och bilder.

Klockan gick och närmade sig 17. Solen sken fortfarande starkt, fältens skira grönska skiftade i vassa gröna färger och sjön Sommen glittrade.

Vi körde ner från en höjd, rundade en kurva och där med utsikt över sjön, stilla och bara med några få fåglar som kvitterande stod en ensam polis med automatvapen och höll på att upprätta en vägspärr.

Vi parkerade en bit bort. Gick fram och frågade vad som hänt. Han berättade att två av hans kollegor bortom kröken blivit ihjälskjutna.

Vi frågade om vi fick gå fram och han nickade tyst. Benke gick fram och jag stannade kvar för att få mer information och se till att Benke kunde jobba en stund. Jag insåg att det snart skulle komma fler TV, radio och tidningsteam och att det då skulle bli omöjligt att få några bilder från mordplatsen. Och jag visst att Benke skulle filma med respekt för anhöriga och de döda polismännen.

Vi fick veta att vi var först på plats efter en tidningsjournalist som också fått gå fram. Lite längre bort satt en kvinna på vägräcket. Vi hälsade artigt på varandra men sedan kom Benke, jag gick fram en bit vände tillbaka och vi intervjuade polisen vid avspärringen och en man som kom med två hundar och hade hört skotten.

Dom skjutna poliserna, Robert Karlström

och Olle Borén hade blivit avrättade där på den slingrande vägen utanför den lilla idyllen Malexander. De hade förföljt rånarna men det var oklart om de misstänkte att de var just rånarna som försökt döda polisen Kenneth Eklund.

Då kanske de inte skulle ha stoppat bilen. Polisbilens rutor var krossade av alla skott, vägen var full av glassplitter och bakom polisbilen låg en av de döda polis-männen, övertäckt med en gul ambulansfilt och vid sidan i diket den andre.

Det var kusligt vackert i naturen samtidigt som det kändes som om tiden stod stilla. Två liv hade släckts. En polisman som tidigare på dagen skrivit ett kort kärleksfullt meddelande till sin kära och lämnat på köksbordet innan han gick på sitt ordinarie pass på Mjölbypolis och en som pussat sina små barn och lovat besök hos farmor i Malexander kanske redan till helgen.

Våra mobiltelefoner hade ingen täckning i Malexander och vi började knacka dörr för att få låna en fast telefon så vi kunde rapportera hem till Östnyttredaktionen. Men det gick trögt. I maj en fredag kväll var de flesta stugor tomma och låsta. Semestersäsongen hade inte börjat ännu.

Men strax före 18 hittade vi ett pensionspar och deras vänner som erbjöd sin telefon.

Vi ringde hem och bekräftade att polis-männen hade dödats, kanske tom avrättats.

Redaktören Inge Jakobsson meddelade att Aktuellt 18 vill ha med oss på telefon om en liten stund och bad att få vårt nummer. Jag bad honom be Aktuellt att ställa flera frågor. Både Benke och jag var trötta och tagna.

Vi hann precis dricka ett glas vatten innan telefonen ringde igen och vi låg ute i direktsändning. Programledaren Jarl Alfredius började med att säga: Alexandra vad har hänt i Malexander?

Jag gjorde så gott jag kunde för att rekapitulera, först i Aktuellt, sedan vårt regionala nyhetsprogram Östnytt.

Det var stekhet i rummet där vi satt. Pensionärerna var skakade, vi försökte trösta innan vi gav oss av hemåt. Vi trodde att nu var det väl bara att stå på hemåt med bilder och intervjuer men att ta sig genom Östergötland var som att åka genom en film från Andra världskriget. Avspärningar, spikmattor, poliser med automat gevär som stoppade och sökte igenom bilarna på jakt efter rånarna. Vid ett tillfälle stannade vi, backade in på en sidoväg för att filma och intervju. Då ringer redaktionschefen Karin Öhlander. Jag hann bara svara innan en polis skriker:

- Backa tillbaka ni står i skottlinjen! Samtidigt som vi flyttade bilen skriker Karin:
- Nu, Alexandra kommer ni hem.

Jag försökte lugna henne och Benke börja filma spikmattor, nervösa poliser som trodde att rånarna faktiskt finns i

området. Då kände jag mig hotad, inte av rånarna men av situationen med poliserna i skottsäkra västar och automatvapen. Allas rädsla la sig som en heltäckande matta över platsen. Och där mitt i skogen befann Benke sig filmande i jeans och t-shirt, jag med magen i vädret i en fladdrande blå sommarklänning.

Vi packade snabbt ihop och gav oss iväg. Den här kvällen körde vi fort men lyckades inte hinna hem för att leverera material till aktuellt 21 pga alla vägsprårrar. Mobiltelefonerna fick täckning när vi började närma oss Norrköping men en efter en dog då batterierna tog slut.

Vi svängde in på en bensinmack. Bad att få gå före i korvkön. Ringde upp aktuellt 21, bad de korvsugna vara lite tysta en stund och ännu en gång rapporterade vi om bankrånet i Kisa med gisslan som fruktat för sina liv, om jakten och morden på polis-männen i Malexander.

Väl innanför dörrarna i TV-huset i Norrköping började vi redigera ett första reportage till Östnytt 22-sändning. Sedan skickades Benkes bilder världen över.

Vi fick höra att vi jobbat bra och helgen efter då en omfattande rånarjakt bröt ut i Östergötland gav vi oss ut igen.

Jag minns att jag sov mycket tiden efter. Jag minns inte att någon erbjöd samtal, eller genomgång av det som skett. Jag minns ingen utvärdering.

Jag minns bara att redaktören fick kritik för att han inte skickat fler team, för att våra telefoner inte haft täckning och för att det tagit så lång tid innan vi fick ut bilder.

Jag minns att jag häpnade över att Stockholmsredaktörerna inte förstod hur långt det var till Malexander från Norrköping, att det inte visste att våra mobiler inte hade täckning.

Men svärast av allt.

Vi gav oss iväg på ett vanligt bankrån som möjligen hade nämnts med en rad i rikssändningarna och väl på plats fick vi följa ett våldsamt skeende där rån utvecklades till rena gerillakriget.

Så hade rånare i Sverige aldrig tidigare agerat. Ingen förstod vidden av det som skedde just när det skedde vilket är mänskligt.

Vi gjorde vårt bästa. Filmade, skickade hem och fortsatte att följa skeendet.

Ännu idag vet jag inte riktigt hur Benke ser sin prestation och hur filmandet den här dagen påverkat honom. Benke är en erfaren fotograf och var det redan då 1999. Han hade till exempel filmat från svåra olyckor tidigare.

Vi skulle givetvis ha satt oss ner och pratat med både en överordnad chef om själva prestationen, agerandet och resultat och med en psykolog eller likande om det vi varit med om.

Då fanns inga krisgrupper på SVT. Idag finns det på varje enhet. Jag ingår i en

och ska vid liknande tillfällen träda in, lyssna och skicka vidare till professionella.

Som arbetsledande så kallad intake skickar jag idag ut reportrar på uppdrag och vet hur svårt det är att vara förberedd. Nyligen skulle en 25-årig praktikant rapportera om en ny strålmeter för cancerpatienter och träffa en döende man och hennes fru. Vi pratade innan om reportaget, om mannen men frågan är om man kan förbereda sig för döden och döendet.

Praktikanten kom tillbaka med en mycket fin intervju med mannen och hans fru men också med ett behov av att prata om mötet och vilka bitar som skulle vara med i reportaget.

Jag bearbetade min upplevelse med hjälp av att göra en dokumentärfilm om Vägen till Malexander tillsammans med kollegan Folke Rydén.

I två år försökte vi bena ut vad som skedde och varför. Vi kom en bit på väg men inte ända fram. Det är fortfarande oklart vem som avrättade poliserna i Malexander den 29 maj 1999.

Och kvinnan som jag sökte ögonkontakt med vi avspärningen. Hon som satt vid vägräcket i Malexander. Det var Astrid Gladh, Robert Karlströms mamma. En stark kvinna som efter mordet på hennes son vigte sitt liv åt att bekämpa nazism och rasism.



Av:
Alexandra Hjelm

Alexandra Hjelm kombinerar idag ett jobb på SVT Öst med att vara moderator och prestationspsykologisk rådgivare.

Årsmötet 13 mars 2011

Direkt efter vårkonferensen på Bosön bjöd SIFP till årsmöte. Under ledning av ordförande Peter Hassmén som hänvisade till skriftlig, utdelad verksamhetsberättelse, kunde mötesdeltagarna konstatera att ekonomin är i balans tack vare inte minst stora ideella insatser. Vidare att sju protokollförda styrelsemöten hållits, hemsidan funkar, att Årsboken är

klar (och distribuerad) och att arbetet med medlemstidningen Flow (tre nr/år) rullar på. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet av mötet. Peter uttryckte en viss oro för ett något vikande medlemsantal och uppmanade mötesdeltagarna att uppmana sina nätverk att bli mer aktiva i medlemsrekryteringen. Medlemsavgiften för 2011 beslutades till 250 SEK för

privatpersoner, 150 SEK för studenter och 400 SEK för organisationer. Ordföranden avslutade mötet med att tacka för alla ideella insatser som gjorts för svensk idrottspsykologi under året. Den nya styrelsen konstituerade sig (se sista sidan i detta nummer av Flow) direkt efter årsmötet i enlighet med valberedningens förslag. Styrelsen hälsar särskilt Mikael Wallsbäck (suppleant) välkommen in i styrelsearbetet.



Av:
Johan Plate

fortsättning från sid 11

Enligt Railo är du bäst när det gäller då du är optimalt förberedd på det som komma ska, både fysiskt och psykiskt, och kan hålla lugn och fokus samt ha kontroll under tiden då du ska prestera. Självt har jag upplevt det här flera gånger själv, senast nu på VM i Sydafrika. Jag gjorde mitt livs tävling trots att jag inte hade haft tid att satsa helt på träningen varken mentalt eller fysiskt. Ett annat mycket populärt begrepp som kan vara en förklaring till detta är 'mental tuffhet'. Jones, Hanton, och Connaughton (2002, 2007) har genom intervjuer med elitidrottare definierat mental tuffhet enligt följande:

"Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to:

- Generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer.
- Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure." (Jones, et al., 2002, p.209)

I deras senare artikel föreslår Jones och kollegor (2007) att det är två komponenter som är särskilt betydelsefulla: 1) en

stark tro om att lyckas och 2) ett starkt fokus och prioritering av målen inom idrotten samtidigt som där finns en balans mellan idrotten och andra områden i livet. Jag försöker hela tiden jobba på att hitta balans mellan mina olika sfärer i livet.

För mig har det alltid varit viktigt att uppleva att det jag gör hänger samman och att jag får lite av allt som jag tycker är kul. I mitt fall blir det att på något sätt hitta en balans mellan familj, vänner, tävlingsidrott och yrkeskarriär. Det är inte alltid lätt, men jag har haft många goda människor runt omkring mig som stöttat mig i detta, och jag har som nämnt turen att ha en familj som är intresserad och lyssnar till samt stöttar mina intressen vilket gör det hela mycket enklare. Frågan är då vad det är som krävs, och när och hur blir du som idrottare 'bäst när det gäller' och 'mentalt tuff'? Jag tror återigen att det handlar om *balans* och *socialt stöd*, och om att ha *fullt fokus här och nu* men också att *tycka om det du gör*, *veta vad du vill med det* och vara riktigt *envis!*

Referenser

Elit (2011). I Nationalencyklopedins online uppslagsverk. Hämtad 24 januari 2011 från <http://www.ne.se/lang/elit>.
Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D.

(2002). What is this thing called mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2, 243-264.
Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes; why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
Railo, W. (1992). *Nya bäst när det gäller*. SISU: Idrottsböcker.
Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the perceptions of success questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16, 337-347.

Av:
Lucia Kristensson



Ny idrottspsykologisk forskning

Nedan sammanfattas (utan värdering) kort tre utvalda artiklar som publicerats de senaste månaderna

1. Nordin-Bates, S.M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. (2011). Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 58-76.

Enligt författarna finns det en rådande uppfattning bland många att dansare är speciellt perfektionistiska, med menar också att det finns få studier som faktiskt undersökt prevalensen av perfektionism hos dansare. Ett syfte med denna studie var därför att studera förekomsten av perfektionism hos dansare. Studien hade även som syfte att i denna idrott studera ev samband mellan perfektionism och visualisering, samt mellan perfektionism och ångslan/ängest. Totalt deltog 250 dansare (15-36 år, medelålder 19,2 år, standardavvikelse 2,7 år) som dansat i genomsnitt 12,3 år (standardavvikelse 4,2 år), och vid tiden för studien dansade i genomsnitt 26,2 timmar/vecka (standardavvikelse 7,7 år). Resultaten visade på att relativt sett kunde ca 40,6% klassificeras som perfektionister, ca 44,4% som "måttliga" perfektionister, och ca 15,1% som icke-perfektionister. I studien påvisades att de som kategoriserats som perfektionister rapporterade högre grad av negativ/hindrande visualisering, kognitiv och somatisk ångslan/oro, samt lägre självförtroende, än måttliga perfektionister som i sin tur skattade högre grad av negativ visualisering och ångslan och lägre självförtroende än de som kategoriserats som icke-perfektionister. Måttliga perfektionister skattade sig också mer negativt påverkade i sin prestation av sin somatiska ångslan än icke-perfektionisterna. Resultaten visade enligt författarna att det i absoluta mått, om än relativt sett i gruppen, finns få "sanna perfektionister" i denna grupp av elitdansare, men att perfektionism hos

dessa är relaterat till maladaptiva karaktäristika såsom negativ visualisering, ångslan och lägre självförtroende.

2. Andersson, E.K., & Moss, T.P. (2011). Imagery and implementation intention: A randomised controlled trial of interventions to increase exercise behaviour in the general population. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 63-70.

Trots att effekterna av regelbunden motion på både psykisk och fysisk hälsa och välmående är välkänd, är det en minoritet som utövar motion i den utsträckning som skulle behövas för att uppnå dessa hälsoeffekter. I denna studie var syftet delvis att undersöka vilken roll sk guidad visualisering (eng. *guided imagery*) och manipulering av sk intention att implementera (eng. *implementation intention*) har för att öka motionsbeteende över två veckor. Guidad visualisering, skriver författarna, skulle kunna påverka motionsbeteendet genom att öka självförtroende och förbättra individens bedömning av att ett beteende kommer ge ett specifikt, förväntat resultat. Syftet var även bla att studera ifall visualisering skulle kunna leda till ökad motivation för motion. Studiens design var experimentell där de 50 deltagarna (34 kvinnor och 16 män; medelålder 29 år, standardavvikelse 8,93 år) som genomförde studien hade randomiserats till fyra olika grupper (*guided imagery, implementation intention, relaxation, or control*), med mätning av motionsbeteende under två veckor. Resultaten visade på att både sk *guided imagery* och *implementation intention* ökade motionsbeteendet signifikant, men inte motivationen.

3. Knight, CJ, Neely, K.C., & Holt, N.L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 76-92.

Föräldrar har en viktig roll i sina barns engagemang och deltagande i ungdomsidrott. Föräldrar, skriver författarna, uppvisar också både positiva och negativa beteenden vid ungdomsidrottstävlingar. Denna studie undersökte vad 36 unga idrottande flickor (medelålder 13,5 år) föredrog för föräldrabetenden vid lag-sporttävlingar. Individuella halvstrukturerade intervjuer gav enligt författarna tre olika kategorier av beteenden över de olika tävlingsfaserna (före, under samt efter). De unga idrottarna lyfte fram beteenden relaterade till förberedelse *inför tävlingar* (hjälp med fysiska förberedelser, förståelse för idrottarens behov av hjälp med mentala förberedelser), *under tävlingar* (uppmuntran av hela laget, fokus på ansträngning istället för resultat, positiva interaktioner med idrottarna, kontroll av känslor, inte dra uppmärksamhet till sig själv eller till sitt idrottande barn, inte coacha laget, samt inte argumentera med domare), samt *efter tävling* (ge positiv och realistisk återkoppling). Författarna menar att idrottarna uttrycker olika slags behov av föräldrarnas beteende beroende på vilken tävlingsfas idrottarna befinner sig i.

Av:
Nathalie Hassmén

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 250 kronor/år. Studerande betalar 150 kr/år. Organisation/företag betalar 400 kronor/år. Mer info om föreningen och fördelarna 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

Suppleant

Mikael Wallsbäck,
e-post: mikwal07@student.hh.se

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

Svensk Idrottspsykologisk Förening