

Idrottspsykologins timing

För vem/vilka och när är idrottspsykologi mer eller mindre effektivt?

Evidens

- ✓ Systematiska forskningsöversikter och meta-analyser: Den röda tråden, medelvärde av många studier.
- ✓ Randomiserade kontrollerade studier: Experiment
- ✓ Kvasi-experimentella studier: Befintliga riktiga grupper som får olika behandling
- ✓ Korrelationsstudier: Insamling av kvantitativa data hos en eller flera organisationer för att se samband mellan olika variabler (ex. enkätundersökningar)
- ✓ Fallstudier: Systematiska observationer och beskrivningar av enstaka personer, grupper eller organisationer
- ✓ Expertutlåtanden: "Konsulten föreslog att vi skulle göra så här..."
- ✓ Egen erfarenhet: "Förra gången jag provade så gick det"
- ✓ Anekdoter: "Jag hörde talas om ett företag som gjorde så här..."
- ✓ Magkänsla: "Det känns rätt att..."

Stark
↓
Evidensstyrka
↓
Svag

Support for traditional PST challenged from an evidence-based perspective

Debatten

Mental rådgivning och klassiska myter inom psykologin

Stellan Ohlsson

Stellan Ohlsson är professor i idrottspsykologi vid Umeå universitet. Han har skrivit flera böcker om idrottspsykologi och är verksam som konsult för idrottslag och organisationer.

Angående verksamma "myter" inom idrotten

Stellan Ohlsson

Idrottspsykologi har blivit en viktig del av idrottsutövningen. Men det finns fortfarande många myter som påverkar idrottare och tränare. Det är viktigt att förstå vilka myter som är verksamma och vilka som inte är det.

När julgranen blir mättet på skogen

– Mental träning, vetenskap och psykologi utifrån ett tillämpat forskningsperspektiv

Sedan Söderbergs artikel i Svensk Idrottsvetenskap nr 3/2005 blev många intressanta och relevanta frågor kopplade till den tillämpade delen av idrottspsykologin, dvs mental träning och rådgivning. Söderbergs kritiska analys av effekter inom mental träning, dess effektivitet, användning och användare, väcker en ny och viktig fråga om vilken roll den tillämpade idrottspsykologiska utvecklingen. Dock, som den relevanta bild som målas upp bredvid och väntarna står inför tror vi att utvecklingen kan tillföra ännu mer i form av kunskap till idrotten. Skulle med denna artikel utgöra ett komplement till Söderbergs artikel med ett perspektiv som baseras i frågan mellan teori och praktik.



Mental rådgivning och klassiska myter inom psykologin

Angående verksamma "myter" inom idrotten

Första generationens fråga

X

Idrottspsykologi

→

Y

Prestation
Välmående

Finns det ett samband mellan X och Y?
Leder förändring i X till förändring i Y?

Andra generationens fråga

X

Idrottspsykologi

→

Y

Prestation
Välmående

M



Moderator

När och för vilka hänger X ihop med Y?
Under vilka förutsättningar är effekten av X på Y starkare/svagare?

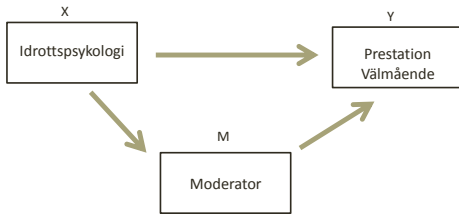
Review of Educational Research
June 2011, Vol. 81, No. 2, pp. 267–301
DOI: 10.3102/0034654311405999
© 2011 AERA. <http://rer.aera.net>

Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic

David S. Yeager and Gregory M. Walton
Stanford University

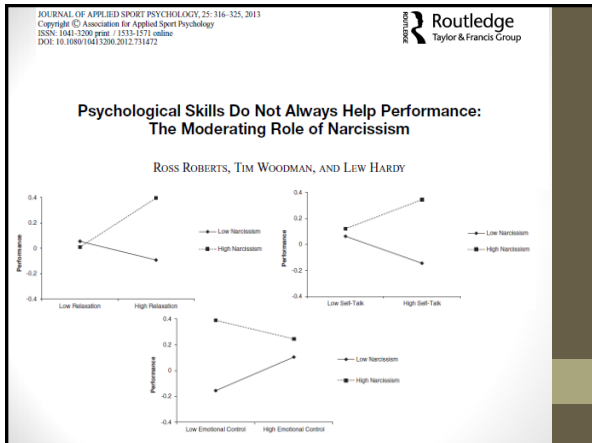



Tredje generationens fråga

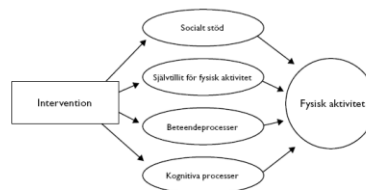


Varför/hur hänger X ihop med Y?
 Vilka är de verksamma mekanismerna
 bakom effekten av X på Y?

Boundaries of effects...
 Det beror på...

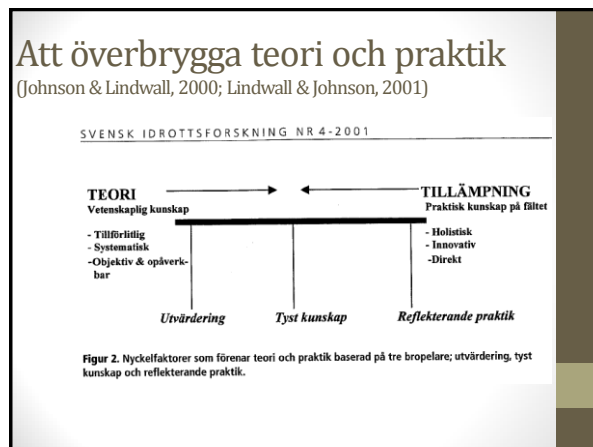
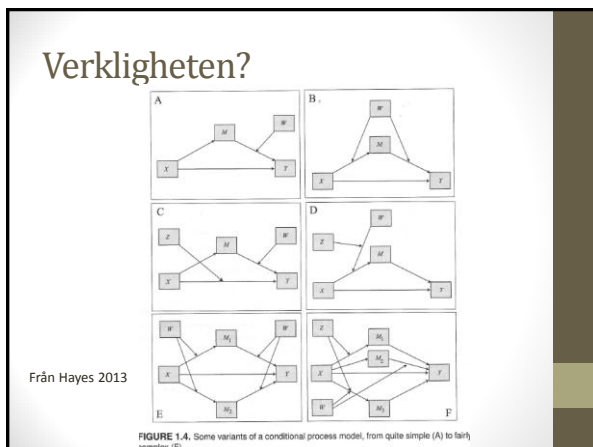
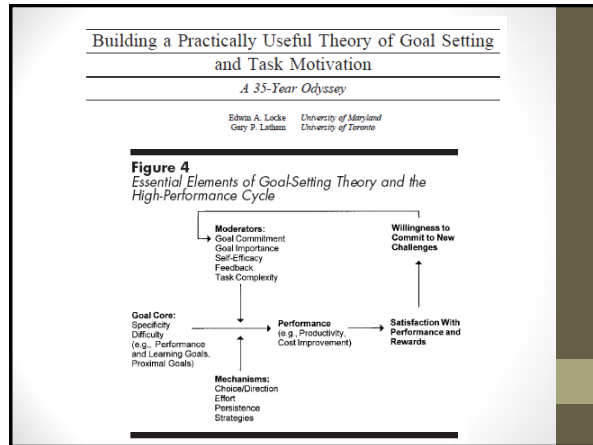
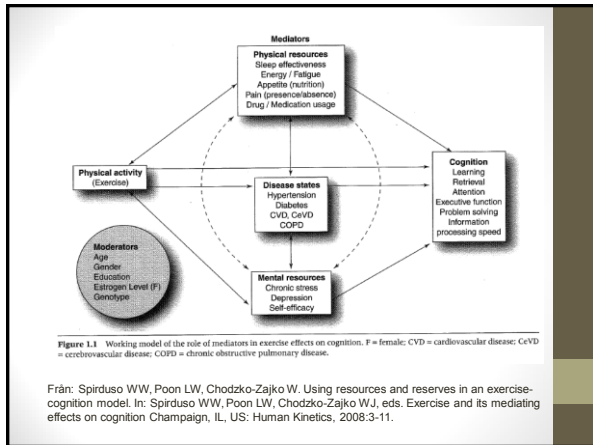


Betydelsen av medierande variabler



Figur 6.2 Betydelsen av medierande variabler.

”den variabel som interventionen använder sig av för
 att påverka förändringen i utfallsvariabeln”



*"Bedöm inte dagen efter den skörd du
bärgat utan efter de frön du sått"*

*"Don't judge each day by the harvest
you reap but by the seeds that you
plant"*

Robert Louis Stevenson