

SIPF

Svensk Idrottpsychologisk Förening

www.svenskidrottpsychologi.se



ÅRSBOK 2013

S I P F

Svensk Idrottspsykologisk Förening

Årsbok 2013

Redaktörer

Mattias Johansson

Stefan Wagnsson

Henrik Gustafsson

Årsboken är utgiven med bidrag
från Centrum för Idrottsforskning (CIF)

Svensk Idrottspsykologisk Förenings främsta uppgifter är:

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

Styrelse 2013

Mikael Wallsbeck, ordförande (mikael@imaginethat.se)

Liselotte Ohlson, vice ordförande (liselotte.ohlson@rf.se)

Karin Weman, sekreterare (karin.weman@hh.se)

Åsa Mattsson, kassör (asa.mattsson@crowmountain.com)

Andreas Stenling, ledamot (Andreas.stenling@psy.umu.se)

Håkan Carlsson, ledamot (hakan.carlsson@orientering.se)

Ulrika Tranaeus, ledamot (Ulrika.tranaeus@hh.se)

Maria Danielsson, suppleant (maria@mariadanielsson.com)

Jörgen Kalmendal, suppleant (jorgen@kalmendal.se)

Bli medlem

Betala in årsavgiften: privatperson 250:-, student 150:- eller organisation/förening, 400:- direkt till föreningens bankgiro: 5377-0392 *Kom ihåg att ange: Fullständigt namn, adress och e-post adress* Betalningsmottagare: SIPF.

Läs mer om medlemskap på hemsidan www.svenskidrottspsykologi.se

Innehållsförteckning	Sida
MOTIONSPSYKOLOGI UR ETT HISTORISKT PERSPEKTIV Karin Weman-Josefsson	7
DEN MENTALA BITEN – MINNEN OCH ERFARENHETER AV 40 ÅR MED IDROTTPSYKOLOGI Lars Rydberg	14
KÄLLOR TILL STRESS OCH MEDVETENHET OM ÅTERHÄMTNINGS- BEHOV HOS ELITORIENTERARE: EN KVALITATIV STUDIE Linnea Gustafsson och Göran Kenttä	34
TRÄNINGSAKTIVITER OCH FOTBOLLSTRÄNARES BETEENDEN PÅ UNGDOMSELITNIVÅ: HUR, VARFÖR OCH ÄR VI PÅ RÄTT VÄG? Andreas Stenling	60
PSYKOLOGISK KRÖNIKA Anna Holmlund	93
TVÅ RYTTARES BERÄTTELSE KRING DERAS REHABILITERING EFTER EN IDROTTSKADA – ETT PSYKOLOGISKT PERSPEKTIV Cajsa Ekström	95
EN MOTIVATIONSUNDERSÖKNING PÅ FOTBOLLSSPELARE I DIVISION 1 – FINNS DET SKILLNADER MELLAN MÄN OCH KVINNOR? Lisa Jansson och Elin Segerstedt	114
MINDFULNESS OCH IDROTTPSYKOLOGI – EN FRUKTBAR KOMBINATION? Mattias Johansson och Alexander Titkov	135
MINDFULNESS BASERAD SPORT PERFORMANCE: POPULÄRVETENSKAPLIG REDOVISNING AV EN FALLSTUDIE John Jouper	149

Tack för 2013!

Tack till er medlemmar som gör SIPF levande. Vi har under 2013 ökat i antalet medlemmar och det är vi väldigt tacksamma och glada över!

Tack till Göran Kenttä som arrangerade en lyckad vårkonferens i Stockholm!

Tack till Karin Weman-Josefsson och Magnus Lindwall som arrangerade en lyckad höstkonferens i Göteborg!

Tack till årets avgående styrelsemedlemmar Peter Hassmén, Johan Plate och Magnus Lindwall för det arbete som ni har gjort för föreningen och som bidragit till att mycket av det vi gör idag är möjligt.

Tack till Emelie Lindström som har startat upp SIPF-träffar i Göteborg och tack till alla er som varit engagerade i SIPF-kvällarna i Stockholm.

Tack till den nya styrelsen som under året har bidragit med nya tankar, tid, energi och kraft för att utveckla och stärka föreningen!

Slutligen vill jag tacka Mattias Johansson, Stefan Wagnsson och Henrik Gustafsson för ett gediget arbete med årsboken som bjuder på många intressanta och spännande texter!

Vi ses och hörs 2014!

Förord

2013 års och den elfte upplagan av Svensk Idrottpsychologisk Förenings årsbok, visar på den bredd som det idrottpsychologiska området omfattar. Den innehåller bidrag från såväl den motions- och hälsorienterade idrottpsychologin som den prestationsinriktade.

De två första bidragen har historiska perspektiv på idrottpsychologin. Karin Weman-Josefsson beskriver motionspsykologins framväxt från de gamla grekerna till idag. Lars Rydberg, reflekterar från sin långa karriär inom idrottpsychologin och hur den har vuxit fram i Sverige.

Linnea Gustafsson och Göran Kenttä presenterar en kvalitativ studie om elitorienterades upplevelser av stress och återhämtning. De konstaterar vikten av att medvetandegöra de olika källorna till stress för att få balans i tillvaron.

Med hjälp av både intervjuer och observationer pilottestade Andreas Stenling ett observationsinstrument, som syftade till att undersöka hur fotbollstränares agerande stämmer överens med det rådande forskningsläget.

Anna Holmlund, från svenska Skicrosslandslaget, reflekterar över hur mentala tekniker kan användas i praktiken.

Nästa bidrag handlar om idrottsskador inom ridsporten. I denna studie av Cajsa Ekström, beskrivs två ryttares upplevelser av rehabiliteringsprocessen och vilka faktorer som underlättar denna process.

Väljer män och kvinnor att spela fotboll i division 1 av olika skäl? Är motivation könsberoende? Detta ville Lisa Jansson och Elin Segerstedt ta reda på i sin studie.

De två sistnämnda bidragen handlar om mindfulness. Mattias Johansson och Aleksandr Titkov undersöker hur och på vilket sätt mindfulness har använts inom idrottpsychologin och om detta kan vara främjande för idrottpsychologin. John Jouper visar på hur en mindfulnessbaserad intervention kan användas inom idrotten.

Trevlig läsning och en önskan om ett gott 2014!

Mattias Johansson, Stefan Wagnsson och Henrik Gustafsson

MOTIONSPSYKOLOGI UR ETT HISTORISKT PERSPEKTIV

Karin Weman-Josefsson
Göteborgs universitet

Människan är skapt för rörelse och om vi inte använder våra kroppar blir vi oundvikligen svagare och mer mottagliga för både fysisk och psykisk ohälsa. Omvänt kan en förhållandevis låg grad av fysisk aktivitet både främja och bevara god hälsa. En stor del av vår nedtecknade historia visar att människan länge varit medveten om dessa effekter.

Gamla idéer om motion

När vi studerar olika fenomen inleds många historisk beskrivning med den välkända satsen ”*Redan de gamla grekerna*” och det ligger såklart mycket sanning i det. Mycket av de frågor vi intresserar oss för idag diskuterades redan i antikens dagar. Även om den vetenskapliga disciplinen motionspsykologi är en förhållandevis modern företeelse kan man härleda dess ursprung långt tidigare, då de gamla grekerna faktiskt hade en egen avdelning inom medicinen som grundades på motion. Herodicus (ca 480 f.Kr.) var en läkare som praktiserade så kallad ”gymnastikmedicin” och den preventiva medicinens fader, Hippocrates (460-370 f. Kr.), var inspirerad av Herodicus och erkände motionens värde för både fysiska och psykiska åkommor. Hippocrates har i sin tur inspirerat Galenus (200-talet e.Kr.) som skrev boken ”*The art of preserving health*” där han ägnar ett helt kapitel åt ”*The use and value of exercise*”. Likaså förespråkar gamla judiska källor fysisk aktivitet, till exempel varnar Maimonides (1135–1204; spansk filosof, läkare och jurist, tillika Saladins läkare) för att stillasittande är menligt för hälsan. Även våra råbarkade förfäder vikingarna motionerade med liv och lust, både ofta och länge. Två gånger om dagen var ingen ovanlighet och det finns uppgifter om vikingar som tränade från morgon till kväll. Motivationen till träning och tävling var inte bara att vinna dyrbara priser och ära, det var också en förberedelse för det dagliga livet med jakt, krig, tvekamper för att avgöra tvistemål, farliga handelsexpeditioner och - icke att förglömma – härjningstågen (ibid).

Under renässansen skrev Mendez (1500-61) år 1553 den första tryckta boken tillägnad motion ”*Book of bodily exercise*” och den engelske författaren Robert Burton (1577–1640), blev

berömd i sin samtid och för eftervärlden med *"The Anatomy of Melancholy"* som utkom 1621 och var en utläggning av svårmodets väsen, orsaker och bot. Burton varnade för riskerna med ett stillasittande liv och att det kunde orsaka melankoli, dvs depression. Nästa historiska paradigmet utgjordes av Upplysningen och var framförallt en filosofisk rörelse som fick sitt namn av Kant och grundades bland annat i att allt fler ägnade sig åt vetenskap. Under den här epoken skrevs flera böcker som förespråkade motion (medicingymnastik) som botemedel vid ohälsotillstånd, bland annat Fullers (1670-1706) *"Treatise concerning the power of exercise"* som utkom 1704 och Armstrongs (1709-79) *"The art of preserving health"* som trycktes 1744 (Hansson, 2004).

När vi närmar oss den moderna historien genom industrialismens framväxt ser vi att många vetenskapliga strömningar florerade, inte minst Darwinismen. Antalet författare och publicister ökade drastiskt under 1800-talet, som påminner mycket om vår egen tid vad avser framsteg inom exempelvis teknik, förutsättningar för att bilda tankeströmningar, sprida idéer och propagera. Ideologier och grupperingar kring olika idébildningar har stor betydelse och världsbilden formas utifrån naturvetenskapen (dvs religionen får en allt mindre roll). Ett annat fenomen av betydelse var institutionerna, framförallt universiteten. Tidigare bedrevs där främst undervisning av präster, medicinare och jurister medan naturvetenskapen hade utvecklats utanför universiteten i kraft av privatpersoner och sponsorer. Vid denna tid skapades istället modellen för den moderna tidens universitet där lärare, forskare och studenter samarbetar för att utforska och upplysa. Här börjar vi också närma oss den tid när den vetenskapliga disciplinen psykologi tar form. Betydelsen av fysisk aktivitet och motion för hälsan har fortsatt starkt fäste under denna tid och flertalet verk publiceras. Två av de mest kända är kanske Combes (1797-1847) *"The principles of physiology applied to the preservation of health"* och Kings (1813-93) *"The American family physician"*. Det var också under den här tiden som Edward Stanley (1826-93) myntade det bevingade citatet *"Den som inte avsätter tid för motion kommer förr eller senare bli tvungen att avsätta tid för sjukdom"* (1873). Även i Sverige finns exempel på hälsoströmningarna, i *"Underrättelse om hälsans bevarande"* från Uppsala 1764 står till exempel följande text att läsa:

"Dagliga förfarenheten visar oss, huru arbetssamt folk hafva starckare och fastare lemmar, än de som icke hafva någon motion, hvilka alltid äro klena, ömtåliga, vekliga och orkeslösa; samt att de ledamöter, som äro måst uti rörelse, äro större, och hafva jemväl måsta styrckan,

i proportion mot arbetet. Hvarken födan eller vilan, kan gifva kroppen krafter, om icke motion kommer dertill” (ref. i Anderson & Johrén, 2012, s 6).

Sverige kan under denna epok även stoltsera med att Pehr Henrik Ling (1776-1839) inrättade världens första idrottshögskola år 1813, Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (GCI), sedermera Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH), i Stockholm. Ling var ledamot i Svenska Akademin och medlem av Svenska Läkaresällskapet och är kanske mest känd för att vara grundaren till den internationellt kända ”Ling-gymnastiken” som utgjordes av estetisk, medicinsk, militär och pedagogisk gymnastik. Dessa fyra avdelningar kan spåras tillbaka till det antika Grekland, men Ling hade även en annan historiskt förankrad passion och det var att återuppliva den fornnordiska vikingakraften hos samtidens ”förvekligade” människor. GCI var internationellt välrenommerat och besöktes av lärare, forskare och studenter från hela världen. Ling-gymnastiken hade en starkt medicinsk vetenskaplig förankring men fick sina första professorer först i början av 1900-talet (ibid).

Filosofier och läkare har alltså genom större delen av vår kända historia erkänt och propagerat för sambandet mellan motion och såväl fysisk som mental hälsa. Nu ska vi ägna lite djupare uppmärksamhet åt hur dessa idéer följde med in i 1900-talet och lade grunden till motionspsykologin.

Ett forskningsfält växer fram

Först måste vi titta närmare på hur föreställningarna om sambandet mellan kropp och själ var beskaffade. Enligt dualismen har människan en fysisk kropp och en icke-fysisk själ, dvs kropp och själ var separerade och det krävdes därmed olika principer för att förklara deras separata funktioner. Platon var en dualist, liksom Descartes, även om han till skillnad från Platon menade att kropp och själ interagerade. Descartes texter behandlade emellertid inte kroppens inverkan på själen, utan han ansåg att kroppen bara var en maskin som styrdes helt av själen. Leibniz (1646-1716) föreslog senare att kropp och själ fungerade parallellt, utan interaktion, och hans idéer lade grunden till det arbete som i slutet på 1800-talet bidrog till att läkare som Fechner (1801-1887), Wundt (1832-1920) och James (1842-1910) grundade experimentalpsykologin. Samtidigt som dualismen utvecklades också monismen, ett antagande om att kropp och själ är detsamma. Enligt monismen existerar själen endast som en funktion av kroppen och dess interaktion med omgivningen. En ivrig förespråkare för monism var Hobbes (1588-1679), vars idéer inspirerade Rush (1746-1813) som menade att fysiska

orsaker som arv, sjukdom, kost med mera kunde påverka själen (sinnet) och han rekommenderade både unga och gamla att ägna sig åt olika typer av motion för att förbättra kroppens hälsa. Även Darwin var monist och hans idéer inspirerade bland annat James. James-Lange-teorin (som formulerades av William James och Carl Lange i slutet på 1800-talet) behandlar den biologiska grunden för känslor och grundas i ett monistiskt perspektiv. Denna teori stimulerade en debatt som pågår än idag, även inom motionspsykologin (Buckworth et al., 2013).

Wundt anses vara grundaren av psykologins vetenskapsområde och ungefär samtidigt som han inrättade sitt experimentalpsykologiska laboratorium började forskningsområdet *Physical Education* (gymnastik/idrott) ta form i USA. De två ämnena psykologi och idrott utvecklade ett gynnsamt forskningssamarbete och i slutet av 1800-talet presenterades flera exempel på hur idrott och fysisk aktivitet kan studeras ur ett psykologiskt perspektiv i olika forum. Fokus breddades från den traditionella motionsinriktningen till att även studera mer specifika idrottsfärdigheter. Man började också fokusera mer på kvantitativa mätningar istället för introspektiva metoder, och ett av de mest kända tidiga idrottspsykologiska exemplen är Triplett's studier på cyklister 1898. Detta anses också vara det första socialpsykologiska experimentet, Triplett var som så många andra amerikanska psykologer på den tiden mycket influerad av Herbert Spencers socialdarwinism ("survival of the fittest"), men socialpsykologi blev ingen egen disciplin förrän på 1920-talet. (Referens)

Psykologin letade sig allt djupare in i den idrottsliga världen och en Olympisk kongress i Frankrike 1897 hade en hel sektion vikt åt motionspsykologiska frågor. Även en Olympisk kongress i Schweiz år 1913 fokuserade på både fysiologiska och psykologiska aspekter av idrott, bland annat eftersom organisatören Pierre de Coubertin (1863-1937) tyckte att företrädare inom medicinen ägnade för mycket fokus åt de fysiologiska delarna av motion och idrott. Så sakteliga fick idrottspsykologiska frågor ett allt större utrymme och det första idrottspsykologiska laboratoriet inrättades år 1920 i Tyskland, strax följt av ett i Leningrad år 1925. Det var emellertid i USA som disciplinen fick sitt starkaste fäste då många intresserade sig för att applicera psykologi på idrott vid den här tiden, framförallt i syfte att kunna förutsäga idrottsprestationer. Coleman Griffith (1893-1966) är en välkänd pionjär som tidigt 1920-tal bland annat undervisade sjuksköterskor i idrottspsykologi vid University of Illinois. Han började inofficiellt samarbeta med tränare inom amerikansk fotboll 1924 och 1938 fick han och en kollega i uppdrag att agera psykologiska rådgivare för basebollaget Chicago Cubs.

Hans första idrottspsykologiska artikel publicerades 1925, och där förklarade han varför psykologi var så viktigt för idrotten:

“The more mind is made use of in athletic competition, the greater will be the skill of our athletes, the finer will be the contest, the higher will be the ideals of sportsmanship displayed, the longer will our games persist in our national life, and the more truly will they lead to those rich personal and social products which we ought to expect of them. Because of these facts, the psychologist may hope to break into the realm of athletic competition, just as he has already broken into the realms of industry, commerce, medicine, education, and art.”
(Griffith, 1925, p. 193; ref i Green, 2003)

Griffith var en av de första som systematiskt forskade kring idrottspsykologi och kallas allmänt Idrottspsykologins fader. Han fokuserade på psykomotoriska färdigheter, inläring och personlighet, utvecklade mätmetoder och flyttade idrottspsykologin ut från laboratoriet till fältet. Under 1920 och 30-talet handlade den tillämpade idrottspsykologin framförallt om hur psykologisk testning kunde hjälpa tränaren i arbetet med idrottarna. Testerna handlade ofta om reaktionstid, men även intelligens- och personlighetstest användes. Det skedde emellertid en övergång under 1940 och 50-talet till att utveckla idrottarnas psykologiska färdigheter för att hjälpa dem förbättra sina prestationer. De socialpsykologiska strömningar som började på 1930-talet hävdade att mänskligt beteende är en produkt av individens interaktion med sin omgivning, och gjorde att studier kring attityder, gruppdynamik, självperception mm började göra sig gällande. Här är det också viktigt att nämna behaviorismens frammarsch i form av studier kring den betingade reflexen, mest känt genom den ryske psykologen Ivan Pertovitj Pavlov (1849-1936) och amerikanen John B. Watson (1878-1958), som följdes av B. F. Skinners (1904-1990) berömda studier kring operant betingning. Dessa ideologier lade grunden till 1950-talets beteendeterapi och utvecklingen av den kognitiva behaviorismen och social inläringsteori (som vi kanske främst kopplar ihop med Albert Banduras publikationer från slutet av 1970-talet). På 1940 och 50-talet började man fokusera på interventioner som skulle utveckla idrottarnas mentala färdigheter (t ex målsättning, visualisering, koncentration och avslappning) för att hjälpa dem förbättra sina prestationer (Kornspan, 2007).

Intresset för idrottspsykologi spreds över världen och den första världskongressen för idrottspsykologi organiserades av *International Society of Sport Psychology* (ISSP) i Rom

1965. Under 1960-talet dominerades psykologin av modeller och tekniker, och man integrerade psykologiska, biologiska och sociala faktorer för att förstå hälsa. Detta inspirerade ett så kallat *multikausalt* perspektiv på hälsa och sjukdom som kanske framförallt kan relateras till Engels (1913-1999) biopsykosociala modell som introducerades i slutet av 1970-talet. Den första idrottspsykologiska journalen (*International Journal of Sport Psychology*) publicerades 1970 och intresseområdet fortsatte att växa. Under 1980-talet bidrog positiv medial uppmärksamhet kring idrottsliga framgångar som kopplades till idrottspsykologisk tillämpning till områdets ökande popularitet in på 1990-talet. Allt fler studenter sökte sig till idrottspsykologiska utbildningar och anströmningen bidrog till utvecklingen av ämnet. Bland annat grundas 1991 ett kvalitetssäkringssystem genom att *American Association of Applied Sport Psychology* initierar en certifiering för idrottspsykologiska rådgivare. I Sverige skulle det dock dröja till 2010 innan vi fick en motsvarande certifiering genom samarbete mellan idrottspsykologiska företrädare inom akademien, Riksidrottsförbundet och Sveriges Olympiska Kommité.

Dagens definitioner och tillämpningsområden

Som vi kan se har alltså psykologin under det senaste seklet utvecklats till dagens vetenskapliga disciplin där beteenden och mentala processer studeras inom ett flertal olika subdiscipliner, såsom biologi psykologi, socialpsykologi, behaviorism, neuropsykologi samt idrotts- och motionspsykologi. Många menar emellertid att eftersom motionspsykologin i sin tur använder sig av flera av dessa subdiscipliner kanske den snarare bör betraktas som *interdisciplinär* än som en subdisciplin i sig (Buckworth et al., 2013). Ytterligare argument för detta är motionspsykologins starka fundament i fysiologisk och medicinsk vetenskap och att den behandlar mental hälsa och hälsobeteenden inom kliniska områden som klinisk psykologi/psykiatri, hälsopromotion och epidemiologi.

Referenser

- Allebäck, P., Moradi, T., & Jacobsson, A. (2006). *Sjukdomsburden i Sverige och dess riskfaktorer. Svensk tillämpning av WHO:s "DALY-metod" för beräkning av sjukdomsburda och riskfaktorer*. Stockholm: Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet.
- Bolin, K. & Lindgren, B. (2005). *Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. Stockholm: FRISAM.
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P.J. & Tomporowski, P. (2013). *Exercise Psychology*. 2:nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Nieman, A., & Pratt, M. (2004). *Physical Activity*. I: M.

- Ezzati, A. Rodgers, A. D. Lopez, & C. J. L. Murray. Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors, 2141-2165. Geneva: World Health Organization.
- Danziger, K. (1997). *Naming the mind. How psychology found its language*. London: Sage.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Ezzati, M., Rodgers, A., Lopez, A. D., & Murray C. J. L. (2004). Mortality and burden of disease attributable to individual risk factors. In M. Ezzati, A. Rodgers, A. D. Lopez, & C. J. L. Murray. *Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors*, (729-881). Geneva: World Health Organization.
- Folkhälsorapport (2009). Socialstyrelsen. Västerås: Edita Västra Aros.
- Green, C. D. (2003). Psychology strikes out. Coleman Griffith and the Chicago Bulls. *History of psychology*. 6, 267-283.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. L. D. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 79-103.
- Hansson, H. (2004). Personlig kommunikation/föreläsningssanteckningar. Idéhistoriens huvudlinjer (7,5 hp). Sektionen för Humaniora, Högskolan i Halmstad.
- Josefsson, A. K. & Lindwall, M. (2010). *Motivation till motion*. I L. M., Hallberg (red.) *Hälsa och livsstil. Forskning och praktiska tillämpningar*. (s. 207–225). Lund: Studentlitteratur.
- Kornspan, A. S. (2009). Fundamentals of Sport and Exercise psychology. Champaign Il: Human Kinetics.
- Lee, I-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380, 219-229.
- Leahey, T. H. (2000). *A history of psychology. Main currents in psychological thought*. New Jersey: Prentice Hall.
- Lindroth, J. (2012). *Idrott under 5000 år*. SISU Idrottsböcker.
- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., Petruzello, S. J. (2010). *The psychology of exercise. Integrating theory and practice*. 3rd Edition. Scottsdale: Holcombe Hathaway Publishers.
- Nigg, C.R., Borelli, B., Maddock, J., & Dishman, R.k. (2008). A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology: an international review*. 57 (4), 544-560.
- Sverige. Socialstyrelsen. Statens Folkhälsoinstitut (2013). *Folkhälsan i Sverige: årsrapport 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Wahlqvist, B. (1993). *Vikingarnas lekar, vikingen som idrottare*. Atlantis.
- Weman-Josefsson, K., & Berggren, T. (2013). *Psykosocial arbetsmiljö och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

DEN MENTALA BITEN – MINNEN OCH ERFARENHETER AV 40 ÅR MED IDROTTPSYKOLOGI

Lars Rydberg

Denna uppsats bygger på erfarenheter från en 40-årig verksamhet som lärare i idrottpsychologi, mental handledare samt läromedelsförfattare inom bl a idrott. Den idrottpsychologiska utbildningen startade på allvar på 1970-talet. En bidragande orsak till detta var att ämnet psykologi definitivt hade introducerats på de flesta gymnasiala utbildningslinjerna. En naturlig följd av detta blev att ämnet började efterfrågas även i idrottssammanhang. De första årens arbete inom idrottpsychologin ägnades åt att försöka utarbeta bra faktainnehåll, utbildningsmetoder och läromedel. De större specialförbunden gav ut studiehäften ofta under rubriken ledarskap. Så småningom stabiliserades verksamheten. Willi Railos bok ”Tränings - och tävlingspsykologi” (1974) kom att betyda mycket för den fortsatta utvecklingen. En ytterligare bidragande orsak till ämnets popularitet blev tillkomsten av den idrottpsychologiska högskoleutbildningen i Sverige. Stresshantering, prestationskurvor, fokusering, avslappning, mental träning etc började bli vardagsnära begrepp. Tennis, fotboll, sportskytte och rytmisk gymnastik visade tidigt stort intresse för sådana frågor. Utvecklingen kom sedan att gå mot en allt tydligare helhetssyn på människan som fysisk, psykisk, social och andlig/moralisk varelse. De existentiella frågorna växte sig starka. På 1990-talet kommer ordet hälsa som ett mer sammanfattande begrepp. Utvecklingen går kanske mot vad man skulle kunna kalla ”livskunskap” där idrotten kommer att ingå som bara en del i ett större perspektiv.

Sommaren 1970 hade börjat bra. Familjen – sedan två år tillbaka var vi fem – hade snart under ett år bott i det nybyggda huset och saker och ting började falla på plats. Tomten var planerad, garageinfarten asfalterad, buskar och äppleträd hade planterats och gräset började sticka upp så smått. Ett långt härligt sommarlov låg framför oss. Att bo i ett eget hus, att vara tillsammans med familjen, vila, bada, leka - egentligen inget märkvärdigt liv utan så som många människor vill ha det.

Idrottsmässigt hade försommaren varit spännande. Sverige hade spelat VM i fotboll i Mexico, inte utan en viss framgång och allt gick att följa på TV. Vårt fotbollslandslag hade varit nära att gå vidare från grundspelet. Visserligen fick vi stryk av Italien med 1-0, men det fick man

väl acceptera. Detta uppvägdes av att vi spelade 1 – 1 mot Israel samt vann med 1 – 0 mot Uruguay. Ove Grahn, legendarisk anfallare från Elfsborg, stod för målet som kom att gå till historien. Andra kända namn som dök upp i TV-rutan var Ronny Hellström, Tommy Svensson, Ove Kindvall och sist men inte minst lagledaren Orvar Bergmark, som gjorde sin sista turnering som förbundskapten. VM-finalen blev en höjdare när Brasilien slog Italien med 4 – 1.

I livet finns inga oviktiga ögonblick. Ofta finns det pusselbitar som inte verkar så viktiga just när de upplevs men som senare i livet visar sig få stor betydelse. En solig sommardag några veckor efter VM-finalen blev jag uppsökt av Sune Pettersson, som under många år varit en stötspelare i Halmstad Bollklubbs representationslag och därefter varit Hallands Idrottsförbunds förste idrottskonsulent. Orsaken till besöket var att Svenska Fotbollsförbundets elittränarkurser pågick för fullt i Halmstad och man saknade en föreläsare i psykologi. Skulle jag kunna tänka mig att ställa upp och hjälpa till? Sedan 8 år tillbaka undervisade jag i psykologi på handelsgymnasiet i Halmstad. Det hela lät spännande och efter en viss tvekan tackade jag ja. Följande dag stod jag inför en grupp människor, bland vilka jag nyligen hade sett många i TV. Där satt avgående förbundskaptenen Orvar Bergmark, den tillträdande förbundskaptenen ”Åby” Eriksson, ”Farsan” Sandberg, legendarisk ledare inom svensk fotboll, ”Bebben” Johansson, IFK Göteborg och många andra kända spelare och ledare inom svensk fotboll. Vad jag föreläste om minns jag inte i detalj men det handlade om inlärningspsykologi och gruppdynamik mm. Tydligt föll min medverkan i god jord eftersom jag fick förtroendet att komma tillbaka följande år.

På detta sätt började för mig inom svensk idrott en verksamhet som skulle komma att sträcka sig över 40 år framåt. Det har varit en spännande ”resa” och jag är djupt tacksam över att på detta sätt fått möjlighet följa svensk idrott från utbildningssidan. I det följande vill jag försöka redogöra för hur jag från min horisont upplevt denna medverkan.

Varför utbildning?

Grundskolereformen genomfördes definitivt i vårt land 1968. Alla barn skulle nu genomgå en 9-årig obligatorisk skolutbildning. Den gamla realskolan, som innebar att man utöver den obligatoriska folkskolan kunde studera vidare under 4 år, avskaffades. Långt ifrån alla ungdomar i en årskull hade valt denna icke obligatoriska skolform utan hade gått direkt ut i arbetslivet efter folkskolan, som mot slutet av 1960-talet på många orter omfattade 6 – 8 år.

Nu skulle alla få tillgång till utbildning. Samhällsutvecklingen ställde allt större krav på kunskaper av olika slag. Skolsystemet måste därför anpassas efter detta. Även gymnasieskolan organiserades om. De tidigare statliga högre allmänna läroverken kommunaliserades och nya gymnasier startades på en mängd mindre orter. Följden av detta blev att antalet ungdomar i en årskull som avlade den ”nya” studentexamen ökade markant. 1970-talet blev ett intensivt utvecklingstionde.

Självklart kom det att ställas krav på utbildning av olika slag även inom idrottsrörelsen. På samma sätt som andra folkrörelser kom idrotten att möta nya utmaningar då det gällde administration, organisation och nya verksamhetsformer. För detta krävdes utbildning och kapital. I början av 1970-talet hade en idrottsutredning ledd av landshövding Frithiofson i Mariestad kommit fram till att man på allvar måste satsa på en mer samlad idrottsledarutbildning i vårt land. Någon sådan hade egentligen inte funnits tidigare i någon nämnvärd omfattning. Vissa större förbund som t ex fotbollsförbundet hade en viss verksamhet igång centralt men ute i distrikten bedrevs ingen utbildning värd namnet. Nu ställdes centralt ekonomiska medel till förfogande och utbildningsarbetet inom svensk idrott började komma igång.

Den första tiden

Man började erbjuda utbildning i idrottsadministration, grundläggande fysiologi, teknik och taktik samt ibland också ledarskap. Utbildningsmaterial började produceras av de större specialförbunden, t ex fotboll, handboll, tennis och bestod ofta om häften på 20-30 sidor i A4-format. Kursverksamheten förlades gärna till hotell med konferensmöjligheter och i anslutning till veckoslut. Kursdeltagarna var i begynnelseskedet ofta ungdomar med enbart 6-7 årig folkskola bakom sig. Att på nytt efter några år sitta i ”skolbänken” blev för dem ofta en spännande upplevelse. Som kursledare mötte man också mogna ungdomar med stor kunskapsörst och djup livserfarenhet.

Ett normalt schema för en kurs kunde se ut så här: man samlades fredag kväll ca 18.00 för incheckning och en inledande föreläsning. Kvällen avslutades med en måltid och någon form av samkväm, som ofta kunde dra ut på småtimmarna. Schemat för lördagen innehöll som regel en blandning av teori och praktik. Någon enstaka gång omfattade kursen även söndagen. Deltagarnas uppmärksamhet var kanske inte alltid på toppen dag 2. De hade en många gånger krävande arbetsvecka bakom sig, att övernatta på hotell med tillgång till div nöjen var för

många något nytt och sist men inte minst: någon kunskapskontroll var det aldrig tal om. Man skulle kunna kalla det hela för en trevlig och lärorik weekend i idrottens tecken. Att möta ungdomar från andra idrotter än den egna var också värdefullt. Man fick nya sociala kontakter och kunde lära av varandra.

För min del kom jag att bli ansvarig för idrottspsykologikurser först och främst inom Hallands Idrottsförbund men efter en tid också få liknande uppdrag på riksplanet. Det blev spännande upplevelser att på ett närmare sätt i utbildningssammanhang få lära känna olika idrotter och representanter för dessa, både ledare och aktiva. Fotboll, handboll, tävlingsgymnastik, rytmisk gymnastik, simning, skytte, tennis, motocross med flera idrotter passerade förbi. En följdteffekt blev att man lärde känna många olika hotell med konferensmöjligheter. Tyringe kurhotell i Skåne kom under en lång tid att vara mitt ”stamlokal”. Inte minst Skåneidrotten och Skånehandbollen och dess utbildningsledare Per Dahlöf bidrog till detta.

Idrottspsykologi

För min del kom det alltså uteslutande att handla om idrottspsykologi. Ämnet psykologi var ganska nytt och okänt. Fram till gymnasiereformen 1968 var det bara representerat som en kortare betygfri orienteringskurs. Ett undantag var det fristående handelsgymnasiet. Där var ämnet betygsgrundande. Under 8 år hade jag varit ansvarig för psykologiundervisningen på Halmstads handelsgymnasium. Det var med denna pedagogiska bakgrund jag började som kursledare för idrottspsykologin i Halland.

Egentligen finns det inte något som heter idrottspsykologi. Vad det handlar om är människor, som lär sig något, kommer ihåg, glömmer, tänker och känner, är trygga eller osäkra – men allt detta anpassat till en idrottssituation. Idrotten blev ett område, som vid sidan av många andra, började intressera sig för psykologiska teorier. Historiskt sett är ju ämnet en relativt ung vetenskap och har bara fungerat som enskild vetenskaplig disciplin ca 100 år.

Något utbildningsmaterial att tala om fanns inte till en början utan man fick själv försöka hitta lämpliga former. Det första centrala materialet som lanserades via Riksidrottsförbundet var boken: ”Tränings- och tävlingspsykologi”, (1974) skriven av Willi Railo, idrottspsykolog och verksam vid Idrottshögskolan i Oslo. Äntligen hade man fått ett studiematerial! För Hallands del inköptes ett antal böcker och vi startade på allvar utbildning i idrottspsykologi. Ämnet blev snabbt populärt och det var inga svårigheter att fylla nybörjarkurser med upp till 30-40

deltagare. Efter en tid började idrottsförbunden i Skåne, Blekinge och Småland också efterfråga idrottspsykologi.

Ganska snart insåg vi att Railos bok var alltför omfattande och avancerad för nybörjare. Många kursdeltagare hade ingen djupare studievana. Ett sätt att lösa det hela blev att jag skrev ett enkelt, grundläggande kompendium i idrottspsykologi på ca 25 A4-sidor. Med detta som utgångspunkt presenterades idrottspsykologin i Halland. En oerhört kompetent medarbetare fick jag i Gösta Hassel, blivande rektor för Katrinebergs folkhögskola. Vi genomförde kurserna tillsammans på så sätt att Gösta ansvarade för inlärnings- och socialpsykologi och jag för personlighetspsykologin och kognitiva moment. Kursutvärderingarna var som regel så positiva att det efter ett tag växte fram ett naturligt behov av en fortsättning, idrottspsykologi steg 2! Här minskade vi ner föreläsningmomentet till förmån för diskussioner, gruppdynamiska övningar och grupparbeten.

Efter en tid vidgades kretsen av föreläsare. En årligen återkommande stimulans för oss utbildare var de samlingar som idrottsförbunden i Skåne, Halland, Småland och Blekinge gemensamt arrangerade för sina föreläsare. Antalet sådana hade efter några år börjat växa. Under en veckända fick man med kollegor diskutera div problem och dra upp riktlinjer för framtiden. På köpet fick man vänner för livet! Från första början var vi noga med att betona att vår verksamhet handlade om utbildning! Ingen av oss upplevde sig som legitimerad terapeut. Med jämna mellanrum arrangerades också samlingar på Bosön. Flera gånger fick jag tillfälla att lyssna till Willi Railo och träffa kollegor från hela Sverige.

Svenska tennisförbundet

Den idrott som från början kom att få speciell betydelse för mig var tennisen. År 1974 startade Svenska Tennisförbundet sin elittränarutbildning i Båstad, något som på sikt kom att få tydliga genomslagseffekter för svensk tennis. Under en sommarvecka varje år samlades ca 10 st blivande elittennistränare till en avslutande steg 3 -utbildning. De grundläggande utbildningarna inom tennisen, steg 1 och steg 2, arrangerades lokalt. Denna avslutande rikskurs blev mycket populär. Det var många som ville nå upp till en status som legitimerad tennistränare!

Utbildningsledare Leif Dahlgren, en verklig eldsjäl inom svensk tennis och som brann för utbildning, hade lagt ner ett stort arbete på att utarbeta ett studiematerial för svensk

tennistränarutbildning, ett arbete som kom att få mycket stor betydelse för det kommande svenska "tennisundret" under flera decennier.

Jag fick förmånen att från början bli knuten till denna årliga elitutbildning i Båstad. De första åren handlade det för min del om några få lektioner under rubriken ledarskap. Med tiden kom psykologiska aspekter att mer och mer hamna i centrum och i takt med detta anslogs fler lektionstimmar men fortfarande var det fysiologi, träningsmodeller och de praktiska övningarna på banan som var viktigast!

Efter några år blev jag tilldelad allt mer tid. Vi började mer seriöst diskutera mentala tillstånd, fysisk och psykisk spänning. Så småningom introducerades också avslappningstekniker. Kvällarna utnyttjades till gruppdiskussioner, där deltagarna fick lägga fram egna upplevda mentala problem, olika "fallexempel" presenterades och analyserades. Mitt i alltsammans började också svensk tennis att "gå på högvarv"! Vi kunde därför ofta "specialstudera" olika elitspelare i anslutning till Davis Cup och den årliga tennisveckan. Det hela utvecklades till att man mer och mer levde tillsammans så gott som dygnet runt under hela träningsveckan. Speciellt tydligt blev detta den gången då kursen inte kunde förläggas till Båstad utan på en träningscamp utanför Helsingfors. Tennisanläggningen låg ganska ensligt och några större möjligheter till privata utflykter fanns inte varför all tid kom att ägnas åt tennis!

Vi upptäckte mer och mer att kunskapsstoffet inom idrottspsykologin var så omfattande att det svårligen kunde rymmas under en vecka tillsammans med alla andra kursmoment. Till detta bidrog i hög grad högskolans framväxt och utveckling i vårt land. Följden blev att man kunde börja ställa högskolekrav på utbildningen. Vid denna tid hade jag också i allt större omfattning börjat undervisa i idrottspsykologi på Högskolan i Halmstad och kunde på så sätt fördjupa kursinnehållet med aktuell litteratur även i tennissammanhang.

De kommande årens elittränarkurser kom för psykologins del att få följande utseende:

- 1: en inledande heldag med föreläsningar och seminarier
- 2: en litteraturkurs för självstudier. Som hjälpmedel fanns en lista med 25 st instuderingsuppgifter.
- 3: efter ca två månader för inläsning kom så en avslutande heldag med en skriftlig tentamen där minst fyra av fem utvalda instuderingsfrågor skulle nöjaktigt kunna besvaras. Avslutningsvis skulle varje deltagare dessutom ha författat och kunna presentera och motivera ett mentalt program till en egen tenniselev.

På detta sätt försökte vi att via tränarna förankra och sprida en god kunskap om idrottspsykologi. Ett hjälpmedel i detta arbete blev ett litet 50-sidigt häfte som jag fick i uppdrag att skriva (2001): Mental träning Tennis. På omslaget sitter en ung Sofia Arvidsson. Avsikten med materialet var att på ett enkelt sätt beskriva mentala upplevelser. Tennisjuniorer som seriöst ville satsa på att bli bättre och utveckla sin tennis, mötte här ett mentalt budskap för första gången. Mental träning behövde inte upplevas som något diffust och svårt utan något som i allra högsta grad finns med som en viktig del när man tränar och tävlar. Nu kunde man diskutera sina erfarenheter, nu kunde manligt och kvinnligt mötas och dra lärdom av varandra. En medföljande studieplan gjorde det lättare att ta till sig budskapet. I anslutning till att ett tennisyminasium på 1990-talet startade i Båstad inledde dess huvudtränare, Ralf Henriksson, och jag ett samarbete under en följd av år. Elitjuniorer, som Ralf bedömde behövde individuell mental träning, fick jag förtroendet att handleda.

På detta sätt blev det mer och mer naturligt att "den mentala biten" var en självklar del i en tennissatsning.

Autogen träning – vad är det?

Under 1970-talet dyker begreppet autogen träning upp med jämna mellanrum. Att det hade något med avslappning att göra det visste man men varför man skulle bedriva denna träning i samband med idrott var inte så känt. En del kassetter med inspelade program började dyka upp på marknaden och Railo ledde avslappningspass i samband med sina kurser på Bosön, riksidrottens utbildningscentrum på Lidingö. Han hade också en kortfattad beskrivning av den autogena träningen som avslutning på sin bok Träning och tävlingspsykologi.

Begreppet intresserade mig och återigen kom en tillfällighet i livet att få en avgörande betydelse för mig. Min fru, som är sjukgymnast, hade anmält sig till en kurs i Autogen Träning på Karolinska Sjukhuset i Stockholm. En doktor Hannes Lindemann från Tyskland, som skrivit en bok i ämnet, skulle föreläsa. Det hela verkade lockande också för mig. Efter en viss övertalning tillät kursledningen mig att delta trots att jag inte var leg. sjukgymnast. Det visade sig att jag utöver Lindemann själv var den ende manlige deltagaren och det föll sig naturligt att vi började samtala under pauserna. Jag är tysklärare så det fanns inga språksvårigheter. Lindemann var chef och utbildningsledare vid dåvarande västtyska Röda Korsets utbildningscentrum för stresshantering och psykisk hälsa. Han hade själv varit elev i Berlin hos upphovsmannen till den autogena träningen, Dr Schulz, och behärskade därför den autogena träningen tillfullo.

Vår kontakt ledde till att jag i början av 1980-talet blev inbjuden att delta i hans utbildningar och seminarier i Meckenheim-Merl, utanför Bonn, en stor, modern utbildningsanläggning. Allt var ganska imponerande, inte minst undervisningslokaler, teknisk utrustning och toppmoderna övernattningsmöjligheter. Man fick ett tydligt bevis på hur långt man vid denna tidpunkt i Västtyskland hade kommit då det gäller modernt hälsotänkande. Under flera kurser fick jag möjlighet att följa verksamheten där. Detta fick avgörande betydelse för mitt arbete inom idrottspsykologin. Jag hade fått fast mark under fötterna och började få ett visst begrepp om helhetssynen på människan som en fysisk, psykisk, social och andlig varelse. Vårt samarbete resulterade i att jag fick tillåtelse att i Sverige lansera Lindemanns teorier i bokform. Detta skedde genom min bok: "Lugn och harmonisk med psykisk träning", ICA-bokförlag 1986. Lindemann hade vidareutvecklat den autogena träningen. Den kan ibland upplevas som ganska stelbent och stereotyp med sina exakt återkommande suggestioner om tyngd, värme, andning etc. Lindemann kallar sin version för PT-träning, psykohygienisk träning. Genom att på ett enkelt sätt låta en tanke vandra genom kroppen och "vara" i en kroppsdel, uppnår man en god avspänning och kroppskänedom. Samtidigt upplever man effekter av tyngd- och värme när man på ett symboliskt sätt "låter andningen flyta ut i en kroppsdel"! Sättet att andas är centralt för PT-träningen. I boken fanns mentala träningsprogram för bättre självförtroende, nervositet, sömnproblem, rökavvänjning samt för tennis, golf, fotboll och rytmisk gymnastik. I anslutning till boken fanns ett kassetband med fyra korta avspänningsprogram samt specialkomponerad musik. Detta sätt att träna avspänning kom att bli mycket populärt. Tiden var på något sätt mogen för detta. Intresset för sambandet kropp- själ (psykosomatik) och avspänningens betydelse för friskvårdstänkandet växtes sig allt starkare.

Kontakten med Dr Lindemann har fortgått sedan dess. Vi har under årens lopp utbytt idéer och olika utbildningsmaterial. I skrivandes stund har han just firat sin 90-årsdag! Jag kan inte nog värdera kontakten med Dr Lindemann. Det är hans förtjänst att jag fortsatte intressera mig för idrottspsykologi. En upplevelse som jag inte kan förbigå är Dr Lindemanns berömda Atlantfärd. Han var i sin ungdom kanotist och tillhörde den västtyska eliten. Samtidigt var hans intresse för avspänning och mental träning stort och han ville på något sätt testa detta under extrema förhållande. Han beslöt sig för att korsa Atlanten i en kanot! För att lyckas med detta lärde han sig den autogena träningen intill automatisering och kunde på så sätt hantera den fysiska påfrestningen. Träningen hjälpte honom t ex att döva smärtan i händer och

skinkor. Hans mentala budskap till sig själv bestod av fyra suggestioner (suggestion = latin ”jag skjuter in under”). Han tränade in följande robotliknande formuleringar: 1. Jag klarar av det, 2. Jag ger aldrig upp, 3. Jag tar inte emot hjälp (han tackade nej till assistans från två fartyg!) 4. Kurs västerut. Efter 72 dygn gick han i land i Västindien, 22 kilo lättare. Egentligen bevisar detta ingenting. Han hade kanske helt enkelt en oerhörd tur! Men av detta kan man likväl dra en viktig lärdom: Vi har alla små eller stora ”atlantiska oceaner” att beseгра i vardagslivet. Vilka känslor, tankar och suggestioner använder vi oss av? Varför tänker vi som vi tänker? Den här berättelsen kom för mig att bli central i all mental handledning.

Den senare delen av 1980-talet innebar för mig allt fler arbetsuppgifter. Idrottsföreningar och företag visade stort intresse för mental träning. Den nystartade högskolan i Halmstad satsade från början på en idrottspsykologisk utbildning och jag kom tidigt att bli knuten till denna verksamhet. På gymnasienivå startades kurser i hälsokunskap där helhetssynen på människan stod i centrum. Detta sätt att tänka kom sedan på allvar att utmynna i ett friskvårdstänkande. För att möta detta behov fick jag i uppdrag av Bonnier Utbildning att skriva ett nytt läromedel: ”Hälsopedagogik” (1996) avsett för de gymnasiala barn- och fritidsprogrammet. I idrottsämnet för såväl grundskolan som gymnasiet infördes kursmoment om psykisk hälsa. Tillsammans med gymnastikdirektör Lars Sjöholm skrev jag för Bonnier Utbildning läromedlet ”Idrott och hälsa” samt ett motsvarande material för högstadiet. Även här fanns övningskassetter för avslappning, mentala moment mm. Dessa satsningar blev inte speciellt framgångsrika beroende på att lärarna och eleverna ofta prioriterade de fysiska momenten på idrottslektionerna på bekostnad av hälsobegreppet. Dessutom fanns det sällan teorilokaler i anslutning till gymnasalerna! Allt detta var likväl för många nytt och spännande. Att samtala om psykiska funktioner och reaktioner, att berätta om sina inre tankar och känslor – skulle man göra det? Vågade man det? Nils Ferlin kanske har rätt när han diktar: ”Vi haka varje morgon våra skyltar på vår grind och vi prata om väder och vind. I livets villervalla så nära vi gå men så skilda från varandra ändå”!

Utbildningsmaterial tenderar lätt att bli för omfattande. Det är ju så mycket som man vill berätta och informera om. Att läsa hela böcker var (och är?) för många svårt och ofta räcker tiden inte till. För att om möjligt försöka stimulera till ett ökat läsintresse inom sina olika ämnesområden började SISU att ge ut små häften på ca 30 sidor med lätt text och många illustrationer. I detta sammanhang fick jag i uppdrag att presentera två häften ”Lär dig

avslappning” samt ”Positiv självbild – jag vill, jag vågar, jag kan” . Det som hade börjat som stencilerade kompendier omarbetade jag nu i häftesform. Vi trodde på principen att ”mata med sked” dvs först skapa ett intresse med ett kortfattat, lättläst material för att senare kunna gå vidare och fördjupa sig.

På 1980-talet kom utbildningen i idrottspsykologi att sätta fart på allvar. Till detta bidrog inte minst att Willi Railo hade kommit ut med en ny bok: ”Bäst när det gäller” (1983). Den hade en bra pedagogisk uppläggning och kom att användas i många sammanhang. Också näringslivet började intressera sig för hur man inom idrotten hanterade krav, stress och förväntningar. Därför vidgades målgruppen betydligt. Helhetssynen på människan intresserade allt fler! Ett exempel på detta intresse blev den satsning som Hallands läns landsting gjorde vid denna tid. Under ledning av länsläkaren Svend Roepsdorf bildades en arbetsgrupp med uppgift att stimulera och skapa intresse för psykisk hälsa i Halland. Vi var ett antal intresserade människor som med jämna mellanrum under några år träffades och utarbetade studiematerial, arrangerade konferenser och föreläsningar i detta ämne. Att öppet samtala om psykisk hälsa och ohälsa i olika sammanhang var något nytt och intresset vaknade snabbt. De olika arrangemangen blev välbesökta och Landstinget i Halland kom att bli föregångare i detta hälsoarbete.

Som en följd av att begreppet mental träning blev allt mer känt, fick jag vid denna tid ett erbjudande om att ingå i Halmstad kommuns program för alkoholrehabilitering, det s k Altheaprojektet, en medverkan som skulle komma att omfatta mer än 25 år! Idrott och missbruk: i båda fallen handlar det om hur man hanterar kampen för att uppnå eftersträvarvärda mål! Här kunde man se en början till ett intresseområde som på 2000-talet skulle komma att få stor betydelse, nämligen Hälsa och livsstil.

På 1990-talet kom det verkliga genombrottet för mental träning i vårt land. Högskolekurser startades på flera platser. Idrottspsykologi intresserade allt fler. Att utbilda sig till idrottspedagog lockade många studenter. Under en följd av år fick jag förmånen att medverka i denna utbildning vid Högskolan i Halmstad. Vi var där ett antal kollegor, som 1999 på uppdrag av SISU skrev utbildningsmaterialet: ”Tankens kraft”, ett sätt att från vår sida markera betydelsen av ”det inre samtalet” i det mentala arbetet.

Allt fler föreläsare och handledare involverades i arbetet ute i idrottsklubbar och föreningar. SISU producerade utbildningsmaterial, som kom till stor användning. Johan Plate, utbildningsledare på Bosön, skrev en rad bra böcker i ämnet.

För att garantera en god utbildningskvalitet startade Riksidrottsförbundet i början av 2000-talet handledarfortbildningar, som ledde fram till rättigheten att kalla sig mental handledare, alltså en form av legitimation. Vi fick samtidigt tillgång till kvalificerat, datoriserat testmaterial, som kom till stor användning i det fortsatta arbetet.

Mental träning

Mot slutet av 1980-talet började på allvar intresset för mental träning växa inom idrotten men vad handlade det om egentligen? Det kändes på något sätt nyvaket att börja samtala om vad man tänker och känner före – under – och efter ett tränings- eller tävlingspass. Samtidigt vågade allt fler ungdomar träda fram och berätta om hur lätt nervositet och negativa tankar kunde spolia en hel idrottssatsning. Hur skulle man förklara vad som kan ligga bakom dessa reaktioner och finns det tekniker och metoder för att på ett framgångsrikt sätt kunna hantera dem?

För min del kom återigen en tillfällighet att spela en viktig roll. Som filosofilärare hörde det till jobbet att bland annat skaffa sig en bra översikt över klassisk filosofisk litteratur. Vid denna tid hade jag börjat repetera en del av Platons skrifter och de tidlösa frågeställningar som där diskuteras. I en av Platons ungdomsskrifter, som heter Karmides, finns följande berättelse: Det är en ung man som kommer till Sokrates (han är ju huvudpersonen i Platons författarskap) och denne man har två bekymmer. Han har ont i ögonen och huvudvärk. Då får han följande svar av Sokrates: ”Ska man bli bra i ögonen måste hela huvudet tas med i behandlingen, likaså hela kroppen om huvudet ska bli bra igen. Man bör heller inte behandla kroppen utan att ta hänsyn till själen och själen får hjälp och upplysning genom det goda samtalet”. Det var den sista passusen som jag fastnade för. Det enda sättet att komma åt, förklara och behandla ett själsligt (mentalt) problem är genom goda samtal! Här tyckte jag mig ha funnit själva kärnan i det som man kallar mental träning. Samtalet! Då inställer sig genast frågan: för vi goda samtal med varandra eller har Carl Snoilsky rätt när han säger ”Jag torgför ej mitt hjärtas lust och kval att skrynklas ned av obekanta händer!” Hur för man goda samtal? Kanske är ämnet och frågorna alltför känsliga och personliga för att kunna samtala om. Likväl kvarstår behovet av öppna samtal för om vi stänger in och försöker gömma vad vi

tänker och känner av oro och rädsla - inte minst inför en idrottsprestation - så kommer detta ofelbart att påverka prestationen i negativ riktning. I fortsättningen kom jag att använda rubriken **Det goda samtalet** som nyckelbegrepp i mitt arbete med mental träning.

Såväl enskilda idrottsutövare som lagsporter började höra av sig. Kan du komma och hjälpa oss med ”den mentala biten”? Ofta mötte man den inställningen att det räckte med några timmars föreläsning så skulle problemen vara lösta. Vad man i början inte insåg var att en mental problematik innehåller kvalitativa inslag och frågeställningar som kräver tid och återkommande samtal för att man skall komma tillrätta med problemen. Här kom så småningom studiecirkeln ofta att bli ett bra hjälpmedel. Allteftersom jag publicerade studiematerial i dessa sammanhang presenterade jag samtidigt studiehandledningar med diskussionsuppgifter såväl individuellt som i grupp för att underlätta inläringen. Vad samtalade vi då om? Det skulle leda för långt att här gå in i detalj men det handlade t ex om vad vi menar med gott humör, självbild, självförtroende, glädje, intressen, iver och välbehag men också med oro, rädsla, ilska, skam, sorg, förtvivlan och avundsjuka och hur man upplever och hanterar dessa känslor. Vi började samtala om minus-och pluspsyke, om olika former av självförtroende, om målsättning, om fokusering och refokusering, prestationsgränser, motivation, tvång och frihet.

Vilken grundsyn ska man som handledare ha i det mentala arbetet? Mitt svar är: det är att lyssna till den unga människan, som sitter framför mig. Glömma att de är idrottsmän så mycket det går. De är människor som jag möter och jag försöker lyssna med ögon och öron. Jag vill hitta deras friska kärna som vi tillsammans kan arbeta med och utveckla. Jag vill inte gå till dem med en idé om att jag ska göra någonting, utan jag vill gå med en idé om att jag ska möta honom eller henne och sen ska vi tillsammans se vad de kan göra av sina egna krafter, som jag kanske kan hjälpa dem att hitta. Mental träning har därför alltid två sidor: handledaren och klienten och det handlar om mänsklig gemenskap, att man får vara den man är och vill vara. Det handlar om människosyn och människovärde. Våra samtal behandlade situationer och prestationer där man kände sig trygg och glad men också upplevelser av rädsla och osäkerhet och hur man tänkte och kände då. Med dessa inre upplevelser som utgångspunkt formulerade vi positiva bilder, tankar och känslor, som man kunde ta med sig in i träningen eller matchen och verkligen våga vara ”bäst när det gäller”! Lindemanns suggestioner kunde här fungera som viktiga förebilder!

Snart började enskilda idrottsutövare söka upp mig och bad om hjälp. Att man vågade ta detta steg blev en viktig utgångspunkt för våra samtal. Det vore inte rätt att här redogöra för alla de ungdomar som jag under årens lopp har kommit i kontakt med men låt mig bara nämna några händelser och personer, där jag inte är bunden av något tystnadslöfte. I följande fall blev den mentala satsningen omskriven i pressen. Jag strävade normalt inte efter denna uppmärksamhet utan föredrog alltid att få hålla mig diskret i bakgrunden med den mentala handledningen. Det var lättare att arbeta då och man undvek sensationsjournalistik.

Den förste idrottsmannen som sökte upp mig var Jonas Svensson, Kungsbacka, en av vårt lands duktigaste tennisspelare och som bäst hemmahörande på 10-listan i världen. En lång rad tennisspelare kom under många år att följa efter honom. Under flera år var jag mental handledare för Viktoria Bengtsson, SK Laxen, Halmstad. Här handlade det om rytmisk gymnastik, och om hennes otroliga serier av svenska mästerskap och OS-medverkan. En mycket seriös och grundlig mental satsning under många år gjorde Christina Bengtsson, Halmstad, med mängder av nationella och internationella framgångar inom såväl militärt som civilt luftgevärsskytte och med en VM-medalj som främsta merit.

Att fungera som mental rådgivare betydde ofta att jag ställdes inför idrotter, vars teknik och verksamhet jag inte hade mött eller kände till. Vad innebär det t ex att tävla i rytmisk gymnastik eller skytte? Ju mer jag lärde känna dessa idrotter desto djupare blev min beundran för de prestationer, som här utfördes. Hur orkade man stå ut med all träning och med alla mentala krav och förväntningar? Vad innebar det inte av försakelser i privatlivet för att kunna leva upp till fysisk och teknisk kapacitet! Hur orkade man prioritera träningen när kamrater lockade med fritid och nöjen? Hur kunde man hålla intresset för sin idrott vid liv? Hur hanterade man motgångar? Det var mycket som jag själv måste lära mig inom respektive idrott för att kunna vara till hjälp mentalt! Ofta deltog jag vid träningstillfällen och tävlingar för att på plats bättre kunna förstå den miljö, där man tävlade eller tränade. Ett exempel på detta blev följande händelse. I samband med en föreläsning blev jag kontaktad av Jan Ola Nilsson, Staffanstorp, vid denna tid utbildningsledare inom Svenska sportskytteförbundet. Han berättade att någon systematisk utbildning i mental träning förekom inte inom hans förbund. Var jag intresserad av att medverka i ett projekt för att utarbeta ett studiematerial? Detta lät spännande och jag accepterade. Skåneidrotten ställde upp med ett visst ekonomiskt bidrag. Det hela resulterade i att vi blev en grupp på sex personer som under två hela terminer samlades i min källarlokal en gång per månad. I lugn och ro kunde vi grundligt prata igenom

den problematik som man fysiskt och psykiskt ställs inför som skytt. Vi jämförde varandras upplevelser och åsikter och vi arbetade fram ett grundläggande material för mental träning skytte. Vi testade olika avslappningsprogram, vi spelade in egna, vi jämförde och analyserade. Hur bör en skytt tänka och känna för att om möjligt prestera bra när han/hon står på skjutvallen? Hur hantera stress och nervositet? Vem skulle lära oss detta om inte de fyra skyttar på landslagsnivå som Ola tog med sig upp från Skåne varje gång, ofta i vinterväglag som var långt ifrån bra! Våra möten blev verkliga höjdpunkter. Det hela resulterade i ett studiematerial: Mental träning – skytte. Som hjälp spelade vi också in ett för skytte utarbetat mentalt program – allt för att kunna studeras och användas såväl individuellt som i grupp. Att vi blev vänner för livet Ola, hans fru Berit, Anna, Ros-Marie och Anders är för mig än i dag en källa till stor glädje!

En likartad erfarenhet mötte jag i det samarbete som jag hade med Mats Jingblad, när han var chefstränare för Halmstads Bollklubb. Skulle vi inte på ett seriöst sätt försöka oss på en utbildning inom mental träning, fotboll på allsvensk nivå? Vid denna tidpunkt var det få om inga allsvenska lag som på allvar bedrev en sådan verksamhet bortsett från att man arrangerade någon enstaka föreläsning i ämnet. Upplägget blev följande: varannan vecka under hela vintersäsongen hade jag teorilektioner med A-truppen. Vi jobbade t ex med mentala styrbilder, fokusering, refokusering, målbilder, gruppdynamiska reaktioner, nervositet, oro, självförtroende mm , begrepp som många inte hade hört talas om i någon större omfattning. Vi testade inspelningar med Mats spelfilosofi där han beskrev hur han ville att man ska tänka och känna när man vinner en bollduell, när man förlorar en närkamp, när man ställer om ett spelsystem etc. Efter många diskussioner och omarbetningar låg ett mentalt program färdigt lagom till seriestarten och kunde alltså användas under hela tävlingssäsongen. Varje spelare fick en egen kassett och kunde på så sätt också träna på egen hand. Kanske bidrog denna mentala satsning till att HBK detta år vann Svenska Cupen. På senhösten gjorde vi en utvärdering hur spelarna hade upplevt det hela. Av en trupp på 19 spelare sade sig 16 st ha fått bestående positiva effekter medan resterande 3 st inte ansåg sig ha upplevt någon egentlig förbättring.

Följande säsong blev Mats chefstränare för IFK Göteborg och det blev naturligt att vi fortsatte vårt samarbete även där. Denna gång fördjupade vi det hela i och med att jag tog hjälp av två studenter från Högskolan i Halmstad. Utöver teorilektionerna genomförde vi ett flertal tester med vars hjälp vi kunde visa i vilken omfattning varje spelare levde upp till olika mentala

krav. Tyvärr avbröts det hela på grund av att Mats samarbete med klubben upphörde. En erfarenhet, som jag själv drog av vårt samarbete, var hur olika den mentala miljön kunde vara. I HBK rådde en ganska varm, harmonisk stämning, kanske beroende på att det handlade om en mindre landsortsklubb. I Göteborg härskade ett betydligt hårdare och kallare klimat även om det yttre beteendet verkade vara positivt. Man märkte tydligt att det inte var harmoni i laget. Det var inte förvånande att spelresultatet den säsongen blev dåligt. Samarbetet med Mats innebar också att jag fick föra enskilda samtal med många spelare, som Mats bedömde hade behov av detta. Också detta initiativ var något nytt! Här lärde jag mig hur hård och tung tillvaron kan vara för unga pojkar som förväntas prestera på hög elitnivå. Det blåste snålt många gånger och att bli hänvisad till "bänken" var ingen höjdare!

En annan ledare, som jag fått förmånen att följa, är Ludmila Ahlin, IK Laxen, Halmstad. Ludmila växte upp i Tjeckien och hade själv som ung storartade internationella framgångar inom rytmisk gymnastik och senare som tränare och domare på världsnivå. När hon hamnade som idrottslärare i Halmstad, inledde hon ett långt och framgångsrik arbete med att introducera denna idrott i Sverige. Under så gott som alla dessa år fick jag förtroendet att hjälpa till med "den mentala biten", som i dessa sammanhang kan vara oerhört krävande. På elitnivå är det näst intill omänskliga krav som ställs på dessa mycket unga gymnaster! Jag har redan nämnt Viktoria Bengtsson men efter henne kom ytterligare ett antal flickor som blev svenska mästare. En ovärderlig hjälp under alla år då det gäller kassett- och CD-inspelningar har jag haft i Lasse Bengtsson, Studio 38, Getinge. Hans krav beträffande inspelningskvalitet har alltid varit höga!

Livskunskap

I begreppet människosyn ligger inte bara en fysisk, psykisk och social aspekt. För att nå upp till en helhetssyn måste man också ta hänsyn till ett andligt-moraliskt synsätt. När man ställs inför detta begrepp kommer kanske en spontan reaktion, som har med någon form av religiöst tänkande att göra. Svaret blir då ofta: jag är inte religiös och därför angår inte frågeställningen mig. Så kan det naturligtvis upplevas men egentligen handlar det ytterst om existentiella frågor, som vi alla på något sätt möter och måste ta ställning till. Det kan t ex gälla synen på sig själv. Är jag äkta? Vågar jag vara äkta? När är jag äkta? Vad skulle hända om jag var det i en viss, bestämd situation? Frågor om hur man upplever sig själv, hur andra uppfattar mig, meningen med livet, meningen med min idrott, hur min framtid kommer att bli, varför jag

tänker som jag tänker, varför jag känner som jag känner etc., allt detta ligger på något sätt hela tiden som bakgrundsmotiv till den mentala processen.

Ju längre jag har kommit att syssla med mental rådgivning, desto tydligare har jag märkt hur dessa frågor spelar en allt mer avgörande roll för hur man klarar av sin idrottssatsning. De berör naturligtvis inte enbart själva idrottsprestationen utan lika mycket livet i sin helhet.

Hur viktigt detta är har på ett påträngande och djupt omskakande sätt blivit känt. Mikael Ljungberg, denne enastående brottare, en av våra främsta med storartade framgångar, även denne till synes starke man, även han var bräcklig. Hans död väcker många frågor. Hur tar svensk idrott hand om sina stjärnor före, under och inte minst efter den aktiva tävlingskarriären? Brottning är inte en sport som kan ge de stora pengarna jämfört med fotboll, ishockey, golf och tennis. Vad händer med alla dem som satsar seriöst men som inte räcker till för att nå sina mål? Man är fortfarande duktig men inte tillräckligt duktig för att platsa i de stora sammanhangen. Drömmen som man levt på under många år höll inte längre.

Man hade kanske medvetet avstått från vidare studier till förmån för sin idrott men man nådde inte ända fram. Det fanns andra som var bättre eller skador lade hinder i vägen. Hur tar man hand om unga människor, som av olika anledningar tvingats att sluta? Idrottens utslagningsmekanismer kan ofta vara hårda och hänsynskösa! Detta gäller inte bara elitnivå utan är lika betydelsefullt på lägre nivåer. Ju mer jag har kommit att syssla med mental handledning desto tydligare framträder behovet av någon form av livskunskap!

Hur det kan bli

Att ta hand om och handleda idrottsungdomar förutsätter att det finns hängivna människor, som lägger ner tid och kraft på detta arbete, ofta utan någon egentlig ersättning. Många gör det likväl självklart och naturligt därför att ungdomar behöver få bekräftelse och känna sig trygga, de behöver bli respekterade inte minst under ett skede i livet som är fullt med inre upplevelser på gott och ont. Men vilka krav och förväntningar ska man kunna ställa på en ung människa? Vilka normer, regler och värderingar är önskvärda och hur och av vem ska de formuleras och tillämpas? Detta är viktiga frågeställningar, som egentligen handlar om uppfostran och föredöme. Ungdomar behöver möta vuxna människor som ser dem, blir förebilder och om möjligt sätter djupa, positiva spår i deras liv. En till synes obetydlig händelse en vanlig kväll i en idrottshall kan för en osäker och rädd flicka eller pojke bli enormt viktig och livsavgörande och visa på hur mycket omtanke, kärlek och mod som kan finnas mellan människor! Men också brist på empati!! Tyvärr saknas det inte exempel på hur

ungdomar kan utnyttjas av destruktiva ledare! Patrik Sjöbergs bok: "Det du inte såg" sägs beskriva enbart toppen av ett isberg i detta sammanhang!

Rädslan och osäkerheten i samhället ökar, något som upprepade undersökningar visar. För många ungdomar är det just nu något i deras liv som gör att det inte är så roligt att leva. Symtomen är ofta tabubelagda. Man talar inte om det utan gömmer det inom sig. Det gäller att visa upp en stabil, trygg och framgångsrik fasad. Att visa sig svag och rädd bäddar inte för framgång. Många, som satsar seriöst på sin idrott, lever under ett stort tryck där deras egna och omgivningens förväntningar kan bli så höga att de inte längre går att hantera. Ska man som mental rådgivare komma in på dessa frågor? Mitt svar är tveklöst ja! Självklart inte för att på något sätt tvinga fram en kommunikation eller ett ställningstagande! Men det handlar om att skapa bra förutsättningar för förtroenden och goda samtal, när livet kan vara jobbigt! Idrottssatsningen höll inte ända fram! Idrotten var ju allt för mig men nu räcker den inte till längre. Och jag har ju ingen utbildning! En gång var jag bra på att slå på en tennisboll, rent av en bland de främsta i vårt land men nu finns det andra som gör det mycket bättre! Var det detta som var meningen?

Enligt psykoanalytikern Viktor Frankl är just viljan till mening det mest grundläggande behovet hos människan. Vi kan inte leva utan att föreställa oss en framtid och människan är ensam om att kunna planera sin framtid! Kan man se en mening med motgången orkar man bära den mycket långt. Här kan den mentala handledaren spela en avgörande roll. Inte så att man ska ta över ansvaret eller tycka synd om någon. Det är ingen hjälp! Men det handlar om konsten "att vara i närheten"! Inte för ivrig och påpasslig men inte heller för distanserad. Att se att det i varje människa – ung som gammal – finns ett "inre rum", att se den kamp som där förs mellan tillit och misstro, mellan goda värden och nedbrytande tankar, mellan att kunna bemästra sitt liv eller vanmakt. Att kunna "höra" den orons och misstrons tankar som inte alltid uttalas eller artikuleras. Man möts och litar på varandra. Då skapas hopp och tillit, kreativitet och arbetsglädje. Det empatiska bemötandet är den mest konkreta formen av idrottsetik. Goda möten är grundförutsättningen för en professionell mental handledning. Utan gott bemötande finns ingen kvalitet i arbetet. Här visar etiken sitt ansikte. Det handlar inte bara om att vara trevlig och artig. Minst lika viktigt är att visa förståelse och skapa trygghet. I ett äkta möte "jag-du" och endast där är människan fullt ut människa. Mötet med andra människor tvingar oss att möta oss själva och vad vi själva står för. FN:s förre generalsekreterare, Dag Hammarsköld säger detta enkelt och klart i sina Vägmärken: "Den

längsta resan är resan inåt!” Att träna sig i att blicka in i sig själv och vad man själv egentligen innerst inne tycker och står för, det kan vara jobbigt men är likväl mycket viktigt och värdefullt. För hur ska man någonsin kunna förstå en annan människa om man inte försöker förstå sig själv. Man måste själv våga göra den inre resan!

Vi kan aldrig förbereda oss för alla situationer som kan dyka upp under en mental handledning men vi behöver inte vara rädda för att avslöja att vi ibland inte kan eller vet! Det går faktiskt att säga: jag vet inte men jag vill gärna förstå! Relationen måste bygga på djup tillit men får inte vara för familjär så att man inte kan ställa de kritiska frågorna. Som handledare måste man kunna lyssna aktivt men inte alltid ge färdiga lösningar. Det gäller att lära den unga människan att fatta rationella och ibland svåra beslut genom att ställa de riktiga frågorna samtidigt som man lyssnar med empati för att tolka det som *inte* sagts. Det handlar om en form av värderingsarbete, där vi tillsammans försöker analysera den aktuella situationen och skapa en värdegrund för att nå fram till praktisk handling.

Som mental handledare har man två uppgifter: kunskapsutveckling och personlighetsutveckling. Jag tycker att man med fog kan säga att vi under en lång tid i det mentala arbetet har starkt och tydligt och med all rätt betonat kunskapsmomentet! Man ska kunna! Uteblir framgången ska åtgärder sättas in för att korrigera och komplettera eventuella brister. Var tar personligheten vägen mitt i allt detta? Finns det plats för värdefrågorna? Finns det krav på kunskap och förståelse även här? ”Lyckan kommer och lyckan går” vad är det som gör oss lyckliga? Vart är vi på väg? Vågar vi prata om vad som bör vara eftersträvansvärt, gott och riktigt i livet med våra barn och ungdomar?

Föräldrar, skola och inte minst idrotten har här ett stort ansvar att hävda regler och principer som är grundläggande i det demokratiska samhället. Misslyckas vi med detta genom att vända bort blicken och låtsas som om allt är bra, tar lätt destruktiva krafter över i samhället. Det handlar om etik och omvårdnad! Det handlar om livskunskap! Vi är fria att välja och vår frihet har två sidor: *en frånsida* där ondska, självupptagenhet och illvilja dominerar. *en framsida* där hänsyn, omtanke och kärlek står i centrum. Det handlar om att stanna upp och reflektera över vad vi ser och hör och försöka förstå vilka värderingar som ligger till grund för våra handlingar. Snabba förändringar är inte alltid önskvärda. Förnyelse kan ske gradvis; tyst, stillsamt, knappast uppmärksammat. En skyddande hand, en vänlig blick behöver inte alltid

beskrivas högt. Om sådant kan man tala lågmält – om man överhuvudtaget behöver tala om det.

Etiska nätverk

Det finns en risk för att idrotten avhumaniseras. Det uppväxande släktet får i allt större utsträckning sina värderingar från populärkulturen där budskapet är; ”the winner takes it all”! Prestationen, utseendet, den ekonomiska vinningen ställs i centrum. Medtävlarna är egentligen bara till för att jag ska vinna och har ingen annan funktion. Detta gör det lockande att förnedra den som inte vann, hade fel utseende eller läggning. I grunden gäller detta mycket viktiga samhällsfrågor. Vad ska vi styras av: lagar och regler eller huliganer och kriminella? Vi måste visa att vi inte accepterar hot och våld! ”Spel inför tomma läktare” är på sikt ingen lösning!

Ett sätt att för framtiden bygga etiska nätverk för all idrott kan sammanfattas så här:

1. Humanism

Min motståndare är inte ett *hinder* som jag till varje pris ska köra över eller hata utan en *möjlighet* för mig att med justa medel och metoder nå så långt som möjligt med min idrottssatsning. Jag har fått en *gåva*, jag har t ex bra bollsinn, snabbhet, teknisk förmåga etc. Jag har inte bett om denna gåva eller skaffat mig den, jag bara ”har” den utifrån de förutsättningar som är mina. Att på ett ärligt sätt ta ansvar för och förvalta gåvan och se hur långt man kan nå är etiskt sett själva livsnerven i all idrott. Martin Luther Kings dröm om att övervinna hat med kärlek bör trots allt vara en framkomlig väg.

Människan är inte, hon blir! Alltså måste man räkna med att människan kan se framåt och med justa medel göra något aktivt med sitt liv. En som insåg detta var den tyske teologen Dietrich Bonhoeffer (1906-1944) Medan han satt i ett koncentrationsläger i väntan på sin avrättning skrev han:

*Optimismen är till sitt väsen
inte en åsikt om den aktuella situationen
utan en livskraft,
en kraft att hoppas där andra resignerar,
en kraft att bära bakslag,
en kraft att inte släppa ifrån sig framtiden
till pessimisten*

utan att ta den i anspråk för hoppet

Samvaron är belöningen

Vi vet att ytterst få individer når fram till de stora inkomsterna och de eftertraktade kontrakten. Men vi vet också att när man ser tillbaka på sin idrottskarriär är det till sist den kamratliga samvaron och den delade glädjen som är det bestående minnet. Man hade så roligt tillsammans och det är tillräcklig belöning. Detta är idrottens livsnerv! Det handlar om medmänsklighet! Ett försök att närma sig dessa frågor fick jag med boken: ”Att vara tränare – om empati och vardagsetik” (SISU 2005) och i utbildningsmaterialet ”Idrottsledare för barn och ungdom” (SISU 2012).

Inför framtiden kan man också hämta råd och vägledning av tidigare generationer. Vi är ingalunda den enda generationen som påstår sig veta något om människans psyke och mentala processer! Mitt budskap skulle kunna sammanfattas med ett citat från Seneca, romersk värtalighetslärare, död 39 e Kr:

”... ingenting är så hugnesamt för själen, som en trogen och innerlig vänskap. Huru gott är det ej, när du har trofasta hjärtan, åt vilka du med trygghet kan anförtro varje hemlighet, vilkas vetskap om dina förhållanden du mindre behöver frukta än din egen, vilkas samtal kan lindra dina bekymmer, vilkas uttalanden kan hjälpa dig att fatta beslut, vilkas munterhet kan skingra molnen i ditt sinne, vilkas blotta åsyn är dig till glädje.”

Begreppet humanism kan inte beskrivas bättre!

Så kom ett till synes tillfälligt möte med Sune Pettersson en solig sommardag för över 40 år sedan att för mig få långtgående konsekvenser. Att få ha varit med i svensk idrottsutbildning under alla dessa år har varit värt all möda och en källa till stor glädje.

Referenslista:

- Ryberg, Lars (2007). *Hälsopedagogik*, Sanoma (f d Bonnier) Utbildning
- Ryberg, Lars (2003). *Etik och livsfrågor*, Sanoma (f d Bonnier) Utbildning
- Ryberg, Lars (2005). *Att vara tränare – om empati och vardagsetik*, SISU Idrottsböcker
- Ryberg, Lars (2011). *Idrottsledare för barn och ungdom*, kapitel 3, SISU Idrottsböcker

KÄLLOR TILL STRESS OCH MEDVETENHET OM ÅTERHÄMTNINGSBEHOV HOS ELITORIENTERARE: EN KVALITATIV STUDIE

Linnea Gustafsson¹ och Göran Kenttä²

University of Edinburgh¹ och Gymnastik och Idrottshögskolan²

Denna studie utforskar tio elitorienterares källor till stress och medvetenhet om återhämtningsbehov och inriktar sig på källor till stress i såväl idrottarnas vardagliga som idrottsliga liv. Tidigare forskning på stress inom idrott har i första hand fokuserat på stress i tävlingsituationer och relaterat till prestation, trots att stress från andra faktorer i idrottares liv har visat sig vara avgörande för utveckling av överträning och idrottsrelaterad utbrändhet. Resultatet visar att elitorienterare upplever en mängd specifika källor till stress i sina liv som här uppmärksammas mer konkret i jämförelse med tidigare forskning. Vidare redovisas elitorienterarnas medvetenhet kring återhämtning som en fysisk och psykologisk process samt de kännetecken individerna använder för att avläsa sitt återhämtningsbehov. Studien föreslår att samtliga källor till stress och fysiska och psykologiska aspekter av återhämtning behöver uppmärksammas för att upprätthålla en tillfredställande balans mellan stress och återhämtning hos elitidrottare.

Under de senaste decennierna har tendenser inom elitidrotten varit att elitidrottare tränar mer och hårdare, säsongerna har blivit längre, konkurrensen och den mediala exponeringen har ökat samtidigt som utrymmet för sammanhängande perioder av återhämtning har minskat. Många av dagens idrottare har dessutom höga ambitioner vid sidan av idrottandet och förekomsten av såväl överträning som idrottsrelaterad utbrändhet har på senare år ökat och kryper allt längre ner i åldrarna (Goodger & Kenttä, 2012; Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011).

Stress har alltid varit ett centralt och uppmärksammat fenomen inom prestationsidrotten och en hel del forskare har studerat hur elitidrottare upplever och hanterar stress, bland annat inom idrotter som golf (Giacobbi, Foore & Weinberg, 2004), konståkning (Gould, Jackson & Finch, 1993), Australiensisk fotboll (Noblet & Gifford, 2002), friidrott (McKay, Niven, Lavalley, & White, 2008) och rugby union (Nicholls, Backhouse, Polman & McKenna, 2009). I huvudsak har denna forskning studerat stress i tävlingsituationer, vilket till exempel kan uppstå från inre oro och ängslan för tävlingen, förväntningar på resultat och bristande förberedelser (Čačković, Barić & Vlašić, 2012; Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005; Mellaliu,

Neil, Hanton & Fletcher, 2009). Stress har även studerats med hänsyn till organisatoriska faktorer, som till exempel idrottsförbund, finansiering av idrottandet, resor och externa faktorer på tränings- eller tävlingsarenan (e.g. Fletcher & Hanton, 2003; Woodman & Hardy, 2001). En mindre andel forskning har berört stress härrörande till faktorer i idrottarens dagliga liv, till exempel jobb och skola, sociala åtaganden, konflikter, familjerelationer och ekonomi (Brettschneider 1999; McKay et al., 2008; Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011a; Grove, Martin & Sharp, 2013).

Stress kan ha en direkt inverkan på en idrottares prestation (Felsten & Wilcox, 1993; Kalda, Jurimae & Jurimae, 2004; Seggar, Pedersen, Hawkes & McGown, 1990; Grove et al., 2013) och välmående (Lundqvist, 2011). Långvarig stress av kronisk karaktär kan leda till betydligt svårare konsekvenser som sjukdom, (Brink et al., 2010), överträningssyndrom (Kenttä & Hassmén, 1998) och i värsta fall idrottsrelaterad utbrändhet, vilket kan innebära slutet på idrottskarriären (Smith, 1986). Överträningssyndrom har rapporterats hos 10-20% av uthållighetsidrottare och drabbar upp till 65 % av långdistanslöparna någon gång under deras karriär (Robson-Ansley & Smith, 2006) och är ett ökande problem inom elitidrotten (Kenttä, 2001). De källor till stress som huvudsakligen ligger till grund för idrottsrelaterad utbrändhet är överdriven träning, krav från skola och arbete, påfrestande personliga relationer, negativa prestationskrav, brist på återhämtning och tidig framgång (Gustafsson et al., 2011a). Tidigare forskning har haft en tonvikt på stress i samband med själva tävlingsutövandet och organisatorisk stress i den aktives idrottsmiljö medan den stress som idrottare upplever i sin vardag har fått begränsad uppmärksamhet (Fletcher och medarbetare, 2006) varför en fördjupad forskning på dessa källor till stress har föreslagits (Gustafsson et al., 2011a; Kenttä & Hassmén, 1998).

Stress och återhämtning

Att upprätthålla balansen mellan träningsbelastning och återhämtning är avgörande för att uppnå en optimal träningseffekt och för att undvika överträningssyndrome och idrottsrelaterad utbrändhet (Lambert & Borresen, 2006; Kenttä & Hassmén, 1998). Om behovet av återhämtning inte respekteras riskerar idrottaren minskad prestationsförmåga, ett sämre välmående och generell hälsa. Att kunna avläsa tidiga tecken på behov av återhämtning är därför avgörande (Hauswirth & Mujika, 2013). Det är en utmaning för såväl idrottaren som tränaren att bedöma en idrottarens totala stressbelastning och återhämtningsbehov och utifrån det kontinuerligt anpassa träningen (Lambert & Borresen,

2006). Eftersom alla individer har olika stresstålighet och förmåga att hantera stress (Gustafsson & Kenttä, 2011a; Lazarus, 1984) behöver återhämtningsbehovet anpassas utifrån individens fysiska, psykologiska och sociala förutsättningar (Kenttä & Hassmén, 1998).

Att mäta och uppmärksamma återhämtningsbehovet

En rad olika metoder som mäter såväl fysiska som psykologiska markörer har utvecklats för att monitorera träningsbelastning och/eller återhämtningsbehovet, med syfte att identifiera överbelastning hos idrottare. Några exempel är: pulsmätning, Ratings of Perceived Exertion (RPE), the Profile of Moods States (POMS), the Total Quality Recovery Scale (TQR), the Recovery-Stress Questionnaire for Sport (RESTQ-Sport) och the Emotional Recovery Questionnaire (Lundqvist & Kenttä, 2010). Det har föreslagits att det är enklare att upptäcka otillräcklig återhämtning genom att studera psykologiska parametrar än att följa upp den fysiska träningsbelastningen (Kenttä, Hassmén & Raglin, 2006). Psykologiska markörer kan därför vara ett effektivare sätt att monitorera återhämtningsbehovet och på så vis förebygga överbelastning hos idrottare. Andra studier har framhållit fördelen med att använda instrument som mäter både fysiska och psykologiska parametrar, som till exempel RESTQ-Sport och the Multicomponent Training Distress Scale (MTDS) (Grove et al., 2013).

McCardle, Martin och Lennon (2010) fann i en intervju-studie att tränare och idrottare betraktade återhämtning endast som en fysisk process och att de psykologiska fördelarna med coachningssamtal inte kopplades ihop med återhämtning. Detta trots den ökade uppmärksamheten kring det psykologiska perspektivet på återhämtning på senare år. Det har framhållits att hög självmedvetenhet av fysisk och känslomässig status bland idrottare är viktigt (Petersen, 2003), särskilt som extrema karaktärsdrag och attityder hos en del idrottare gör att de trotsar återhämtningsbehovet och fortsätter att träna trots uppenbar överträningproblematik (Raedeke 1997; Gustafsson, Hassmén & Hassmén 2011b). Idrottare uppmuntras att kontinuerligt att monitorera sin träning, till exempel i en träningsdagbok, och att lära sig att uppmärksamma kroppens signaler och på så vis kunna avstyra utvecklingen av överträning i tid (Calder, 2003). Trots detta saknas det forskning på i vilken utsträckning idrottare använder sig av instrument för att monitorera sin återhämtning och upptäcka överbelastningstillstånd samt om vilka kännetecken de använder för att uppmärksamma sitt återhämtningsbehov.

Studien

Sammantaget framkommer ett flertal områden där mer forskning vore önskvärd. Det finns ett behov av en fördjupad kartläggning av stressorer i idrottares vardag som i större utsträckning betonar dess påverkan på välbefinnande och sårbarhet för överträningsrelaterad problematik och inte bara på de idrottsliga prestationerna. Det behövs också en bättre förståelse för idrottares uppfattning av begreppet återhämtning och på vilket sätt de uppmärksammar sitt återhämtningsbehov. Trots att källor till stress kan vara av olika karaktär inom olika idrotter, har ingen tidigare forskning gjorts bland orienterare. Orienterare är en grupp med hög risk för långvarig stress, överträning och utbrändhet till följd av höga ambitionsnivåer, hög arbetsbelastning och stort engagemang i sociala åtaganden (Allston, 2012). Det huvudsakliga syftet med denna studie var därför att kartlägga källor till stress i alla domäner i elitorienterares liv. Ett andra syfte var att undersöka elitorienterares medvetenhet om återhämtning och återhämtningsbehov. För att nå en djup förståelse för detta utifrån individens perspektiv genomfördes kvalitativa intervjuer.

Frågeställningarna löd:

1. Vad är källorna till stress bland elitorienterare?
2. Hur förstår elitorienterare återhämtning?
3. Hur uppmärksammar elitorienterare sitt återhämtningsbehov?

Metod

Fem manliga och fem kvinnliga elitorienterare på nationell eller internationell nivå anmälde sig frivilligt att delta i studien. Medelåldern bland deltagarna var 24.4 år (SD= 2.2 år) och de hade i snitt 7.5 års (SD = 1.85 år) erfarenhet av elitträning. I genomsnitt var deltagarna sysselsatta med någon form av studier eller arbete på cirka 50 % (M=48.5 %; SD 20.62). Studien följde etiska riktlinjer godkända av etiska kommittén vid MSc Performance Psychology vid University of Edinburgh och samtliga deltagare gavs möjlighet att delta konfidentiellt.

Studien genomfördes som en fristående del av ett återhämtningsprojekt som initierats av landslagsledningen under samma säsong. Orientering är en uthållighetsidrott där elitutövarna ofta har en hög träningsbelastning i kombination med studier eller arbete för att finansiera sitt leverne och säkra karriären efter idrottskarriären. Elitorienterare lägger ofta mycket tid på

resande fot för att träna i nya terrängtyper och ta del av det intensiva internationella tävlingsprogrammet med världsmästerskap och världscup varje år, utöver en lång rad nationella tävlingar, mästerskap och världsranking tävlingar.

Intervju

Intervjuerna genomfördes enligt en semi-strukturerad intervju-guide som utformats och testats i fyra pilotintervjuer. Deltagarna ombads att diskutera viktiga saker och situationer där de upplevt svårigheter att hantera krav eller förväntningar, vilket resulterat i negativa fysiska eller känslomässiga upplevelser. Intervju-guiden berörde källor till stress i idrottarens vardagliga liv, källor till stress relaterade till idrotten och källor till stress i tävlingssituationer. Följdfrågor användes för att hjälpa deltagarna att identifiera alla möjliga källor till stress. En avslutande del av intervjun handlade om återhämtning. Intervjuerna genomfördes på svenska och varade mellan 32 och 90 minuter.

Analys

Intervjuerna renskrivdes och översattes till engelska. En tematisk innehållsanalys användes för att analysera innehållet (e.g. Jones, 2013). Efter noggrann genomläsning av transkripten identifierades och kodades så kallade "meaning units" som gav uttryck för olika källor till stress och aspekter av återhämtning i texten. Koderna organiserades i en hierarkisk struktur i första och andra kategorins teman och huvudkategorier. Huvudkategorier presenterades under de tre generella dimensioner som varit utgångspunkten i intervjuerna. Under analysprocessen registrerades hur många individer som nämnde koder som sorterades i varje första kategorins tema. Detta gav en indikation på hur vanligt varje första kategorins tema var bland deltagarna.

Validitet och reliabilitet (Trustworthiness)

Studien kvalitetssäkrades genom att varje deltagare fick ta del av och möjlighet att kommentera en skriftlig sammanfattning av intervjun. Analysen av datamaterialet och dess tillförlitlighet säkerställdes. Dels genom två inter-bedömare kontroller och dels genom kontroll av intrabedömar reliabilitet. Reliabiliteten var i båda fall hög och endast mindre korrigeringar gjordes av organiseringen och benämningen av första kategorins teman. En reflektionsdagbok fördes under analysprocessen av försteförfattaren för att reflektera över och dokumentera beslut i analysprocessen (Sparkes, 1998).

Reflexivitet

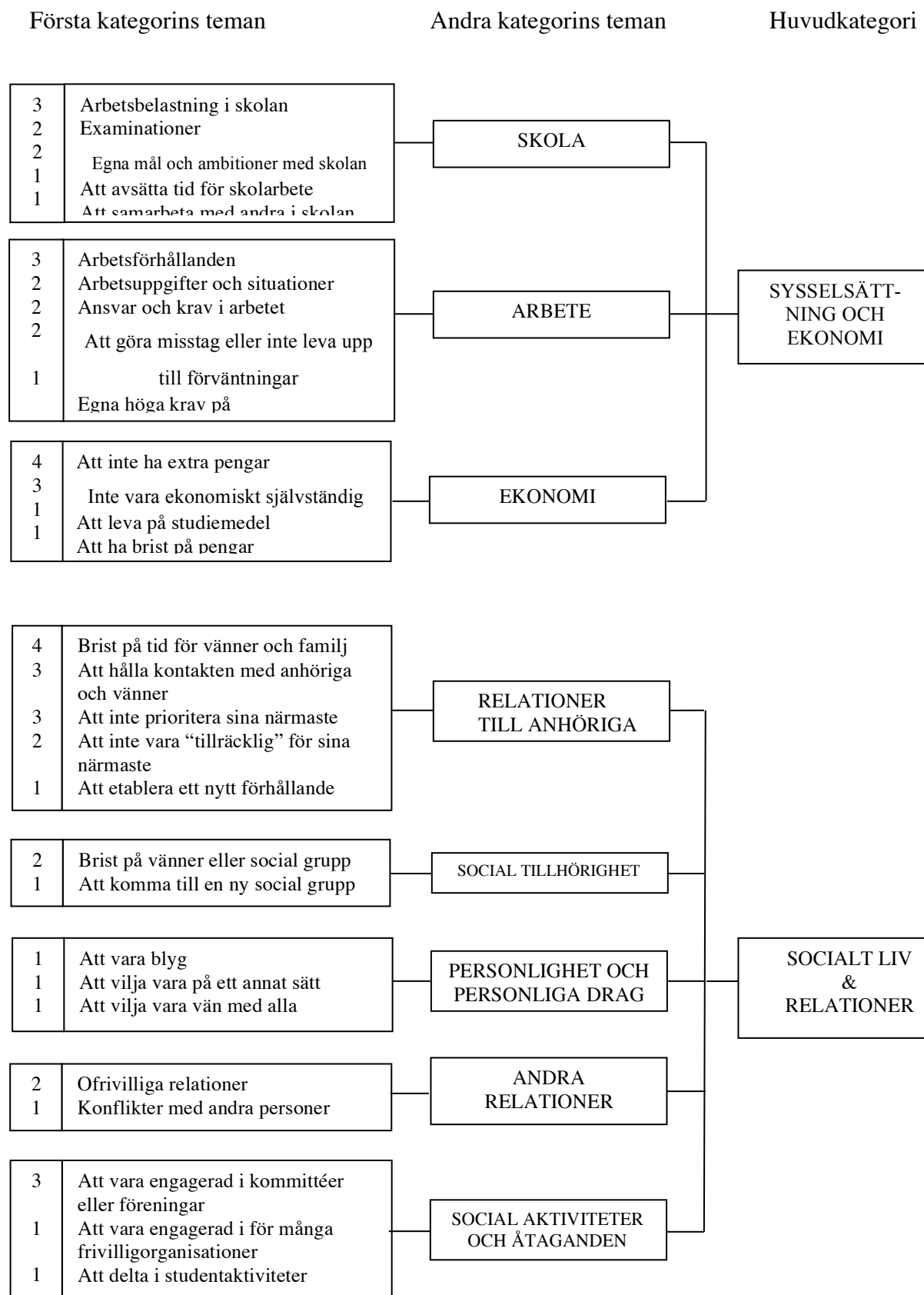
Försteförfattaren var en tidigare medlem av svenska orienteringslandslaget och hennes erfarenheter av orientering och idrottsrelaterad utbrändhet kan beaktas i förhållande till forskningsprocessen. Det bör dock noteras att endast ett fåtal av deltagarna hade varit i landslaget vid samma tid som försteförfattaren och det gjordes särskilda överväganden för att inte inkludera löpare som hade en sådan relation till försteförfattaren att det kunde påverka datainsamlingen. Försteförfattarens erfarenheter bidrog till en god förståelse för deltagarnas berättelser och underlättade konversationerna.

Resultat

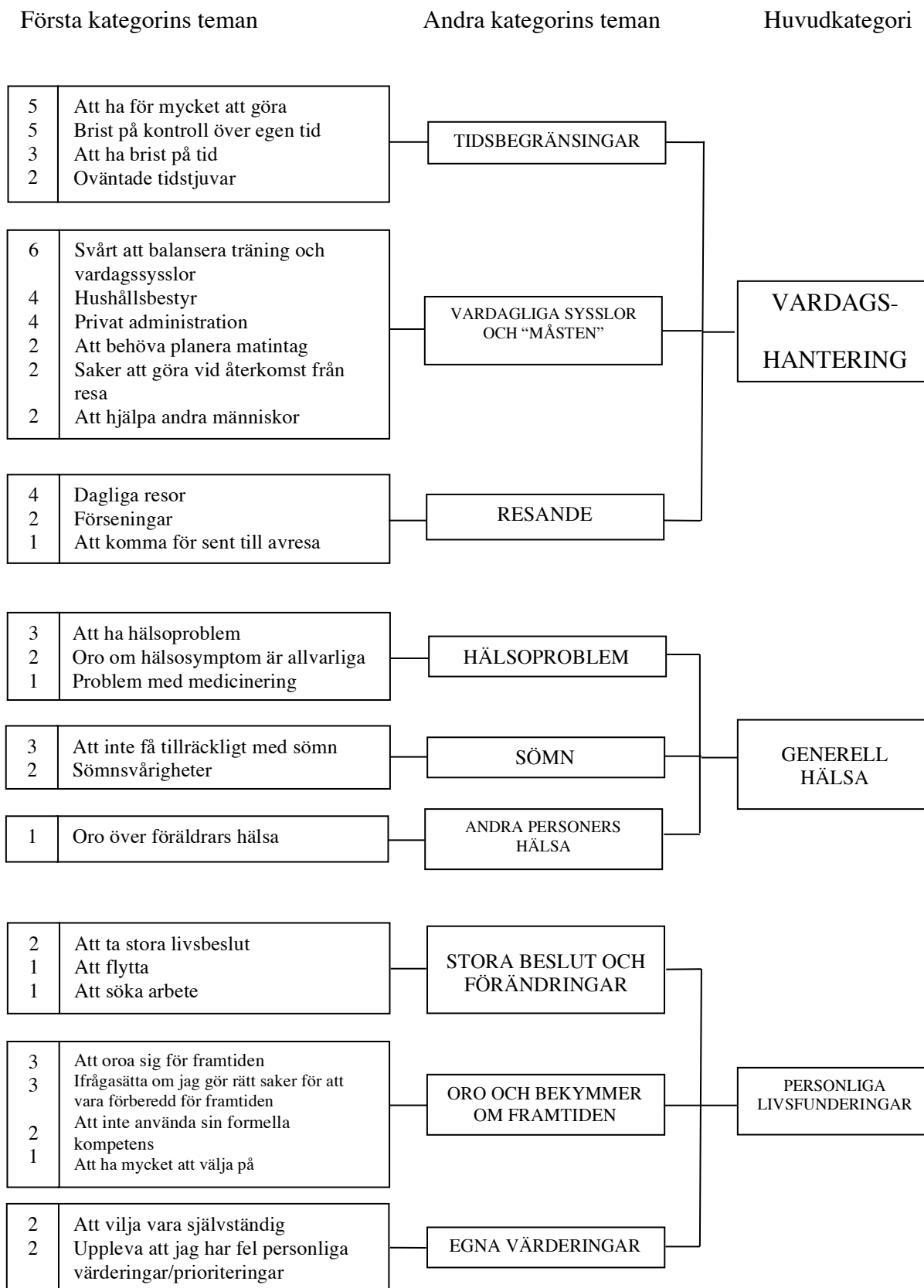
I hela datamaterialet identifierades 546 koder för källor till stress och 264 koder för återhämtning. Resultatet för stress kommer nedan presenteras i tre generella dimensioner: Källor till stress i vardagen, Källor till stress relaterade till idrottandet och Stress i samband med tävlingssituationen. Omfattningen av materialet gör att endast de mest framstående resultaten kan belysas här och fokus riktas mot källor till stress i vardagen och källor till stress relaterade till idrottandet eftersom dessa är av primärt intresse i jämförelse med tidigare forskning. För att exemplifiera deltagarnas utlåtanden presenteras beskrivande uttalanden under pseudonymer. Dessa är på engelska då materialet ursprungligen bearbetats så.

Källor till stress i vardagen

Den här generella dimensionen inkluderade fem huvudkategorier som representerade källor till stress i elitorienterarnas vardagliga liv. Kategorierna var *Sysselsättning och ekonomi*, *Socialt liv och relationer*, *Vardagshantering*, *Generell hälsa* och *Personliga livsfunderingar* (se Figur 1a-b).



Figur 1a. Källor till stress i vardagen: Sysselsättning och ekonomi, Socialt liv och relationer. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.



Figur 1b. Källor till stress i vardagen: Vardagshantering, Generell hälsa och Personliga livsfunderingar. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.

Det framgick tydligt att skola och jobb var en vanlig källa till stress bland elitorienterarna, som till exempel tentamina, arbetsbelastning i skolan och arbetsförhållanden som till exempel dålig kommunikation, belastande uppgifter och ett stort ansvarstagande.

Wilma gav ett exempel relaterat till examina:

“...now, recently, I have had exam-studies. And I find that horrible, /../, I find that really bothering, I find it stressful and...I am always worried before an exam.”

Stress över ekonomi uttrycktes som att inte ha extra pengar, det vill säga att vara tvungen att använda sparmedel, att inte ha en ekonomisk buffert eller att inte vara ekonomiskt oberoende. En deltagare nämnde direkt brist på pengar som en källa till stress.

Ted berättade:

“...I live on student funding and that is, it is not a lot extra...and that has been a stress factor this year I think. I have not been able to do all the things I have wanted to do. And I have also felt like, like well the training as well that I have deselected some camps because I have realised that, ‘God, I will nearly not have money to pay the rent’ like that is...that is a bit bothersome and that the parents have to help a bit sometimes...”

I kategorin *Socialt liv och relationer* framgick det att elitorienterarna ofta upplevde stress gällande sina relationer till anhöriga. Exempel på detta var att ha brist på tid för familj och vänner, att inte prioritera sina närmaste eller att ha svårt att hålla kontakten med dem.

Carl förklarade:

“Yeah, contact, or lack of contact with friends that I should have contacted or have less time or yeah prioritize. Yes, but when you have to de-prioritise and simply feel that you have not got in touch with someone or seen someone, even relatives and friends and that..”

Några av deltagarna upplevde det jobbigt med brist på vänner och social tillhörighet och några uttryckte stress från engagemang i frivilligt arbete. I huvudkategorin *Vardagshantering* uppstod flera teman som var vanliga bland flera deltagare. Elitorienterarna kände sig överbelamrade med saker att göra och upplevde brist på tid och brist på kontroll. Sex av deltagarna uttryckte det svårt att balansera träning och aktiviteter i dagligt liv och flera upplevde att hushållsbestyr och privat administration var stressande.

Norman berättade:

”... when you are working and then train and then...like some days, I have felt that now I want to go to the shop, food shopping like but that is...there is no time for it almost, because you are on the go all the time, and if you want to go shopping you have to...lose even more time in the evening and get to bed (even) later.”

Även dagliga resor var en vanlig källa till stress bland deltagarna. Huvudkategorin *Generell hälsa* inkluderade bekymmer över den egna och andras hälsa som inte var direkt relaterat till idrottandet. Några deltagare uttryckte oro över ohälsosymptom, som till exempel tidigare hjärtsymptom, och tre av deltagarna tyckte att brist på sömn var en stressfaktor. Deltagarna var mer benägna att uttrycka hälsobekymmer relaterat till sitt idrottsliga liv vilket kommer att beröras senare. I huvudkategorin *Personliga livsfunderingar* var bekymmer för framtiden vanligt förekommande. Tankar och oro på hur framtiden skulle bli och ifrågasättande av sina beslut rörande framtiden var vanliga.

Matt sa:

“...and then I can think that I have, right now, I de-prioritise school, I am trying to manage my studies, and then it is this stress that what happens after, when I am going to employment, won't I be prepared..should I have done a lot of stuff now to prepare and like...eh, and it is a bit like I avoid it, I feel just now that I do not really want to finish my studies because like, it is safe as I have it now and how will my training be when I start to work? So it will maybe just go, ‘poff, crash’, like.”

Två av deltagarna uttryckte det som stressande att inte använda sig av sin professionella kompetens och två uttryckte önskan att kunna leva ett mer självständigt liv.

Källor till stress relaterade till idrottandet

Dimensionen *Källor till stress relaterade till idrottandet* inkluderade det högsta antalet teman som delades in i fem huvudkategorier; *Attityd och inställning till idrotten*, *Prestationsfaktorer*, *Träningsfaktorer*, *Förenings- och lagfaktorer*, *Omgivande faktorer* och *Idrottslig hälsa och doping* (se Figur 2a-c). Dessa representerade källor till stress som kunde härledas till deltagarna idrottsliga liv.

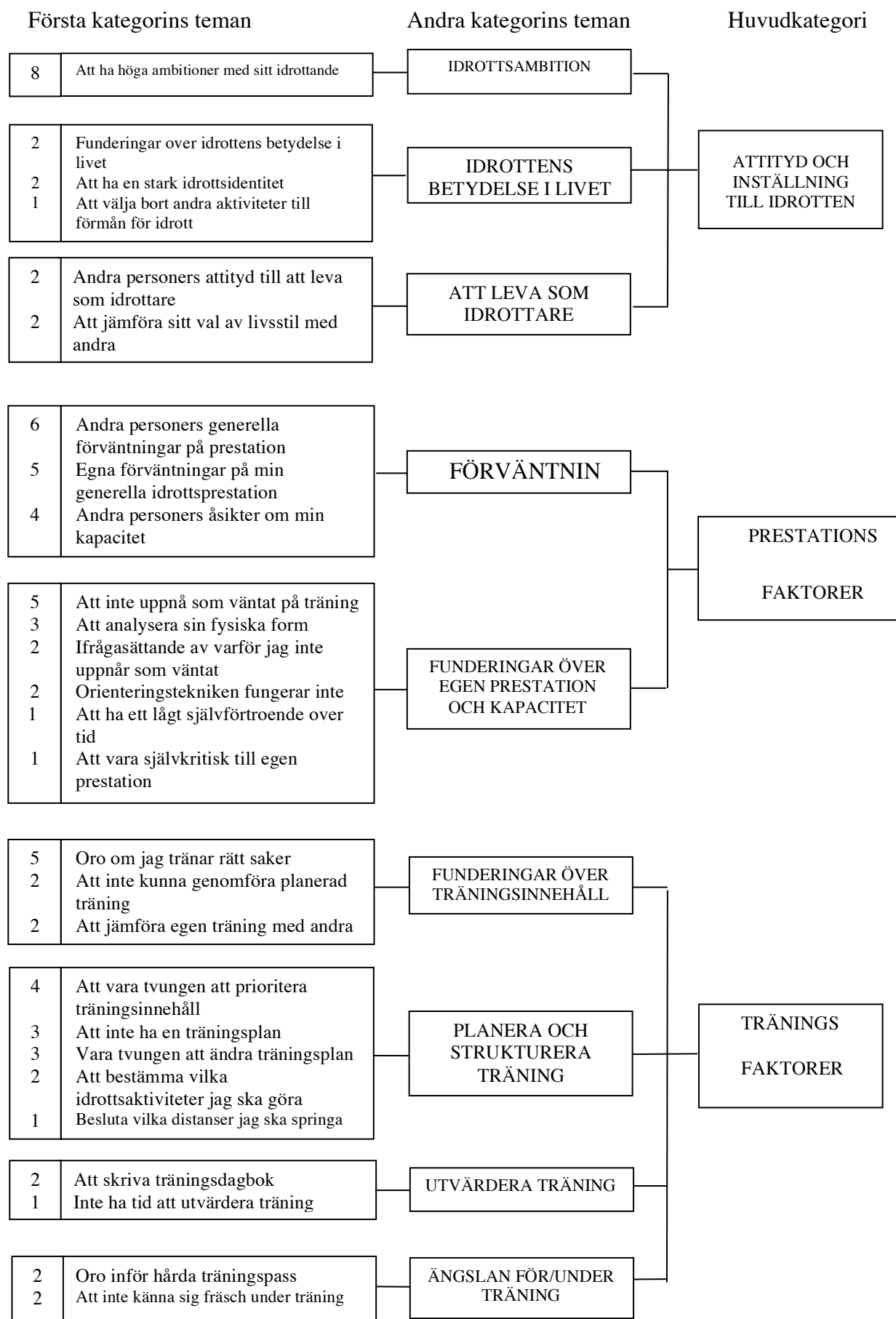
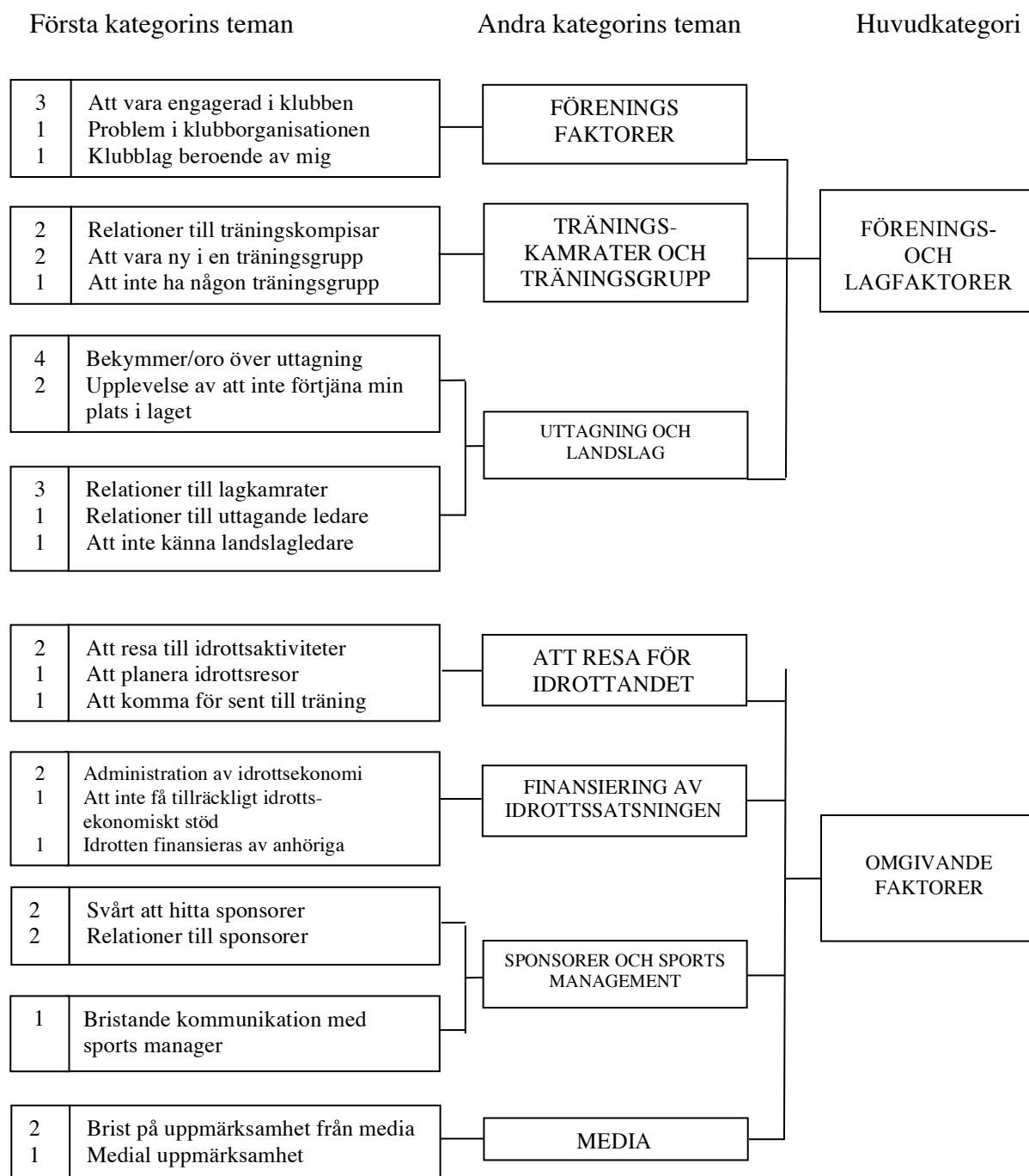
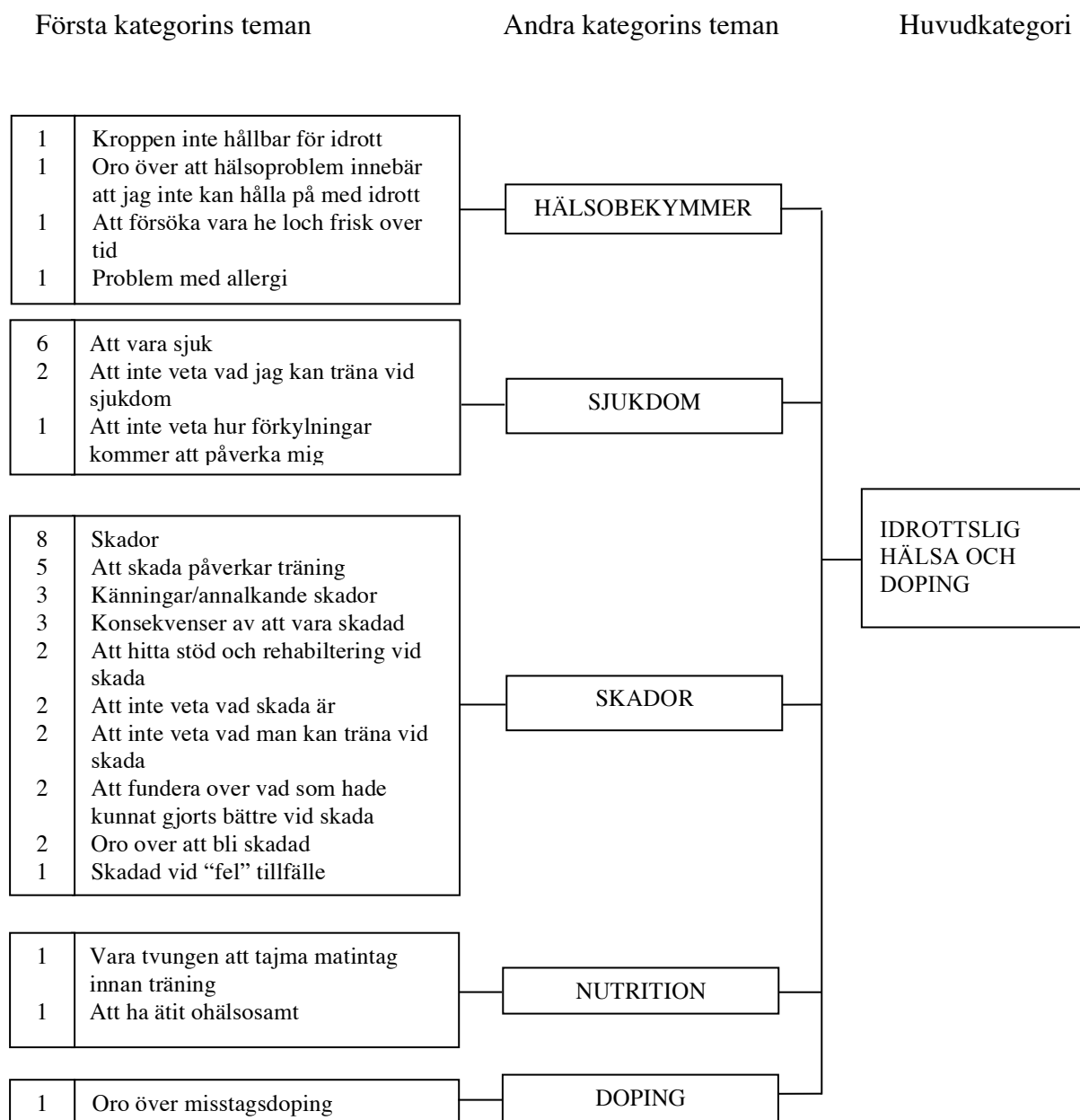


Figure 2a. Källor till stress relaterade till idrottandet: Numret indikerar hur många deltagare som angett koder.



Figur 2b. Källor till stress relaterade till idrottandet: Förenings- och lagfaktorer, Omgivande faktorer. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.



Figur 2c. Källor till stress relaterade till idrottandet: Idrottslig hälsa och doping. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.

Attityd och inställning till idrotten inkluderade teman där deltagarna bland annat uttryckte att ha höga ambitioner med sitt idrottande som stressfullt. Detta tema nämndes av åtta deltagare.

Laura sa:

“...it is difficult because as an athlete you are striving towards your goals all the time of course and that is...that is also tough, that is a stress in itself, to try to reach those goals.”

Det blev också uppenbart att flera av deltagarna tyckte det var belastande att ha idrotten som en så betydande del av livet, att ha en stark idrottsidentitet, och att jämföra och försvara den livsstilen inför andra.

Tim funderade över detta:

“Yes, I think actually it is most stressful that, like, how high is, the sports in some way, in one’s life, I think that, I usually think quite a lot about that, like...you want quite a lot and you prioritise really high, but when it impacts on friends and family or the economy and like..the studies, I can think that...what is it really that one is doing? Like, it is actually just sports and you omit lots of other things you would like to do...I have a lot of things that I would like, I would like to go out travelling, and see a lot of things and go to concerts and festivals and learn to surf, /.../ I think a lot about why I give so much importance to orienteering, really?”

Huvudkategorin *Prestationsfaktorer* innefattade stressorer som egna och andras förväntningar på resultat och andra personers kommentarer om deras förmåga. Detta förekom hos ett stort antal av deltagarna.

Ruth beskrev:

“..I can experience external demands to perform and the last years when I have been injured so often so the expectations that has, that other people have eh...like told me that they have on me, they are hugely exceeding my own expectations. Which makes it a very big, it is a very big discrepancy in what I imagine myself what my capacity is and what other people say that they think that I will do. Ehhm, and that is stressful..“

Många av elitorienterarna berättade också om sina bekymmer kring prestation och kapacitet som uppstod då de inte uppnådde vad de förväntat sig på träning, när de ifrågasatte och analyserade sin fysiska form eller var i perioder då den tekniska förmågan inte fungerade.

Lilly gav ett exempel:

“...that you all the time analyse and think forth and back on how your body feels and I am trying to get signals on if you are on the right way like. I find that, I find that very stressful..”

Även tankar kring träningsinnehåll, planering och utvärdering av träning liksom oro inför träning var signifikanta källor till stress bland elitorienterarna. Dessa organiserades under *Träningsfaktorer*. Fem av deltagarna uttryckte oro över om de tränade på rätt sätt och flera individer tyckte det var stressfullt då de inte hade en träningsplan, var tvungna att ändra träningsplanen eller göra prioriteringar av träningsinnehåll.

Mark berättade:

“ I mean it does make me a bit stressed, that I do running training. Like basically *just* running and then I do strength sometimes. /.../ Should I train alternatively? /.../ No because I train so hard now and the best I can train is running if it works and it works now, should I train bike and aquajogging, then I have to decrease the running and then I get worse because it is not the right muscle groups so this like, balance in a way...”

Huvudkategorin *Förenings- och lagfaktorer* innefattade stress som kom från engagemang i klubbverksamheten och i relationen till träningskompisar och träningsgruppen. Deltagarna som angav stress i förhållande till sina lagkamrater uttryckte detta som oro över hur de uppvisade sig själva inför andra och hur de förväntades vara. Teman relaterade till uttagning och landslag inkluderades också i denna kategori. Fyra av elitorienterarna upplevde stress från uttagningsprocessen och några uttryckte stress vid tanken på att man inte förtjänade sin plats.

Rod kommenterade om uttagning:

“...ah, ‘I have been selected, I have to defend the ones that have selected me’ like this stress that I get selected because I was (really) good enough or (just) because they believe in me, and if I experience that they believe in me, I have to defend them against someone else that should have had the place, just this with, like when it gets, when it is about the last place like, when you feel that my place is not assured.”

Omgivande faktorer var en kategori som inkluderade källor till stress i den omgivande idrottsmiljön och dessa var relativt ovanliga. En deltagare uttryckte svårigheter relaterade till finansiering av idrottandet. Några uttryckte att praktiska saker som att lämna in kvitton och

administrera sina idrottskostnader som stressfullt. Temana *Sponsorer och sports management* och *Media* inkluderade teman med skilda åsikter, en del uttryckte det stressfullt att försöka att få sponsorer medan andra uttryckte relationen till sponsorer som stressande liksom några upplevde bristen på medial uppmärksamhet som stressande och andra själva mediaexponeringen besvärande.

Den sista huvudkategorin var *Idrottslig hälsa och doping*. De källor till stress som deltagarna upplevde angående hälsa, sjukdom och skador var många och återkom bland många av deltagarna. Sex av deltagarna fann sjukdomar stressande. Stress till följd av att vara skadad var mycket vanligt och angavs av åtta av deltagarna. Skador bidrog också till en rad andra stressorer, såsom bekymmer över konsekvenser av att vara skadad, att inte veta vad en skada är, att finna professionell hjälp vid skada och att inte veta hur man ska träna vid en skada. En av elitorienterarna som upplevde stress i relation till hälsa och skador var Mina.

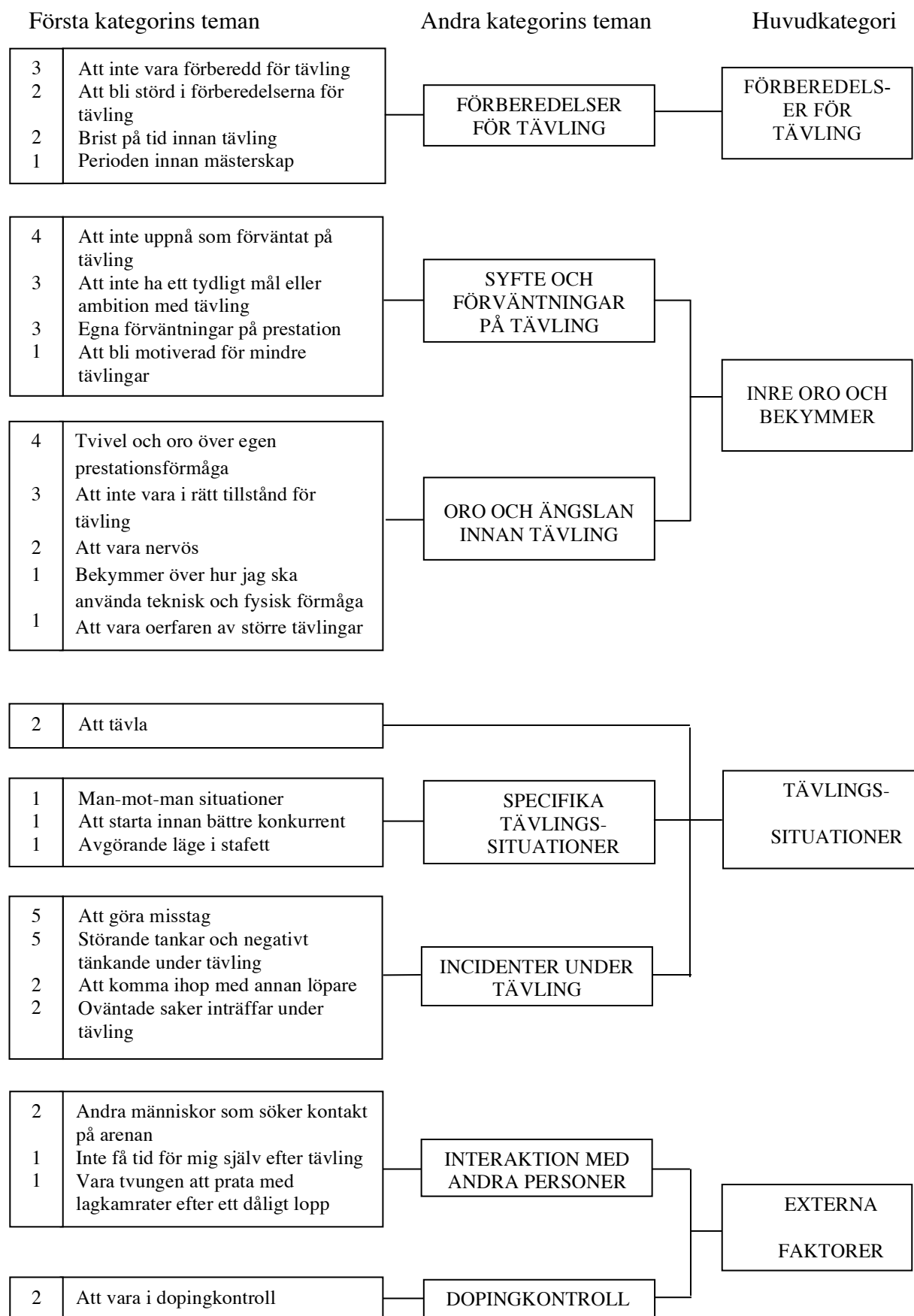
Hon sa:

“... to be healthy and injury-free is extremely important for performance and to stay healthy and injury-free over time that sounds so trivial but it is awfully f*cking hard, and I have not really succeeded on that the last couple of years and had lots of injuries and that means always lots of compromises in what I think is the best way to reach what I want with my sports. And that is extremely stressful, not to...to have the will and the motivation and the time and all the tools to do what I want but a body that is not really on the same track.”

Bara några få av deltagarna uttryckte att aspekter av kost och nutrition var en källa till stress. Det enda tema som klassificerades som dopingrelaterat var oro över att bli dopad av misstag.

Källor till stress i tävlingsituationen

Den här generella dimensionen gav ett mindre antal men relativt ofta förekommande teman som delades in i huvudkategorierna *Förberedelser för tävling*, *Inre oro och bekymmer*, *Tävlingssituationer* och *Externa faktorer på arenan* (se Figur 3) och inkluderade stressorer som förekom i idrottarnas tävlingsmiljö. Idrottarna lyfte framför allt fram saker som att inte vara tillräckligt fysiskt, tekniskt och mentalt förberedd för tävling. Deltagarna uttryckte också att höga mål och förväntningar som stressande, till exempel när deras eget syfte med tävlingen inte var tydligt, när ett önskat resultat inte blev uppnått och de hade höga förväntningar på sig själva. Det var även vanligt med oro och tvivel på den egna förmågan och att inte vara i rätt tillstånd innan tävling.



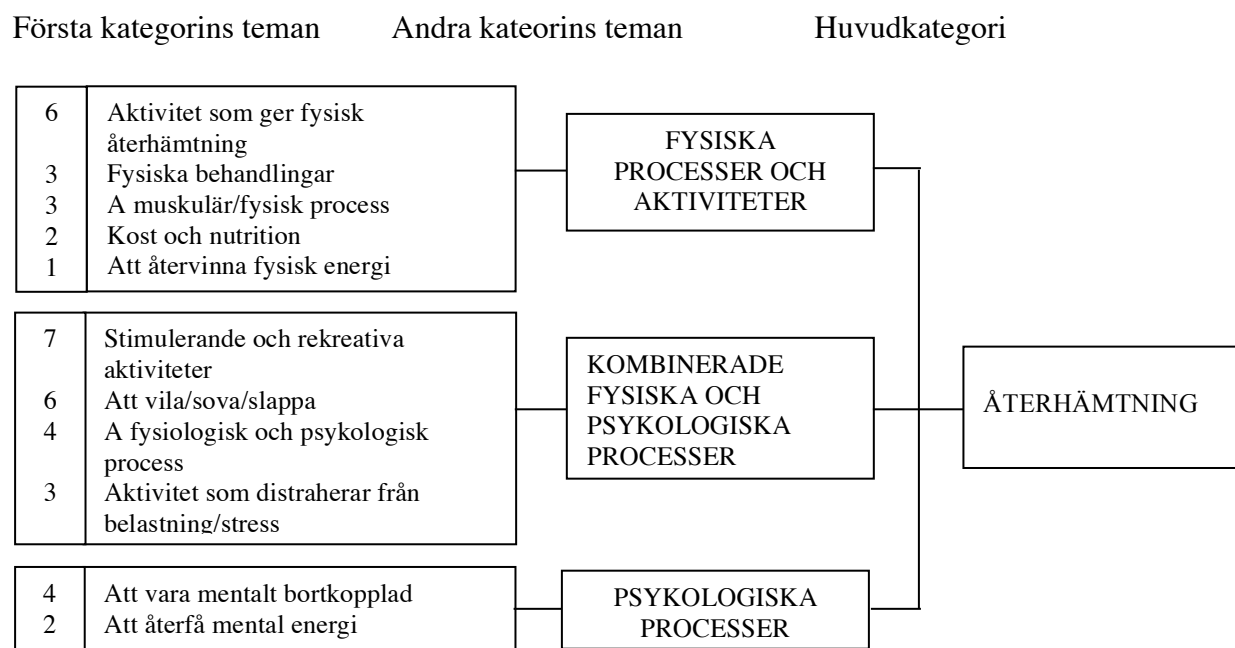
Figur 3. Källor till stress i tävlingssituationen: Förberedelser för tävling, Inre oro och bekymmer, Tävlingssituationer och Externa faktorer på arenan. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.

Två av deltagarna ansåg att tävlingssituationen i sig är en stressfull upplevelse och tre deltagare nämnde specifika tävlingssituationer som gav upphov till stress. Att göra misstag under loppet var stressande för fem av deltagarna, liksom det var vanligt med stress från störande tankar och negativt tänkande, som till exempel tankar på resultatet eller andra löpare. Kategorin *Externa faktorer på arenan* inkluderade till exempel teman som att bli uppehållen av andra personer på tävlingsarenan, att behöva prata med lagkamraterna efter ett dåligt lopp och att vara i dopingkontroll.

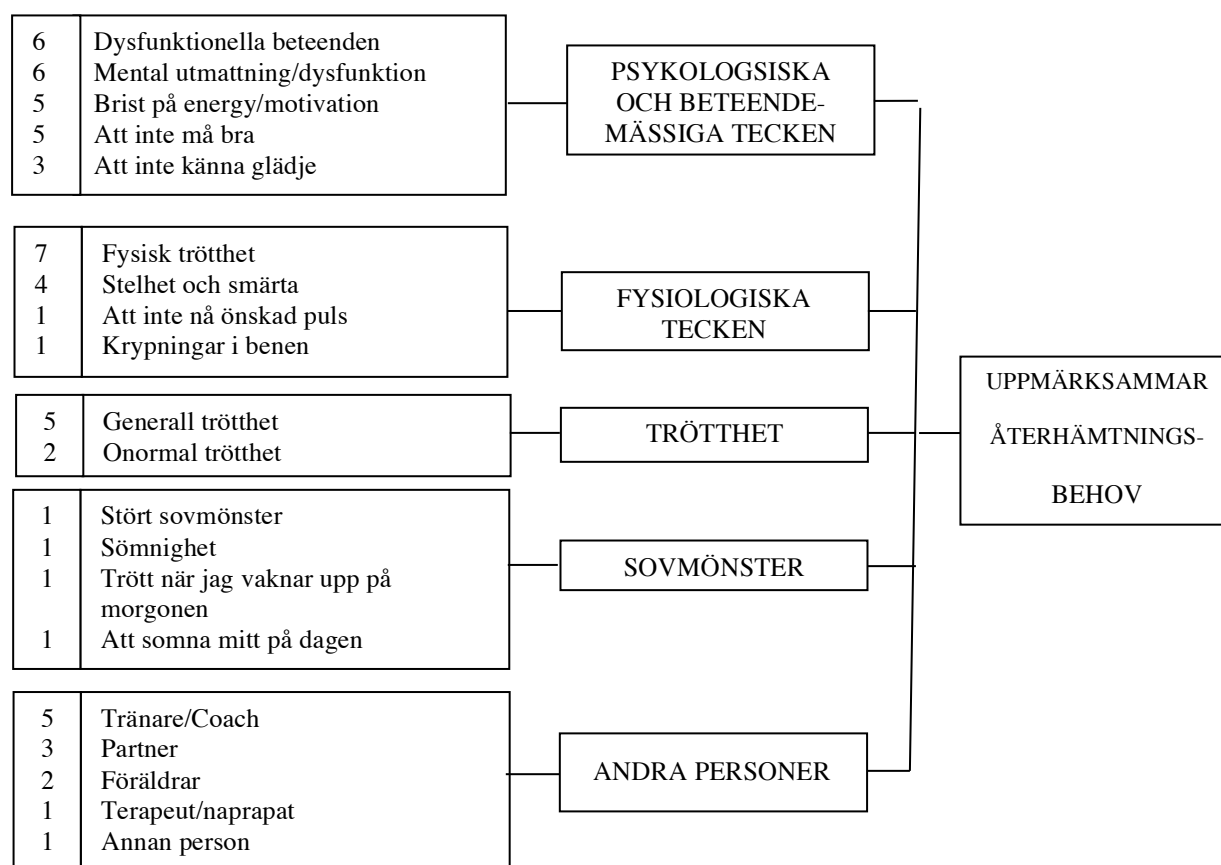
Medvetenhet om återhämtning

Deltagarna förklarade sin förståelse för återhämtning på olika sätt och relaterade återhämtning till såväl fysiska, psykologiska samt kombinerade fysiska och psykologiska processer och aktiviteter (Figur 4a). Temana visade på en variation av medvetna handlingar och mer eller mindre omedvetna processer.

Många av deltagarna förklarade att återhämtning för dem kunde vara en lugn aktivitet som gav fysisk återhämtning eller en fysiologisk process som hände av sig själv. Återhämtning kunde också vara mer av fysiska behandlingar, till exempel massage. Sju av deltagarna relaterade återhämtning till att göra stimulerande och rekreativa aktiviteter, som till exempel att umgås med vänner, laga mat, spela spel eller göra någonting kreativt. Många av elitorienterarna ansåg att sova, vila och slappa var återhämtning för dem. Flera förklarade att återhämtning var både en psykologisk och fysiologisk process och uttryckte vikten av att koppla bort det som var stressande och koppla av mentalt för att återhämta sig. En mängd olika sätt på vilka idrottarna uppmärksammade sitt återhämtningsbehov uttrycktes (se Figur 4b). Många av deltagarna uppmärksammade psykologiska och beteendemässiga signaler som indikatorer på återhämtningsbehov. Sex av deltagarna identifierade särskilda beteenden som till exempel överdrivna reaktioner i interaktion med andra människor, att vara ”speedad” eller ha skrott-anfall, sex upplevde mental utmattning eller dysfunktionellt tänkande och fem upplevde brist på motivation. Fem relaterade till en upplevelse av att inte må bra och tre tolkade tappad glädje som ett tecken på återhämtningsbehov. Fysiska tecken som träningsrelaterad trötthet, att känna sig seg eller att ha smärta var vanligt.



Figur 4a. Hur elitorienterade förstår och associerar till återhämtning. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.



Figur 4b. På de sätt elitorienterade uppmärksammar sitt återhämtningsbehov. Numret indikerar hur många deltagare som angett koder inom varje första kategorins tema.

Generell trötthet var signifikant för fem av idrottarna och några deltagare upplevde sömnstörningar. Flera av idrottarna uttryckte att någon i deras närhet kunde hjälpa dem att uppmärksamma återhämtningsbehovet, vanligast deras tränare eller partner.

Emma berättade om hur hon på olika sätt uppmärksammar sitt återhämtningsbehov:

“...the body, then it is that I feel sore, that I am tired when I walk up the stairs, things like that. Eh...that the sleep, but that is more mental, or the mental stress that you need to recover from, then I notice that my sleeping patterns are changed...that I...yeah, can because I rarely wake up at night but then I can start waking up at nights and all that. And also, no but generally, generally feel a bit...powerless like, that the head is not really screwed on like. Yeah...and then if, if I am really, yeah, then it usually eh...laugh-attacks that can end up in tears. Then I have to sleep (laugh).”

Diskussion

Källor till stress

Det primära syftet med denna studie var att undersöka källor till stress bland elitorienterare och resultatet organiserades i de generella dimensionerna Källor till stress i vardagen, Källor till stress relaterade till idrottandet och Källor till stress i tävlingssituationen. Dessa källor till stress som inkluderar alla dimensioner av idrottarnas liv ger en djupare förståelse av de svårigheter som en elitorienterare möter och påverkas av i sin vardag. Det har föreslagits att en särskild grupp av stressorer är vanliga inom alla idrotter, men också att varje idrott har en variation av karakteristiska stressorer (McKay et al., 2008; Noblet & Gifford, 2002) och detta kan ses även i denna studie.

Stress från skola och arbete var vanligt förekommande bland deltagarna i denna studie och har blivit identifierat även inom andra idrotter (Brettschneider, 1999; Gould et al., 1993; Noblet & Gifford, 2002). I denna studie verkade det dock som om stress från arbete var något vanligare än i andra studier, vilket kan orsakas av att annan forskning i stor utsträckning undersökt studenter eller idrottare på professionell nivå som inte har en anställning vid sidan av sitt idrottsutövande på samma sätt som elitorienterare.

Stress från ekonomiska bekymmer har också identifierats i annan forskning (Fletcher, Hanton & Mellaliu, 2012; Gould et al., 1993), men förvånansvärt i den här studien var att bekymren

var relaterade till finansiering av det privata livet snarare än det sportsliga. Detta kan betyda att elitorienterare upplever sig ha tillräckligt ekonomiskt stöd för att täcka sina idrottskostnader, men eftersom detta är ett riktat stöd går pengarna inte att använda för att täcka levnadskostnader och därför tvingas flera att leva av sina sparmedel.

Många av elitorienterarna upplevde stress över sitt sociala liv och sina relationer och kontakter med anhöriga. Denna typ av stress har uppmärksammats i annan forskning (e.g. Gould et al., 1993; Noblet & Gifford, 2002) och tyder på att elitidrottare generellt sett gör medvetna uppoffringar och prioriteringar som går ut över anhöriga och vänner vilket de upplever beklämmande.

Att hinna med såväl det vardagliga livet och träning upplevdes som svårt för många av elitorienterarna och bör lyftas fram. Att idrottare finner det svårt att hinna med vardagliga göromål som inköp och hushållsbestyr samtidigt som de ska bedriva en professionell idrottsatsning är anmärkningsvärt då sådant kan vara avgörande för en tillfredsställande återhämtning. Inom orientering ställs troligen högre krav på den enskilda individen än inom vissa professionella lagidrotter där spelare servas med måltider, tvätt och reseplanering i samband med tävling och träning.

Idrottarna i den här studien angav en hel del oro inför framtiden och detta har framkommit även i andra studier (McKay et al., 2008; Noblet & Gifford, 2002). Noterbart hos elitorienterarna är att oron handlar om ifrågasättande om de gjort rätt saker för att förbereda sig för framtiden och att de inte använder den kompetens de utbildat sig till. Detta indikerar att elitorienterarna planerar och försöker förbereda för sitt liv efter idrottskarriären men samtidigt är tveksamma till om det de gör nu kommer hjälpa dem att förverkliga sina framtida ambitioner.

Dimensionen källor till stress relaterade till idrottandet inkluderade stressorer som klassificeras som organisatorisk stress av andra författare (Fletcher et al., 2012; Woodman & Hardy, 2001) och dessa gav upphov till det högsta antalet teman. Även i den här dimensionen kan likheter och skillnader med andra studier lyftas fram.

De vanligt förekommande temana angående egna och andras förväntningar är återkommande inom många idrotter (Fletcher et al., 2012; Gould et al., 1993; Hanton et al., 2005; Noblet &

Gifford, 2002) men i den här studien uttryckte deltagarna snarare stress av andras förväntningar på deras generella idrottsutövande (det vill säga att hålla en hög nivå över en hel säsong eller under en hel karriär), snarare än press från andra i den specifika tävlingssituationen. Detta tyder på att orienterare upplever förväntningar på att hålla en hög idrottslig standard i sin idrott men klarar att hantera dessa tankar under själva tävlingsutövandet.

Det var tydligt i studien att flera av deltagarna upplevde det svårt att ha idrotten som en så stor del utav livet och att behöva försvara och rättfärdiga det valet av livsstil gentemot andra, även sina anhöriga. Detta visar ytterligare på att elitidrottare gör prioriteringar som ibland ifrågasätts av såväl dem själva som deras omgivning.

Ett annat intressant fynd i denna studie är i den omfattning elitorienterare är bekymrade över att inte uppnå det de vill med träningen, är oroade över om de gör rätt saker i träningen, känner sig stressade över att inte kunna hålla sig till den ursprungliga träningsplanen och att hela tiden analysera sin form. Det här visar att orienterare kan vara i större behov av mer stöttning i att ta beslut om den dagliga träningen och att lita på sitt träningsupplägg. Uttagningar var en relativt vanlig källa till stress bland elitorienterarna och har även uppmärksammats i många andra studier (Fletcher et al., 2012; McKay et al., 2008).

Den absolut största kategorin var *Idrottslig hälsa och doping* och i likhet med tidigare litteratur bekräftar detta det stora antalet stressorer som uppstår särskilt i samband med skada. Stress över skador var väldigt vanligt bland elitorienterarna och det verkar finnas ett stort behov av stöd att handskas inte bara med skadorna i sig utan även all den oro och bekymmer som uppstår under skadeperioden.

Ett antal källor till stress som uppmärksammats i andra studier framkom intressant nog inte i samma utsträckning här. Trots att riktade följdfrågor ställdes under intervjun, uttryckte endast ett fåtal av deltagarna stress i förhållande till sin coach, träningsarenan, support-nätverket, finansiering av idrottandet och nutrition (cf. Fletcher et al., 2012; McKay et al., 2008; Woodman, 2001). Förklaringen till det kan vara att orientering är en idrott med en annan organisatorisk struktur och idrottskultur där dessa behov är bättre tillfredställda än inom andra idrotter eller att dessa saker inte är tillräckligt utvecklade för att upplevas som en brist eller stress hos elitorienterarna. Det är till exempel inte lika vanligt att ha en coach som är

närvarande i den dagliga träningen som inom friidrott. Det faktum att orienterare ständigt byter träningsarena ökar troligen deras flexibilitet med träningsmiljön och minskar förekomsten av stress i förhållande till den yttre miljön.

I den generella dimensionen Källor till stress i tävlingssituationen stämmer huvudkategorierna *Förberedelser för tävling* och *Inre oro och bekymmer* i stor utsträckning överens med fynd i tidigare studier (Hanton et al., 2002; Mellaliu, 2009). Kategorierna *Tävlingssituationer* och *Externa faktorer på arenan* speglade stressorer som är karakteristiska för orienteringstävlingar och borde vara av särskilt intresse för tränare och idrottspsykologer som hjälper orienterare att maximera sina prestationer.

Som tidigare har beskrivits så har tidigare forskning till största delen ägnats åt att studera stress och dess påverkan på det specifika idrottsutövandet. Det vidgade perspektivet och inriktningen på stress i elitidrottares vardag innebar att dessa källor till stress här uppmärksammats i större utsträckning än inom tidigare forskning. Dessa källor till stress är noterade som bidragande faktorer till allvarliga prestationsnedsättningar och idrottsrelaterad utbrändhet, till exempel krav inom skolan och arbetet, ekonomiska bekymmer, bekymmer i det sociala livet och oro inför framtiden (Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, 2008; Gustafsson et al., 2011a). Förekomsten av dessa källor till stress betonar vikten av att betrakta idrottarens stressbelastning i ett helhetsperspektiv för att kunna ge individen optimal stöttning och vägledning i att balansera sin totala belastning med tillräcklig tid för återhämtning och vila.

Återhämtning

Den här studien syftade också till att ge en insyn i hur idrottare förstår återhämtning och elitorienterarna relaterade till återhämtningsbegreppet som både fysiologiska och psykologiska processer och flera av deltagarna rapporterade att deras tränare kunde hjälpa till att uppmärksamma deras återhämtningsbehov. Detta är i motsats till de resultat som fanns av McCardle, Martin och Lennon (2010).

Elitorienterarna använde många markörer för att uppmärksamma sitt återhämtningsbehov, inklusive kroppsliga, fysiologiska och beteendemässiga kännetecken. Tränare kan och bör alltså uppmuntra och lära sina adepter att monitorera både fysiologiska och psykologiska kännetecken på återhämtningsbehov, och om de använder utvärderingsinstrument använda

sådana som utvärderar båda dessa aspekter. Eftersom de instrument som finns tillgängliga idag är relativt omfattande och kan vara komplicerade och tidskrävande att använda dagligen, är denna självmedvetenhet hos elitidrottaren viktig när de eftersträvar att balansera stress- och träningsbelastningen med återhämtningsbehovet. I ett nästa steg är det intressant att undersöka hur väl elitidrottare lyssnar till och tar till aktiva åtgärder vid ett uppmärksammat återhämtningsbehov. Många elitidrottare har en bestämd inställning till träning och, som visats i denna studie, upplever det stressande att behöva ändra sitt träningsupplägg, vilket kan innebära att elitidrottare har en benägenhet att trotsa sitt behov av återhämtning.

Studiens begränsningar

Naturligtvis är det så att de flesta elitidrottare lever med idrotten som en integrerad del av livet dygnet runt, oavsett vilken roll eller aktivitet de befinner sig i för stunden. Det är därmed omöjligt att isolera källor till stress i vardagen och källor till stress relaterade till idrottandet. Försteförfattarens bedömning och indelning i denna studie kan givetvis diskuteras och omvärderas och kan på intet sätt ses som definitiv. Här har heller inte källor till stress värderats i förhållande till varandra vilket leder till en begränsning i förståelsen för hur mycket en stressor påverkar individen. Till exempel kan en enskild källa till stress i det vardagliga livet påverka individen mer än flera stressorer relaterade till idrotten tillsammans.

Resultaten av denna studie bör i första hand generaliseras till och jämföras med populationer av liknande karaktär i form av träningsbelastning, tävlingskrav och sysselsättning vid sidan av idrottandet. Karakteristiskt för elitorientering är den höga träningsbelastningen, ambitionerna för livet efter idrotten och en till hög grad individualiserad träning.

En påverkande faktor i denna studie är att deltagarna samtidigt deltog i ett projekt om återhämtning vilket kan ha påverkat deras förståelse av återhämtningsbergreppet och gjort dem mer uppmärksamma på de signaler som talar för ett ökat återhämtningsbehov. Fördelen var att deltagarna hade börjat reflektera över den förekommande stressen i sina liv och betydelsen av återhämtning vilket gav uttömmande svar under intervjuerna. Att författarens tidigare erfarenheter kan ha påverkat studiens resultat kan inte uteslutas men lämpliga åtgärder vidtogs för att motverka detta.

Slutsats

Den här studien ger en fördjupad förståelse för källor till stress bland elitorienterare och omfattar inte bara stressorer relaterade till idrottsprestationen utan också stressorer som är relevanta för utveckling av överbelastningstillstånd och utbrändhet. Resultaten visar att elitorienterare förstår återhämtning både som fysiologiska och psykologiska processer och använder såväl fysiologiska som psykologiska markörer för att uppmärksamma sitt återhämtningsbehov. Att ha kunskap om alla olika typer av källor till stress och olika markörer för återhämtningsbehov är mycket viktigt för idrottspsykologer, tränare och elitidrottare själva för att kunna upprätthålla en god balans mellan stress och återhämtning och i förlängningen förebygga överbelastning och idrottsrelaterad utbrändhet.

Referenser

- Allston, H. (2012). Stress and injuries in orienteering. *The Australian Orienteer*, December, 20-21.
- Brettschneider, W-D. (1999). Risks and opportunities: Adolescents in top-level sport- Growing up with the pressures of school and training. *European Physical Education Review*, 5, 121-133. doi:10.1177/1356336X990052004
- Brink, M., Visscher C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W., & Lemmink, K. (2010). Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 809-815. doi:10.1136/bjism.2009.069476
- Čačković, L., Barić, R., & Vlašić, J. (2012). Psychological stress in dancesport. *Acta Kinesiologica*, 6, 71-74.
- Calder, A. (2003). Recovery strategies for sports performance. *Olympic Coach*, 15, 8-11.
- Felsten, G., & Wilcox, K. (1993). Relationships between life stress and performance in sports: much theory, but very little data. *Journal of Sport Behavior*, 16, 99-110.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sport performers. *The sport psychologist*, 17, 175-195.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S.D. (2006). An organisational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In: Hanton S., & Mellalieu, S.D. (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). New York: Nova Science Publishers
- Fletcher, D., Hanton, S. & Mellalieu, S.D., Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22, 545-557. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01242.x
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R., S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 166-182. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200490437688>
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Grove, J. R., Main, L. C. & Sharp, L. (2013). Stressors, recovery processes, and manifestations of training distress in dance. *Journal of Dance Medicine and Science*, 17, 70-78.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816. doi:10.1016/j.psychsport.2007.11.004
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011a). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4 (1), 3-24. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011b). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11, 387-395. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2010.536573>
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 1129 – 1141.
- Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). Introduction. In: Hauswirth, C., & Mujika, I. (Eds.), *Recovery for performance in sport* (p. xi). Human Kinetics.

- Jones, I., Brown, L. & Holloway, I. (2013). *Qualitative research in sport and physical activity*. (pp. 125-126). California: SAGE Publications Ltd.
- Kalda, J., Jurimae, T., & Jurimae, J. (2004) Relationships between recovery-stress state and performance in sprinters and jumpers. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 12-16.
- Kenttä, G. (2001). *Overtraining, staleness, and burnout in sports*. Edsbruk, Sweden: Akademityck AB (Doctoral Dissertation).
- Kenttä, G., & Hassmén P. (1998). Overtraining and recovery. A conceptual model. *Sports Medicine*, 26, 1-16.
- Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin J. (2006). Mood state monitoring of training and recovery in elite kayakers. *European Journal of Sport Science*, 6, 245-253.
- Kenttä, G., & Goodger, K. (2011). Professional practice issues in athlete burnout. In: Hanton, S., & Mellalieu, S. (Eds). *Professional practice in sport psychology* (pp. 132-164). Taylor and Francis group.
- Lambert, M., & Borresen, J. (2006). A theoretical basis of monitoring fatigue: A practical approach for coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 1, 371-388.
- Lazarus, R., Folkman S. (1984). Stress, appraisal and coping (pp. 19-21, 31-38, 150-151). New York: Springer Publishing Company.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 109-127. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ). *The Sport Psychologist*, 24, 468-488.
- McCardle, S., Martin, D., Lennon, A. & Moore, P. (2010). Exploring debriefing in sports: A qualitative perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 320-332.
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143-163.
- Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744. doi: 10.1080/02640410902889834
- Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C. J., & McKenna, J. (2009). Stressors and affective states among professional rugby union players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 121–128.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200209339007>
- Peterson, K. (2003). Athlete overtraining and underrecovery: Recognizing the symptoms and strategies for coaches. *Olympic coach*, 15, 16-17.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Robson-Ansley, P.J., Lakier Smith, I. (2006). Causes of extreme fatigue in underperforming athletes – a synthesis of recent hypothesis and reviews. *South African Journal of Sports Medicine*, 18, 108-114.
- Seggar, J., Pedersen, D., Hawkes, N., & McGown, C. (1997). A measure of stress for athletic performance. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 227-236.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-effective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sparkes, C. A. (1998). Validity in qualitative inquiry and the problem of criteria: Implications for sport psychology. *The Sport Psychologist*, 12, 363-386.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 207-238.

TRÄNINGSAKTIVITETER OCH FOTBOLLSTRÄNARES BETEENDEN PÅ UNGDOMSELITNIVÅ: HUR, VARFÖR OCH ÄR VI PÅ RÄTT VÄG?

Andreas Stenling
Umeå universitet

Denna studie hade tre syften: (1) att pilottesta ett observationsinstrument för att studera fotbollstränares praktik; (2) att kombinera videoobservationer med intervjuer för att bättre förstå hur och varför tränare agerar som de gör; och (3) att undersöka om det finns en diskrepans mellan tränares agerande och det rådande forskningsläget. Två ungdomselittränare vid en svensk fotbollsakademi deltog i studien. Semi-strukturerade intervjuer genomfördes med båda tränarna innan videoobservationerna påbörjades. Totalt observerades tränarna vid fyra träningstillfällen var och deras beteenden registrerades med Coach Analysis and Intervention System (CAIS). Resultaten visade att observationsinstrumentet fungerade bra i en svensk fotbollstränarkontext och att båda tränarna främst ägnade sig åt feedback och instruktionsinriktade beteenden under träningar, vilket är i likhet med tidigare forskning. Det visade sig en diskrepans mellan tränarnas agerande och det rådande forskningsläget och exempel på denna diskrepans kommer att diskuteras.

Stefan Lundin, sportchef för Föreningen Svensk Elitfotboll, konstaterade i en debattartikel från 2010 att *“Vi behöver i Sverige ett stort kunskapslyft för våra fotbollstränare.”* I samma debattartikel skriver han följande: *”Spelförståelse är ett ämne som tar tid att bli bra i, speciellt om man skall arbeta med det på träningsplanen. Det är en sak att vara stor teoretiker i TV-soffan eller som bisittare, men det är något helt annat att instruera spelare i taktisk träning. Det kräver kunskande och erfarenhet av att hålla i träningar”* (www.svenskfotboll.se). AIK-tränaren Andreas Alm har också uttalat sig kritiskt och gjorde i en tidningsintervju i början av 2011 följande uttalande: *”det har tränats fel i Sverige vilket slagit negativt mot just spelförståelsen”* (www.aftonbladet.se).

Ovanstående uttalanden exemplifierar synen på fotbollstränaren som väldigt betydelsefull för spelarnas utveckling, särskilt att tränaren har kunskap om och kan instruera och bidra till spelarnas utveckling av bland annat taktiska förmågor såsom spelförståelse. Dock saknas det forskning om hur svenska fotbollstränare strukturerar träningsaktiviteter, vilka typer av beteenden de engagerar sig i, och om den rådande praktiken är främjande spelarnas inläring och utveckling av taktiska förmågor.

Internationell forskning tyder på att träningsaktiviteter och beteenden som fotbollstränare använder sig av är en kombination av idrottens tradition, intuition och modellering av andra tränare (Cushion, Armour, & Jones, 2003; Ford, Yates, & Williams 2010; Williams & Hodges, 2005). Inom fotbollen har detta lett till att ”traditionella” träningsaktiviteter och beteenden dominerar där förhållningssättet från tränare är dikterande, autokratiskt och bestämmande (Harvey, Cushion, & Massa-Gonzalez, 2010; Potrac & Cassidy 2006; Williams & Hodges 2005). Detta ”traditionella” förhållningssätt har också stöd i tidigare forskning där instruktionsinriktade beteenden har visat sig vara det mest använda beteendet bland tränare (e.g., Cushion & Jones 2001; Ford et al. 2010; Kahan 1999; Millard 1996; Miller 1992; Potrac, Jones, & Cushion, 2007).

Träningsaktiviteter

De senaste åren har stora framsteg gjorts genom forskning på metoder för inläring av färdigheter och träningsaktiviteter som bäst utvecklar skickliga idrottare (Farrow, Baker, & MacMahon, 2008; Williams & Hodges, 2004, 2005). Dessa metoder står i många fall i kontrast till det mer ”traditionella” och dikterande förhållningssättet tränare använder sig av. Inom den mer ”traditionella” tränarpraktiken finns ett antagande om att utveckling av spelarnas färdigheter bör ske genom att först bemästra de olika delarna (e.g., passningar, mottagningar, skott, dribblingar) genom att ”nöta” in varje del för sig hellre än att se dessa färdigheter som en helhet och träna dem tillsammans (Lee, Chamberlin, & Hodges, 2001; Schmidt & Lee, 2005). Enligt detta antagande bör dessa olika förmågor delvis automatiseras innan en ökning av svårighetsgraden kan göras genom att succesivt introducera motståndare och gå från mer teknik-inriktad träning till mer matchlik träning. Denna övergång kan ses som en linjär process från övningar av mer teknik-inriktad karaktär till mer matchlik träning, såsom smålagsspel, i takt med att spelarna blir äldre och skickligare (Williams & Hodges, 2005).

I kontrast till detta mer ”traditionella” synsätt har senaste årens forskning visat att det inom bollsporter såsom fotboll är viktigt att spelarna utvecklar perceptuella och kognitiva färdigheter parallellt med träning av motoriska färdigheter (e.g., passningar, mottagningar, skott, dribblingar). Perceptuella och kognitiva färdigheter är svåra att utveckla genom ett primärt fokus på teknik-inriktade övningar och kräver träningsaktiviteter som är så matchlika som möjligt för att utveckla de motoriska, perceptuella och kognitiva färdigheter som krävs för att prestera under match (Williams & Ward, 2007; Williams & Ford, 2008). Utmaningen

för tränare ligger i att skapa träningar som är så matchlika som möjligt och samtidigt lämpliga för den nivå och ålder spelarna befinner sig på (Ford et al., 2010). Matchlika träningsaktiviteter är mer varierande i sin natur än teknik-inriktad träning och har visat sig vara bättre för spelares inläring över tid (Patterson & Lee, 2008; Schmidt & Lee, 2005).

Detta har också framträtt som en framgångsfaktor bland idrottare på yttersta elitnivå där den träning som bidragit mest till idrottarnas utveckling och prestation är den som varit mest lik prestationen på tävling och match (Helsen, Starkes, & Hodges, 1998; Hodges & Starkes, 1996; Singer & Janelle, 1999). Resultat från studier på ungdomsfotbollsspelare i England har visat liknande tendenser där spelare på elitnivå tränade mer matchlikt jämfört med spelare på lägre nivåer (Ward, Hodges, Williams, & Starkes, 2007). Dock ska det tilläggas att även om idrottare på elitnivå tränar mer match- och tävlingslikt, spenderas bara cirka en tredjedel av träningsaktiviteterna i mer match- och tävlingslik träning (Deakin, Starkes, & Allard, 1998; Ford et al., 2010).

Sammantaget verkar den ”traditionella” tränarpraktiken inte bidra till att spelarna på ett effektivt sätt utvecklar de nödvändiga färdigheter som krävs under match. Däremot tyder ovanstående forskningsgenomgång på att mer matchlik träning bidrar till att spelarna utvecklar de nödvändiga motoriska, perceptuella och kognitiva färdigheter som behövs för att prestera under match, vilket också innebär att transfer-effekten från träning till match underlättas.

Tränares beteenden

Flera studier har visat att fotbollstränare främst använder sig av instruktionsinriktade beteenden (e.g., Cushion & Jones, 2001; Ford et al., 2010; Millard, 1996; Potrac, 2007) trots att forskare på senare år poängterat de potentiella nackdelarna med en överdriven användning av instruktioner och feedback under träningar (Ford et al., 2010; Williams & Hodges, 2005; Wulf & Shea, 2004). För mycket instruktioner och feedback kan leda till en överbelastning av information som försämrar problemlösningsförmågan och kan störa automatiserade motoriska processer, särskilt om spelaren blir nervös och orolig (Jackson & Beilock, 2008). En överdriven mängd instruktioner kan leda till sämre inläring under träning och därmed sämre transfer till match-situationer jämfört med en mindre mängd instruktioner och feedback (Hodges & Franks, 2004).

Det har på senare år kommit rekommendationer om en mindre dikterande och bestämmande tränarpraktik (e.g., Davids, Button, & Bennet, 2008). Dessa rekommendationer förordar istället att tränarens roll är att skapa en träningsmiljö där spelarna kan utveckla de nödvändiga motoriska, perceptuella och kognitiva färdigheter som behövs under match och att tränarna istället för att ge explicita instruktioner vägleder spelarna att själva lära sig färdigheter. En utmaning för tränaren är därmed att ge minsta möjliga mängd instruktioner för att spelaren skall fortsätta utvecklas (Williams & Hodges, 2005). En mindre dikterande och bestämmande tränarpraktik kan också bidra till mer implicit inläring hos spelarna och ett mer externt fokus snarare än ett internt fokus vilket är viktigt för inläring och bibehållande av inlärd färdigheter över tid (Masters, 2000; Wulf, 2007).

Ett annat beteende som kan vara främjande för inläring och utveckling av problemlösningsförmågor som hittills undersökts väldigt sparsamt bland fotbollstränare är användandet av frågor. Att som tränare använda frågor kan bidra till att spelarna lär sig genom aktiv problemlösning, nyfikenhet och prestationsmedvetenhet (Chambers & Vickers, 2006). Frågor kräver att spelarna använder olika typer av tankeprocesser för att besvara dem, särskilt frågor av divergent karaktär, alltså frågor som kräver att spelaren aktivt tänker igenom problemet eller situationen frågan gäller och tänker ut ett svar (Pearson & Webb, 2006). Inläringen kan effektiviseras genom att tränare använder sig av genomtänkta divergenta frågor som ökar och utvecklar spelarnas kritiska tänkande (Kissock & Iyortsuun, 1982). Tidigare forskning (e.g., Cushion & Jones, 2001; Ford et al., 2010) har inkluderat tränarens användande av frågor som ett observerbart beteende, dock inte uppdelat i divergenta och konvergenta frågor. Konvergenta frågor kräver endast att spelarna återkallar redan inlärd kunskap och är till skillnad från divergenta frågor inte lika effektiva för inläring (Pearson & Webb, 2006).

Varför?

Systematiska observationer ger en god insikt i *hur* tränare agerar under träningar men ger inte någon kunskap om *varför* tränare agerar som de gör (Cushion & Jones, 2001; Ford et al., 2010; Potrac et al., 2007). För att få en djupare och bredare förståelse av tränarpraktiken har det föreslagits att kvantitativa data (e.g., systematiska observationer av träningsaktiviteter och beteenden) bör kombineras med kvalitativa data (intervjuer) vilket ger kunskap om både *hur* och *varför* fotbollstränare agerar som de gör. Intervjuer ger en insikt i tränarnas egna

förklaringar till faktorer som bidrar och ligger till grund för deras agerande (Harvey et al., 2010; Potrac, Jones, & Armour, 2002; Smith & Cushion, 2006).

Möjligheten att generalisera resultat från en kontext till en annan är i många fall begränsad och tränares beteenden har ofta undersökts som ett isolerat fenomen (Ford et al., 2010), utan hänsyn till tränarens syn på sitt beteende och den kontext han/hon agerar i (Potrac et al., 2002). En mer holistisk förståelse av tränarpraktiken är av betydelse både för att kunna teoretisera kring den och kunna förändra den (Light, 2008; Potrac, 2007). För att på ett effektivt sätt kunna förändra tränares utformande av träningsaktiviteter och beteenden krävs en självmedvetenhet hos tränarna (Harvey et al., 2010; Light, 2008). Dock har tidigare forskning visat att tränares självmedvetenhet oftast är väldigt låg (Kahan, 1999; Smith, Smoll, & Christensen, 1996).

Syfte

Det finns som beskrivet ovan ett antal studier som fokuserat på idrottsledarskapet i praktiken och använt systematiska observationer och i vissa fall kompletterat observationerna med intervjuer. Dock är dessa studier få till antalet och hittills har knappt någon forskning fokuserat på svenska fotbollstränare. Idrottsledarskap är till stor del kontextspecifikt och det är viktigt att testa och anpassa instrument innan de börjar användas i nya kontexter.

Mot bakgrund av tidigare forskning hade föreliggande projekt syftet att pilottesta ett avancerat observationsinstrument för att studera fotbollstränares praktik (i.e., träningar). Mer specifikt var syftet att undersöka vilka typer av beteenden tränarna engagerade sig i, vem dessa beteenden riktade sig mot, samt hur tränarna organiserade träningar.

Som tillägg till observationerna var också syftet att genom semi-strukturerade intervjuer få en djupare förståelse av tränarnas syn på sina egna beteenden samt undersöka samstämmigheten mellan tränarnas egen syn och observationer av tränarnas beteende. Tidigare forskning har visat att fotbollstränare i många fall vägleds av en ”traditionell” tränarpraktik baserad på tradition, intuition och modellering snarare än att använda sig av det rådande kunskapsläget inom relevanta forskningsområden. Tyvärr står denna ”traditionella” tränarpraktik i många fall i kontrast till vad forskning säger om träningsaktiviteter och beteenden som bäst utvecklar skickliga fotbollsspelare.

Ett tredje syfte med studien var att undersöka om det finns en diskrepans mellan tränarnas praktik och det rådande kunskapsläget inom relevant forskning kopplat till tränarbeteenden och träningsaktiviteter. Jämförelser kommer att göras både inom och mellan de båda tränarna som deltog i denna studie eftersom de finns skillnader i ålder och erfarenhet som eventuellt kan ha en inverkan på hur de agerar.

Metod

Deltagare

Två fotbollstränare på ungdomselitnivå deltog i studien. Tränare A var 24 år gammal och tränare B var 48 år gammal och de hade tre respektive 13 års erfarenhet som tränare. Båda hade en bakgrund som fotbollsspelare. Den fotbollsspecifika utbildningsnivån var Steg 1 för tränare A och Steg 2 för tränare B men båda höll för närvarande på med ytterligare fotbollstränarrelaterade utbildningar. Båda tränarna gjorde sin första säsong som huvudtränare för sina respektive lag i en svensk fotbollsakademi som bedriver en uttalad elitverksamhet för ungdomar.

Tabell 1

Träningsaktiviteter och tränarbeteenden i den modifierade versionen av CAIS

Träningsaktiviteter – Training form	Definition
Fysik/kondition	Förbättra fysiska aspekter av spelet (e.g., uppvärmning, nedjogg, kondition)
Teknisk	Isolerad teknisk färdighet utan motståndare ensam eller i grupp
Skills/Funktion	Träna tekniska aspekter ensam eller i grupp under press av motståndare
Träningsaktiviteter – Playing form	Definition
Del av spel	Anfall vs. försvarsspel mot ett mål
Spel med restriktioner	Smålagsspel med variationer i regler eller spelyta (hålla boll inom laget eller göra mål genom att dribbla över en linje).
Smålagsspel	Matchspel med reducerat antal spelare och två mål
Spel på helplan	Matchspel (11 - 11) med vanliga regler
Tränarbeteenden	Definition
Pre-instruktion	Information som ges innan en utförd handling
Samtidig instruktion	Påminnelser, cues och ledtrådar som ges under handling
Post-instruktion	Information som ges efter handlingen är utförd, ej feedback
Stängda frågor	Frågor med begränsat antal svarsalternativ
Öppna frågor	Öppna frågor med många svarsalternativ

Svar på en fråga	Tränaren svarar på en fråga som är relaterad till träningen
Specifik positiv feedback	Tränaren ger feedback på kvaliteten i en prestation, kan både vara på utfall och process
Specifik negativ feedback	Specifikt verbalt negativt uttryck med syfte att ge information om prestationens kvalitet.
Korrigerande feedback	Korrigerande feedback med information om hur spelaren kan korrigera och förbättra nästa försök
Generell positiv feedback	Generell positiv feedback, utan information om prestationens kvalitet
Generell negativ feedback	Generell negativ feedback, utan information om prestationens kvalitet
Generell uppmuntran	Positivt eller stödande uttalande som ej är kopplat till en särskild handling
Tystnad (fokus på träning)	Tränaren övervakar träningen utan att prata men håller ögonkontakt med spelarna
Tystnad (ej fokus på träning)	Tränaren är inte visuellt engagerad i träningen
Organiserande	Organiserande beteenden relaterade till träningen
Samtal med andra tränare	Pratar med andra tränare om saker som hänt eller händer på träningen
Humor	Skämt eller innehåll med syfte att få spelare att skratta
Peppning – ansträngning	Verbalt uttalande med syfte att öka ansträngning eller intensitet
Missnöje	Verbala eller icke-verbala beteenden som visar på missnöje mot en spelares prestation eller träningsuppförande
Okodbar	Ej sett, hört eller passar inte in i någon av kategorierna

Systematiska Observationer

Analyser av tränarnas beteenden och träningsaktiviteter gjordes med en modifierad version av Coach Analysis and Intervention System (CAIS) (Cushion, Harvey, Muir, & Nelson, 2012). Ursprungsversionen av CAIS består av 23 primära tränarbeteenden relaterade till fysiskt beteende, feedback/uppmuntran, instruktioner, verbala/icke-verbala beteenden, frågor och organiserande beteenden. Instrumentet innehåller också sekundära beteenden såsom mottagare av tränarens beteenden och träningsaktiviteter. Den modifierade versionen av CAIS som användes i denna studie baserades på Partington och Cushion (2011) och kan ses i sin helhet i Tabell 1. Den modifierade versionen av CAIS innehåller 20 primära tränarbeteenden relaterade till instruktioner, feedback/uppmuntran, frågor, organiserande beteenden och verbala/icke-verbala beteenden. Instrumentet innehåller också information om mottagare av beteendet: individ, grupp, lag, eller annan. Även träningsaktiviteter registreras och

kategorieras som antingen individ/teknik-inriktad träning (*training form*) eller grupp/taktik-inriktad träning (*playing form*). Individ/teknik-inriktad träning är till exempel konditionsträning (uppvärm/nedjogg) eller träning på tekniska färdigheter individuellt eller i grupp. Grupp/taktik-inriktad träning är till exempel träning av delar av spelet, smålagsspel med restriktioner av regler eller vanligt tvåmålsspel.

Modifieringen av CAIS var i linje med de riktlinjer för validering som angetts av Brewer och Jones (2002) vilka är: (1) träning av observatör; (2) att etablera innehållsvaliditet genom att anpassa instrumentet till kontexten som skall studeras och genomföra pilotstudier med det kontextualiserade instrumentet; (3) etablera ”face validity” med hjälp av experter inom området som studeras; och (4) etablera intra- och interbedömar-reliabilitet¹.

Träningsaktiviteter och beteenden analyserades med mjukvaran Dartfish (se www.dartfish.se för mer info). Dartfish är en avancerad programvara som används för att göra olika typer av prestations- och beteendeanalyser och lämpar sig väl för att analysera videoinspelningar. Dartfish tillåter analyser av multipla händelser, som kodas enligt en förprogrammerad kodningspanel och tillåter både registrering av frekvens och duration av olika händelser.

Intervjuer

Semi-strukturerade intervjuer genomfördes enskilt med varje tränare och data analyserades med tematisk analys (Braun & Clarke, 2006). Intervjuerna vägledades av kategorierna från CAIS men intervjuguiden innehöll även mer allmänna frågor såsom frågor om tränarnas bakgrund och viktiga tränar- och spelaregenskaper. Intervjuguiden baserades på en intervjuguide som användes av Partington och Cushion (2011). Alla intervjuer spelades in med en diktafon och transkriberades. En tematisk analys genomfördes enligt Braun och Clarkes (2006) fem-steps-process: (1) materialet lästes flera gånger och noteringar gjordes allteftersom; (2) i hela datamaterialet genererades systematiskt meningskoncentrat (koder) för intressanta dataextrakt; (3) koderna kategoriserades till potentiella teman; (4) teman skapades, granskades utifrån dataextrakten och en tematisk karta av hela datamaterialet skapades; och (5) förfinande av teman gjordes och tydliga definitioner och namn skapades. Analysen skulle

¹Endast intrabedömar-reliabilitet användes i denna studie. Intrabedömar-reliabiliteten (1 vecka) låg över den rekommenderade gränsen på 85 procent (van der Mars, 1989) för alla kodade beteenden och träningsaktiviteter.

enligt Braun och Clarkes definitioner benämns som en teoretisk tematisk analys styrd av en tydlig teoretisk ram (CAIS) och teman identifierades på den semantiska nivån.

Procedur

Före observationerna påbörjades genomfördes semi-strukturerade intervjuer var för sig med de två tränarna för att få en fördjupad förståelse om varför tränarna strukturerar träningar och beter sig som de gör. Intervjuerna var 56 respektive 78 minuter långa.

Fotbollstränarna videofilmades under fyra träningar vardera och träningsaktiviteter och beteenden registrerades. Verbala beteenden registrerades med en trådlös mikrofon (Sennheiser EW 112-P G3) kopplad till videokameran (Sony HDR-PJ10E) och verbala och visuella händelser registrerades därmed samtidigt. Med hjälp av programvaran Dartfish kodades och analyseras de observerade träningsaktiviteterna och beteendena.

Resultat

Systematiska Observationer

Totalt registrerades 3018 specifika beteenden över de åtta träningstillfällena som observerades (se Tabell 2). Det procentuellt mest använda beteendet var perioder av tystnad med fokus på träning (20.5%), därefter var samtidig instruktion (15.8%) och organiserande beteenden (15.2%) de mest förekommande. Kombinerat var feedbackbeteenden de procentuellt mest förekommande (28.5%), följt av instruktionsbeteenden (21.4%).

Tabell 2

Total mängd beteenden under de observerade tillfällena för tränare A och tränare B [(antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM))]

Tränarbeteende	Frekvens			%			RPM		
	Tränare			Tränare			Tränare		
	A	B	Totalt	A	B	Totalt	A	B	Totalt
Pre-instruktion	92	65	157	5.2	5.2	5.2	0.31	0.25	0.28
Samtidig instruktion	339	138	477	19.2	11.0	15.8	1.13	0.54	0.86
Post-instruktion	12	1	13	0.7	0.1	0.4	0.04	0.00	0.02
Stängda frågor	16	32	48	0.9	2.6	1.6	0.05	0.13	0.09
Öppna frågor	0	6	6	0.0	0.5	0.2	0.00	0.02	0.01
Svar på en fråga	21	50	71	1.2	4.0	2.4	0.07	0.20	0.13
Specifik positiv feedback	150	92	242	8.5	7.4	8.0	0.50	0.36	0.44
Specifik negativ feedback	69	16	85	3.9	1.3	2.8	0.23	0.06	0.15
Korrigerande feedback	102	30	132	5.8	2.4	4.4	0.34	0.12	0.24
Generell positiv feedback	218	180	398	12.4	14.4	13.2	0.73	0.71	0.72
Generell negativ feedback	4	0	4	0.2	0.0	0.1	0.01	0.00	0.01
Generell uppmuntran	6	5	11	0.3	0.4	0.4	0.02	0.02	0.02
Tystnad (fokus på träning)*	317	301	618	18.0	24.1	20.5	1.06	1.18	1.12
Tystnad (ej fokus på träning)*	9	15	24	0.5	1.2	0.8	0.03	0.06	0.04
Organiserande	263	196	459	14.9	15.7	15.2	0.88	0.77	0.83
Samtal med andra tränare	85	62	147	4.8	5.0	4.9	0.28	0.24	0.27
Humor	2	14	16	0.1	1.1	0.5	0.01	0.05	0.03
Peppning – ansträngning	23	20	43	1.3	1.6	1.4	0.08	0.08	0.08
Missnöje	4	1	5	0.2	0.1	0.2	0.01	0.00	0.01
Okodbar	32	30	62	1.8	2.4	2.1	0.11	0.12	0.11
Total	1764	1254	3018	100	100	100	5.90	4.92	5.45

**Notera.* Tystnad registrerades efter 5 s av tystnad.

Det var överlag små skillnader mellan de båda tränarnas beteenden men vissa skillnader påvisades i mängden samtidig instruktion som var högre hos tränare A (19.2%) än tränare B (11.0%). Tränare A använde sig mindre utsträckning av tystnad med fokus på träning (18.0%)

jämfört med tränare B (24.1%). Den övervägande delen av tränarnas beteenden riktades mot enskilda individer (63.2%) jämfört med grupper av spelare (14.1%) och hela laget (22.6%). Det fanns skillnader mellan tränarna gällande riktningen på deras beteenden där tränare A riktade större andel beteenden mot enskilda individer (67.7% vs. 56.0%) och färre beteenden mot grupper av spelare (10.5% vs. 20.0%) jämfört med tränare B (Tabell 2).

Tabell 3

Antal beteenden i training form respektive playing form [(antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM))]

	Training form (62%)			Playing form (38%)		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	122	6.6	0.36	35	3.0	0.17
Samtidig instruktion	283	15.3	0.83	194	16.6	0.92
Post-instruktion	10	0.5	0.03	3	0.3	0.01
Stängda frågor	27	1.5	0.08	21	1.8	0.10
Öppna frågor	5	0.3	0.01	1	0.1	0.00
Svar på en fråga	43	2.3	0.13	28	2.4	0.13
Specifik positiv feedback	150	8.1	0.44	92	7.9	0.44
Specifik negativ feedback	66	3.6	0.19	19	1.6	0.09
Korrigerande feedback	104	5.6	0.30	28	2.4	0.13
Generell positiv feedback	267	14.4	0.78	131	11.2	0.62
Generell negativ feedback	4	0.2	0.01	0	0.0	0.00
Generell uppmuntran	8	0.4	0.02	3	0.3	0.01
Tystnad (fokus på träning)	355	19.2	1.03	263	22.5	1.25
Tystnad (ej fokus på träning)	17	0.9	0.05	7	0.6	0.03
Organiserande	210	11.4	0.61	249	21.3	1.18
Samtal med andra tränare	89	4.8	0.26	58	5.0	0.27
Humor	14	0.8	0.04	2	0.2	0.01
Peppning – ansträngning	28	1.5	0.08	15	1.3	0.07
Missnöje	4	0.2	0.01	1	0.1	0.00
Okodbar	43	2.3	0.13	19	1.6	0.09
Total	1849	100	5.39	1169	100	5.54

Totalt sett kodades 553 minuter och 35 sekunder av fotbollsträning och den procentuella fördelningen av träningsaktiviteter var totalt 62 i *training form* och 38 i *playing form*. För tränare A var den procentuella fördelningen 64 i *training form* och 36 i *playing form*. För tränare B var den procentuella fördelningen 60 i *training form* och 40 i *playing form*. Som visas i Tabell 3 var det liten skillnad i tränarnas beteenden mellan *training form* och *playing form*. Det enda beteendet där en betydande skillnad kunde påvisas var organiserande beteenden som var mer förekommande i *playing form* (21.3%) än i *training form* (11.4%).

Vid en mer specifik analys av varje tränare för sig kan ytterligare skillnader i beteenden påvisas mellan *training form* och *playing form*. För tränare A (Tabell 4) var mängden samtidig instruktion lägre i *training form* än i *playing form* (17.7% vs. 21.9%), generell positiv feedback var högre i *training form* än i *playing form* (13.8% vs. 9.9%), tystnad med fokus på träning var lägre i *training form* än i *playing form* (16.5% vs. 20.5%) och organiserande beteenden var lägre i *training form* än i *playing form* (12.4% vs. 19.3%).

Tränare B uppvisade också vissa skillnader i beteenden mellan *training form* och *playing form* (Tabell 4). Mängden pre-instruktion var högre i *training form* än i *playing form* (6.9% vs. 2.7%) och mängden organiserande beteenden var lägre i *training form* än i *playing form* (9.8% vs. 23.8%).

Tabell 4

Antal beteenden i training form respektive playing form av tränare A [(antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM))]

Tränarbeteenden	Training form (64%)			Playing form (36%)		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	71	6.4	0.37	21	3.2	0.19
Samtidig instruktion	197	17.7	1.03	142	21.9	1.31
Post-instruktion	9	0.8	0.05	3	0.5	0.03
Stängda frågor	12	1.1	0.06	4	0.6	0.04
Öppna frågor	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00
Svar på en fråga	9	0.8	0.05	12	1.8	0.11
Specifik positiv feedback	97	8.7	0.51	53	8.2	0.49
Specifik negativ feedback	58	5.2	0.30	11	1.7	0.10
Korrigerande feedback	79	7.1	0.41	23	3.5	0.21
Generell positiv feedback	154	13.8	0.81	64	9.9	0.59
Generell negativ feedback	4	0.4	0.02	0	0.0	0.00
Generell uppmuntran	6	0.5	0.03	0	0.0	0.00
Tystnad (fokus på träning)	184	16.5	0.96	133	20.5	1.23
Tystnad (ej fokus på träning)	7	0.6	0.04	2	0.3	0.02
Organiserande	138	12.4	0.72	125	19.3	1.16
Samtal med andra tränare	48	4.3	0.25	37	5.7	0.34
Humor	2	0.2	0.01	0	0.0	0.00
Peppning – ansträngning	17	1.5	0.09	6	0.9	0.06
Missnöje	4	0.4	0.02	0	0.0	0.00
Okodbar	19	1.7	0.10	13	2.0	0.12
Total	1115	100	5.84	649	100	6.01

Tabell 5

Antal beteenden i training form respektive playing form av tränare B [(antal beteenden, procentuell andel av varje beteende och frekvens per minut (RPM))]

Tränarbeteenden	Training form (60%)			Playing form (40%)		
	Total	%	RPM	Total	%	RPM
Pre-instruktion	51	6.9	0.34	14	2.7	0.14
Samtidig instruktion	86	11.7	0.57	52	10.0	0.50
Post-instruktion	1	0.1	0.01	0	0.0	0.00
Stängda frågor	15	2.0	0.10	17	3.3	0.17
Öppna frågor	5	0.7	0.03	1	0.2	0.01
Svar på en fråga	34	4.6	0.23	16	3.1	0.16
Specifik positiv feedback	53	7.2	0.35	39	7.5	0.38
Specifik negativ feedback	8	1.1	0.05	8	1.5	0.08
Korrigerande feedback	25	3.4	0.17	5	1.0	0.05
Generell positiv feedback	113	15.4	0.75	67	12.9	0.65
Generell negativ feedback	0	0.0	0.00	0	0.0	0.00
Generell uppmuntran	2	0.3	0.01	3	0.6	0.03
Tystnad (fokus på träning)	171	23.3	1.13	130	25.0	1.26
Tystnad (ej fokus på träning)	10	1.4	0.07	5	1.0	0.05
Organiserande	72	9.8	0.48	124	23.8	1.20
Samtal med andra tränare	41	5.6	0.27	21	4.0	0.20
Humor	12	1.6	0.08	2	0.4	0.02
Peppning – ansträngning	11	1.5	0.07	9	1.7	0.09
Missnöje	0	0.0	0.00	1	0.2	0.01
Okodbar	24	3.3	0.16	6	1.2	0.06
Total	734	100	4.86	520	100	5.05

Intervjuer

De tematiska analyserna av de två intervjuerna genererade sex huvudteman, samt ett antal underteman inom varje huvudtema. En sammanfattning av dessa huvud- och underteman visas i Tabell 6. Likheter och skillnader mellan de båda tränarna kommer att belysas i analysen. De huvudteman som framkom i analysen är *långsiktig utveckling, viktiga spelaregenskaper, egenskaper hos tränare, beteenden under träning, träningsaktiviteter* och

träning vs. match. Varje huvudtemas innehåll kommer att presenteras var för sig utifrån de underteman som är kopplade till huvudtemat. Bokstaven inom parenteserna i samband med citaten indikerar vilken tränare som gjort uttalandet.

Långsiktig utveckling.

Huvudtemat *långsiktig utveckling* innehåller beskrivningar av utvecklingsprocesser både kopplade till tränarna och till spelarna. Gällande tränarna verkar ingen av dem ha tydliga mål eller en tydlig utvecklingsplan. Båda beskriver i första hand att de vill bli bättre och utvecklas men inte vilka specifika aspekter det handlar om.

”Vill bli så bra som möjligt, vad det nu innebär, jag vet inte. Så nej, inget konkret, än så länge.” (A)

”Nej, allt. Allt går att utveckla, jag har ju en bit kvar på utbildningsstegen också så att det... det finns ju mycket mer att lära sig.” (B)

Båda tränarna beskriver också formella utbildningar som de håller på med men dessa beskrivningar innehåller inte heller beskrivningar om vad de vill bli bättre på eller utveckla.

När det gäller aspekter som har att göra med spelarnas utveckling belyser båda tränarna att de har ett fokus på individuell utveckling, både idrottslig och personlig. Tränarna anser sig ha ett tvådelat uppdrag att utveckla dessa spelare till duktiga fotbollsspelare men också bidra till en positiv utveckling av hela människan.

”De två stora områdena just nu är att forma dem till bra fotbollsspelare och att forma dem till... jag säger bra människor, med bra värderingar.” (A)

”Ja, jag har ju tydligt... ett tydligt dokumenterat mål med det här och det är ju att utveckla individen. Så det är ganska konkret och enkelt på så vis. Sedan är det kanske inte lika enkelt att göra det i verkligheten.” (B)

Att individens utveckling är ett primärt fokus för dessa tränare är något som båda poängterar vid flera tillfällen under intervjuerna samt att resultat och tävlingsprestationer är underordnade individens utveckling.

Tränarna beskriver också att både spelare och tränare har ett stort ansvar för spelarnas utveckling. Dock poängterar tränarna att spelarna måste ha ett eget driv att utvecklas och kunna ta till sig av de verktyg och förutsättningar som tränarna erbjuder.

”Det måste vara spelarna själva. Vi är som ledare där för att liksom ge dem verktygen, och vissa har liksom skallen för att ta till sig verktygen och göra något bra av det, vissa har inte det.” (A)

”Det är ju... det är ju ett samspel, det krävs ju två för att dansa.” (B)

Tränare A beskriver också två aspekter kopplade till spelarnas utveckling som är mer direkt relaterade till träningsituationer. Den första är en idé om att vad som kan kallas en blocklik progression, alltså att spelarna lär sig enskilda fotbollsfärdigheter isolerat under kontrollerade former för att senare sätta ihop dessa olika färdigheter till en helhet allt eftersom spelaren utvecklas.

”...så jag tror att sätt de tekniska detaljerna isolerat först, ta med dem in i ett spel, som kanske är lite mindre då det fortfarande är lätt för mig att hålla koll på alla om vi spelar tre mot tre eller fyra mot fyra, då kan man instruera och se alla på ett hyfsat bra sätt och de har inte så mycket annat att tänka på ändå.” (A)

Den andra aspekten handlar om att det är viktigt att spelarna förstår varför de tränar på de saker de tränar på och hur de kan använda de färdigheter de tränar på.

”Men jag vill att vi ska jobba och träna på saker på träningarna, få spelarna att förstå varför vi gör det här och hur jag faktiskt kan använda det här.” (A)

Tabell 6

Huvudteman och underteman baserade på intervjuerna med de båda tränarna. Siffran inom parentes indikerar om en eller båda tränarna pratat om under temat under intervjun

Huvudteman	Långsiktig utveckling	Viktiga spelaregenskaper	Egenskaper hos tränare	Beteenden under träning	Träningsaktiviteter	Träning vs. match
Underteman	Saknar själv tydlig utvecklingsplan (2)	Karaktär och intelligens (1)	Måste kunna sporten (2)	Aktiv kommunikation och instruktion (2)	<i>Träning form</i> vs. <i>playing form</i> (2)	Träning, en lärmiljö (2)
	Tvådelat uppdrag (2)	Engagemang och passion (1)	Kommunikation och social kompetens (1)	Tro på individuell feedback (1)	Frihet inom ramarna (1)	
	Blocklik progression (1)	Vilja att påverka visar engagemang (1)	Vill leda och utveckla andra (2)	”Ryggmärgsfeedback” (1)		
	Ansvar för spelarnas utveckling (2)	”Huvudet” (1)	Struktur och noggrannhet (2)	Vill bjuda in till dialog (2)		
	Förståelse hos spelarna (1)		Individuell feedback och visa uppskattning (2)	Viktigt att visa vett som bestämmer (1)		
			Externa influenser (2)	Konstruktivitet framför nedvärdering (1)		
			<i>Practical sense</i> (1)	Skilnader i beteenden mellan <i>training form</i> och <i>playing form</i> (2)		

Viktiga spelaregenskaper

Ett antal viktiga spelaregenskaper lyfts fram av de båda tränarna och alla dessa egenskaper (karaktär, intelligens, engagemang, passion) är till stor del psykologiska egenskaper. Båda tränarna menar också att dessa egenskaper är viktiga när de gör olika prestationsbedömningar av spelarna. Tekniska och fysiska egenskaper nämns också men ges inte lika stor vikt och anses vara lättare att träna upp än ovanstående psykologiska egenskaper.

”Jag tror att intelligensen och karaktären är det som kommer först, det måste finnas där. Tekniken och fysiken går alltid att jobba med.” (A)

”Men framför allt, kanske det allra viktigaste, det är ju vad som finns innanför huvudet.” (B)

”...att se och märka att man är... spelaren är fokuserad, koncentrerad och hela tiden försöker göra sitt bästa. Det är inget larv och det är ingen nonchalans.” (B)

Egenskaper hos tränare

Det framkom under intervjuerna ett antal egenskaper som de båda tränarna karaktäriserade som viktiga tränaregenskaper i allmänna termer men de beskrev också egenskaper hos sig själva som tränare. Först och främst handlar det om att ”kunna sporten”, vilket innebär en god kunskap om fotboll baserad på erfarenhet men även egenskaper såsom god kommunikation och social kompetens lyfts fram som viktiga.

”Det är någon som förstås måste kunna sporten.” (A)

”Har du god spelförståelse, god speluppfattning, då bör du väl kunna sporten.”(A)

”... jag tror ändå att det är viktigt att man har hållit på med idrotten. Framför allt när man kommer upp kanske på en sådan här nivå.” (B)

Båda tränarna beskrev att leda och utveckla andra är centrala drivkrafter som de har för sitt tränarskap.

”...men att se individerna utvecklas både individuellt och att forma ett lag och se att laget utvecklas och tar till sig utav det som man försöker lära ut och den syn man har på fotbollen.” (B)

Båda tränarna beskrev sig själva som strukturerade och noggranna och förespråkade tydliga ramar med individuellt ansvar inom dessa ramar. Vidare betonade båda tränarna värdet av att ge individuell feedback för att visa spelarna att de bryr sig om dem. Detta innefattade inte bara fotbollsrelaterade saker utan mer ett allmänt förhållningssätt mot spelarna.

”...något som jag saknade under min karriär som spelare som jag försöker jobba hårt med är det här med den individuella feedbacken, jag vill se så många som bara möjligt och man ska känna... jag hoppas att många känner att de får en uppskattning för det de gör och att de känner sig sedda, det tror jag är jätteviktigt.” (A)

”...det kan vara allt från att bara bry sig om hur de känner i hälsenan till att ge någon feedback på den senaste träningen eller, ja, stämma av läget litegrann.” (B)

Båda tränarna beskrev hur de blivit influerade som tränare av personer i sin omgivning och baserat på deras uttalanden kan dessa tränare ses som extremer på ett kontinuum. Tränare A tillskrev nästan all sin kunskap till personer i sin omgivning medan Tränare B inte ansåg sig ha plockat med sig kunskap från sin omgivning.

”95% av det jag kan i alla fall har jag ju plockat med mig från andra. Så känns det.” (A)

”Jag har tänkt på det där, att jag har faktiskt inte plockat så mycket input och idéer och filosofier från tränare som jag själv har haft.” (B)

Tränare B beskrev också en egenskap hos sig själv som i vissa sammanhang benämns som ett practical sense. I det här fallet handlade det om att kunna läsa av om en spelare är passionerad, engagerad och motiverad genom att se på vissa specifika beteenden som kan representera dessa spelaregenskaper.

”Jag tycker att jag kan läsa av det ganska bra hos spelare, att man... man ser om de är... motiverade och att man gör saker och ting noggrant och att man är förberedd och man... allt ifrån att på en muntlig samling se att man tittar i ögonen på dem och ser att de lyssnar och... till träningar, man lyssnar på övningar, man går in och gör sitt bästa hela tiden och man är fokuserad hela den här en och en halv timmen som man håller på oavsett om det är träning eller match eller något teoripass.” (B)

Beteenden under träning

Under detta huvudtema behandlades saker mer specifika för tränarnas beteenden under träningar och framför allt deras syn på sitt eget agerande under träningar. Båda tränarna pratade mycket om att de använder sig av en aktiv kommunikation och mycket instruktioner för att vara tydliga med vad de förväntar sig av spelarna och bidra till att spelarna utvecklar goda vanor. Även värdet av att instruera för att främja spelintelligens lyftes fram som en viktig anledning till att de använde sig av en väldigt aktiv kommunikation.

”Under träning vill jag vara instruerande och hjälpande för att hitta de här vanorna som vi pratade om, eller som jag pratade om, för ett tag sedan lär

om och lär rätt. Då tror jag att man måste ligga på, för att hela tiden pusha för att ändra de här vanorna.” (A)

”...det här med intelligensen så vill vi instruera på våra träningar så mycket vi kan” (A)

”...då brukar vi tydliggöra då många gånger att varför gör vi... varför gör vi den här övningen? Och så instruerar vi då vad vi ska göra. Och sedan naturligtvis under övningens gång så finns det hela tiden instruktionspunkter att peka på.” (B)

”...försöka att hela tiden prata om de här grejerna, ha det aktuellt att tydliggöra vad vi vill se i träningssituationer, vad vi vill se i matchsituationer.” (B)

Gällande feedback så betonade båda tränarna vikten av att primärt använda sig av individuell feedback med argumentet att det bäst främjar individens utveckling. Tränare A menade att han primärt använder individuell feedback medan Tränare B trodde att han använde mer generell feedback, något han kallade ”ryggmärgsfeedback”.

”Jag tror starkt på den individuella feedbacken, jag tror att den ger mest, men sen är det också svårast kanske att hinna med, att hinna se alla.” (A)

”Så jag har svårt att säga om det är något som sticker ut, den generella feedbacken är nog kanske det man spontant... den här ryggmärgsfeedbacken är kanske det vanligaste.” (B)

Båda tränarna uttryckte en förhoppning om att deras förhållningssätt mot spelarna var inbjudande och att spelarna känner en trygghet och kan ha en dialog med dem som tränare. Dock beskrev de inte några uttalade strategier (e.g., att ställa frågor) för att skapa en inbjudande miljö.

”Rent konkret vet jag inte hur det här går till, jag har inte tänkt på det så mycket om jag ska vara ärlig, utan det är mitt eget sätt att vara som jag hoppas bjuder in till att man ska känna sig trygg med det.” (A)

”Så när de tycker till så är det värdefullt att lyssna känner jag, för det är få som vågar göra det eller gör det i... de är inte riktigt mogna för det än tror jag.” (B)

”...jag jobbar inte så mycket med frågor.” (B)

Tränarnas förhållningssätt till skäll eller bestraffningar skiljde sig åt. Tränare A betonade att det var viktigt att under träning visa vem som bestämmer. Tränare B ansåg att det hela tiden var viktigt att få ut ett budskap på ett bra och konstruktivt sätt som inte är nedvärderande. Dock använde inte tränarna särskilt mycket verbala eller fysiska bestraffningar men de menade att det kan vara bra att ibland höja rösten.

”Men det är viktigt att veta att jag är den... de ska veta att det är jag som bestämmer. Säger jag någonting så ska det inte vara... säger jag någonting på allvar så ska det inte vara något snack om att... då lyssnar man.” (A)

”...jag vill förmedla känslan av att jag ser saker och ting. Det ska vara svårt att fuska i mitt lag” (A)

”Sedan försöker man väl... det är klart att man skriker på killarna under träning och när man tycker att de gör saker som man tycker att de kan göra bättre, men det gäller ju hela tiden att få ut det budskapet på ett sätt som är bra, som inte känns som nedvärderande utan försöka hitta konstruktiva saker att säga.” (B)

Båda tränarna trodde att deras beteende skiljde sig åt mellan *training form* och *playing form* och att de använde mer detaljrik och individinriktad feedback i *training form* och mer laginriktad och mindre detaljrik feedback i *playing form*.

Träningsaktiviteter

Båda tränarna hade svårt att göra en värdering av *training form* kontra *playing form* och menade att det handlade om flera olika faktorer såsom lagets kompetensnivå samt att alla moment de gör har ett syfte och är viktiga i sig.

Tränare A beskrev en skillnad mellan övningar som kan klassas som *training form* och övningar som kan klassas som *playing form* i termer av hur mycket styrning det är från tränarhåll under övningarna. Det förväntades också att spelarna ska ta mer ansvar då övningar har mindre styrning från tränare.

”Det kan vara jättestyrt, då lämnas de inte så mycket... då får de inte så mycket utrymme kanske att jobba så mycket själv, men samtidigt så har vi också helt... eller ganska ostyrda övningar om du tittar på ett spel till exempel där de förväntas ta mer eget ansvar.” (A)

Träning vs. Match

Det sista huvudtemat handlar om tränarnas syn på träning kontra match och det visades en samstämmighet mellan tränarnas syn. Båda tränarna använde en metafor där matchen kan liknas vid ett examinationstillfälle där det spelarna lärt sig ska testas. Träningarna beskrevs som då en person pluggar inför examinationen. Träningsmiljön beskrevs också som en bättre lärmiljö än matcher.

”...att se träningen som tiden du pluggar till provet och sedan under provet som vi jämför med matchen så får du lita på att spelaren har pluggat ordentligt. Man lär sig inte så jävla mycket saker under tentan. Förhoppningsvis har du lärt dig saker innan tentan.” (A)

”...man har någon sorts övertro i att man kan påverka genom att stå vid bålet och skrika saker som de kanske inte ens hör många gånger, men det är mycket mer avstressat och en bättre läromiljö på något sätt vid en träning, tycker jag.” (B)

Diskussion

Denna pilotstudie hade tre syften: (1) att testa ett avancerat observationsinstrument för att studera fotbollstränares ageranden under träningar; (2) att genom intervjuer och videoobservationer studera samstämmigheten mellan tränarnas syn på sitt eget beteende och observationer av deras beteende, samt få en djupare förståelse för varför tränarna gör som de gör; och (3) att undersöka om det finns en diskrepans mellan tränarnas praktik och det rådande kunskapsläget inom relevant forskning kopplat till tränarbeteenden och träningsaktiviteter. Var och ett av dessa syften kommer att diskuteras nedan.

CAIS

Även om CAIS är ett mer avancerat instrument än sina föregångare visade denna studie att det finns i alla fall en specifik beteendekategori som skulle behöva inkluderas och det är vad som kan kallas generellt prat. Denna beteendekategori skulle definieras som samtal mellan tränare och spelare som inte direkt är relaterat till träningen. Båda tränarna i denna studie uttryckte att de försökte visa spelarna att de bryr sig om dem inte bara genom fotbollsrelaterade samtal utan också genom att prata med spelarna om hur de har det i livet i allmänhet. Det finns för närvarande ingen beteendekategori i CAIS som fångar denna typ av beteende. Det kan också vara önskvärt att dela beteendekategorin specifik feedback i feedback på process eller feedback på utfall i linje med Partington och Cushion (2011). En sådan uppdelning av feedback kan ge en mer detaljerad bild av hur tränarna använder feedback.

Förutom avsaknaden av en beteendekategori som fångar mer generella samtal under träningarna verkar CAIS vara ett lovande instrument för att studera idrottstränares praktik även i Sverige. Särskilt med tanke på den bredd av information som instrumentet genererar i termer av tränarbeteenden, riktning av beteendet, samt att det tillåter registrering av vilken träningsaktivitet som utövas. Även om vissa beteendekategorier inte kodades särskilt ofta (e.g., humor, generell negativ feedback, missnöje) behöver det inte betyda att dessa beteendekategorier inte är användbara. Idrottsledarskap är kontextspecifikt (Lyle & Cushion, 2010) och i en annan kontext med andra tränare kan dessa vara frekvent förekommande beteenden.

Samstämmighet Mellan Intervjuer och Videoobservationer

Det andra syftet med denna studie var att genom intervjuer och videoobservationer undersöka samstämmigheten mellan tränarnas syn på sitt eget beteende och observationer av deras beteende. Tidigare forskning har visat att tränare ofta har en ganska låg självmedvetenhet (Kahan, 1999; Partington & Cushion, 2011; Smith et al., 1996).

Samstämmigheten mellan intervjusvaren och observationerna var god gällande vissa typer av beteenden och mindre god gällande andra beteenden. Till exempel uppgav båda tränarna att de inte använde frågor som en strategi för att uppmuntra delaktighet vilket observationerna bekräftade. Vidare uppgav båda tränarna att de frekvent använde instruktioner före och under övningar för att bidra till spelarnas utveckling vilket också bekräftades av videoobservationerna. När det gäller feedback så uppgav tränare A att han fokuserade mest på individuell och detaljerad feedback. Videoobservationerna visade han främst använde sig av generell feedback vilket inte riktigt stämmer överens med hans uppfattning av sitt beteende. Tränare B trodde att det han kallade ”ryggmärgsfeedback”, det vill säga generell feedback, var det mest frekvent förekommande vilket observationerna också bekräftade. I termer av skillnader i beteenden mellan *training form* och *playing form* ansåg båda tränarna att deras beteende skiljde sig åt mellan de båda träningsformerna och att de gav mer individ och detaljrik feedback i *training form* och att de gav mindre detaljrik och mer generell feedback i *playing form*. Detta bekräftades inte av observationerna och visade att mängden specifik feedback inte skiljde sig mellan de båda träningsformerna medan mängden generell feedback minskade från *training form* till *playing form*. Detta är faktiskt i motsats till tränarnas syn på sitt eget beteende. Tränare A ökade också mängden samtidig instruktion i *playing form* vilket också är i motsats till hans syn på sitt eget beteende.

Det visar sig vissa diskrepanser mellan tränarnas syn på sitt eget beteende och videoobservationer av deras beteende vilket är i linje med tidigare forskning (Kahan, 1999; Partington & Cushion, 2011; Smith et al., 1996). En förklaring kan vara att det är svårt att bedöma skillnader mellan olika typer av beteenden som tränarna använder frekvent (e.g., feedback), till skillnad från beteenden som de inte använder särskilt

frekvent (e.g., frågor). Dessa resultat visar att även tränare bör analysera och utvärdera sitt beteende så deras faktiska beteende ligger i linje med vad de tror sig göra.

Tränarnas Praktik och det Rådande Forskningsläget

Det tredje syftet med denna studie var att undersöka om det finns en diskrepans mellan tränarnas praktik och det rådande kunskapsläget kring effektiva tränarbeteenden och träningsaktiviteter. Från intervjuvaren uppgav båda tränarna att de hade ett långsiktigt tänk med fokus på individuell utveckling framför kortsiktiga resultat. Denna typ av uttalanden är uppmuntrande och ligger i linje med samtida forskning som identifierat ett fokus på långsiktig utveckling som en grundsten för en framgångsrik talangutvecklingsmiljö (Martindale et al., 2010). Vidare uppkom det under intervjuerna beskrivningar från tränarna som visar att de har ett holistiskt synsätt på spelarnas utveckling vilket tyder på att de värnar om spelarna som människor och inte bara som fotbollsspelare. Ett holistiskt synsätt på idrottares utveckling har identifierats som en kritisk faktor för idrottares utveckling för att kunna erbjuda bästa möjliga stöd i olika sammanhang (Martindale et al., 2010). Intervjuvaren visade också att båda tränarna fokuserade mycket på att förklara för spelarna varför de gjorde de övningar de gjorde och hur spelarna kommer att få nytta det som de tränar på. Detta förhållningssätt från tränare att fokusera på varför och hur har visat sig vara viktigt för att främja idrottares inre motivation och engagemang mot att utföra uppgifter och övningar (Mageau & Vallerand, 2003).

Vidare visade intervjuvaren att tränarna ansåg att en duktig tränare måste kunna sporten, helst ha utövat den själv och ha en god förståelse för sporten, i det här fallet fotboll. Det framkom också beskrivningar om att tränarna kunde se om spelare var engagerade och motiverade baserat på hur spelarna betedde sig. Det här kan ses som exempel på vad vissa kallar *practical sense* (Christensen, 2009) som betyder att personer med erfarenhet skapar sig ett internt system av preferenser, principer, kognitiva strukturer och mentala kartor som hjälper dem att orientera sig i en situation och fatta ett ”korrekt” beslut. *Practical sense* kan i vissa fall hjälpa personer att orientera sig och fatta beslut men kan också i vissa fall bidra till att strukturer reproduceras över tid i en kontext. Att fotbollstränarpraktiken i många fall verkar styras

av tradition, intuition och modellering av andra tränare kan vara en indikation på att ett *practical sense* som inte ifrågasätts och utvärderas förs vidare inom tränarpraktiken.

Resultaten från videoobservationerna ligger i linje med tidigare forskning på tränares beteenden (e.g., Ford et al., 2010; Partington & Cushion, 2011; Potrac, 2007) och visar att instruktionsinriktade och feedbackinriktade beteenden är de mest frekvent använda av dessa båda tränare. Detta visar att den rådande tränarpraktiken som observerats in denna studie kan beskrivas som en traditionell tränarpraktik som styrs av ett förhållningssätt från tränarna som är dikterande, autokratiskt och bestämmande (Harvey et al., 2010; Potrac & Cassidy 2006; Williams & Hodges 2005). Den tränarpraktik som observerats i denna studie karaktäriseras inte av negativa aspekter men den kan beskrivas som en tränarkontrollerad praktik. I förhållande till det rådande forskningsläget finns det en del diskrepanser mellan hur dessa båda tränare agerar och strukturerar träningar och vad forskningen har visat är effektiva sätt för utveckla färdigheter. Williams och Hodges (2005) presenterade fem vanligt förekommande strategier som tränare använder för att utveckla spelares färdigheter. Dock är dessa strategier i kontrast till vad forskningen säger om effektiva strategier för att utveckla spelares färdigheter. Dessa fem strategier har därför benämnts som myter inom tränarpraktiken. Fyra av dessa myter som granskades av Williams och Hodges (2005) är aktuella i relation till resultaten från denna studie och kommer att granskas i mer detalj.

Myt 1: Specifik blocklik träning av en enskild färdighet är enormt viktig för inläring av färdigheter. Det verkar finnas en idé inom den rådande tränarpraktiken att spelare måste träna på och lära in enskilda färdigheter isolerat för att sedan sätta ihop de olika färdigheterna i mer komplexa sammanhang, till exempel matchlik träning. Forskningen på effekten av detta har visat att blocklik träning av enskilda färdigheter förbättrar prestationen av den färdigheten som tränas på kort sikt. Forskningen har också visat att mer komplexa övningar där flera olika färdigheter tränas samtidigt i en varierad träningsmiljö (i.e., matchlik träning) bidrar till bättre inläring av färdigheter på lång sikt samt ger spelare ett bredare spektra av situationer som främjar problemlösning. Det finns också ett extremt synsätt som menar att blocklik träning borde överges helt och hållet och att träningar istället endast borde bestå av matchlika övningar med mycket variation och fokus på problemlösning.

I denna studie var förhållandet mellan *training form* och *playing form* överlag 60 vs. 40 procent. Mer tid ägnades åt blocklik färdighetsinriktad träning än varierad matchlik träning. Denna fördelning av tid i olika träningsaktiviteter är i linje med tidigare forskning (e.g., Ford et al., 2010) och visar på att myten om blocklik träning som framgångsrecept fortfarande är stark. I intervju svaren framkom också att en tränare ansåg att blocklik träning var viktig för inläring av färdigheter, vilket står i kontrast till det rådande kunskapsläget inom forskningen.

Myt 2: Feedback från tränaren ska ges ofta, vara detaljerad och ges direkt i samband med utförandet av färdigheten. Inom tränarpraktiken verkar det råda en idé om att ”mer är bättre” och därmed ges stora mängder explicit feedback till spelarna. Förvisso ska tränarens feedback bidra till att spelarnas utveckling men det finns många olika sätt att ge feedback på, där vissa är mer effektiva än andra. Feedback är en naturlig konsekvens av att utföra en handling. Feedback kan ses som intern feedback baserad på vad personen kände, såg och hörde i samband med utförandet av handlingen utan extern feedback från exempelvis tränaren. Feedback kan också ses som extern om den kommer från exempelvis tränaren och kan då grovt delas in i två kategorier, feedback om utfall och feedback om process. Feedback om utfall kan vara exakt längd på ett pass eller passets avvikelse i meter från mottagaren medan feedback om process handlar om själva utförandet av handlingen. Feedback om process kan innefatta videofeedback eller feedback om tekniska aspekter under själva utförandet. Båda dessa tekniker är viktiga och tränare bör tänka efter hur och när de använder dessa typer av feedback och varför. Det är också viktigt att som tränare förändra sin feedback i takt med att spelarna utvecklas. I takt med att spelarna utvecklar färdigheter bör också mängden explicit feedback reduceras och istället bör spelarna uppmuntras att själva reflektera och korrigera sina misstag. Mängden feedback som ges från en tränare till spelare kan ha direkt negativa konsekvenser om det blir för mycket. Detta fenomen benämns som en överbelastning av information och förhindrar mottagaren att själv vara aktiv i problemlösningsprocessen. Dessa potentiella negativa effekter av för mycket feedback kan reduceras om alternativa feedbackstrategier kan implementeras som uppmuntrar spelarna att vara mer aktiva och reflektera och utvärdera sina egna prestationer i högre utsträckning. Tränaren kan uppmuntra spelarna att själva ge sig feedback innan de ber

om feedback från tränaren eller använda en frågor- och svarteknik som riktar spelarnas uppmärksamhet mot viktiga aspekter av färdigheten som tränas på.

Överlag i denna studie var feedback- och instruktionsbeteenden de mest frekvent förekommande med 28.5 respektive 21.4 procent. Den mesta av denna feedback var det som kallas feedback på utfall och instruktionerna var primärt under utförandet av handlingen (i.e., samtidig instruktion). I förhållande till *Myt 2* så gavs det lite utrymme för spelarna att själva reflektera och utvärdera sina prestationer under träningarna, vilket exempelvis visade sig i avsaknaden av frågor från tränarna.

Myt 3: Direktiv från tränaren är alltid bättre för inläring av färdigheter än instruktionsinriktade ansatser baserade på vägledning. Traditionellt har tränarpraktiken dominerats av vad som kan kallas en "hands-on approach" vilket innebär att tränaren anses sitta inne på den nödvändiga kunskapen och att tränaren måste vidarebefordra kunskapen till spelarna. Denna ansats demonstreras genom den höga mängd instruktioner och feedback som tränare ger till sina spelare. Ofta verkar tränare ha ett standardsätt att utföra handlingar på som han/hon försöker få spelarna att uppnå. Det verkar som att en sådan direktiv ansats från tränaren kan ha positiv effekt på spelarnas prestationer på kort sikt men ha negativa effekter på deras prestationer på lång sikt. Tränare bör istället anamma ett vägledande förhållningssätt som uppmuntrar spelarna att själva ta ansvar för sin utveckling och låta spelare på egen hand experimentera med olika lösningar på spelsituationer. En mer "hands-off approach" kommer troligtvis att utveckla mer tänkande spelare som lättare kan använda sina färdigheter i olika situationer. Spelarna kan bli mer adaptiva till nya situationer som de ställs inför istället för att rutinmässigt försöka göra som de blivit tillsagda av tränaren.

Mycket av den feedback och de instruktioner som gavs från tränarna i denna studie är vad som kan kallas direktiv feedback och instruktion i linje med den "traditionella" tränarpraktiken. Det visades också i intervju svaren där båda tränarna ansåg att stora mängder instruktioner och feedback var nödvändiga för spelarnas utveckling, vilket ligger i kontrast till det rådande forskningsläget.

Myt 4: Spelintelligens är inte möjligt att träna upp. Det verkar finnas en tro på att spelintelligens inom idrott är en medfödd förmåga och därmed inte möjlig att träna upp. Spelintelligens kan möjligtvis utvecklas med erfarenhet men inte genom träning. Det finns en växande massa forskning som har visat på möjligheterna att träna upp det som kallas spelintelligens genom olika typer av specialträning av exempelvis spelares beslutsfattande, förmåga att förutsäga händelser och mönsterigenkänning. Det är viktigt att tränare tänker på att implementera träning av perceptuella och kognitiva aspekter som är viktiga för att spelarna skall utveckla sin spelintelligens men det är också viktigt att utvärdera effekterna av ett sådant träningsprogram.

Det framkom i intervju svaren att intelligens och "*det som finns i huvudet*" är viktiga spelaregenskaper som dessa tränare värderar högt. En tränare nämnde också spelintelligens som "*något som måste finnas där*" vilket kan vara en indikation på en traditionell syn på spelintelligens om ett statistiskt fenomen som eventuellt kan utvecklas med erfarenhet. För att utveckla spelares spelintelligens är det viktigt att de får träna på komplexa matchlika situationer även på träning. Frågan är om det är nog att mindre än 50 procent av träningstiden ägnas åt matchlik träning för att spelarna ska få tillräcklig träning i komplexa matchlika situationer?

Praktiska Implikationer

Sammantaget visar denna pilotstudie en bild som är förenlig med vad tidigare forskning (e.g., Ford et al., 2010) har visat om hur tränarpraktiken bland fotbollstränare på ungdomselitnivå ser ut. Det kan vara så att tränare som går igenom samma formella utbildningssystem och som själva har blivit fostrade som spelare i det systemet anammar ett *practical sense* (Christensen, 2009) som reproducerar den traditionella tränarpraktiken och bidrar till att den förs vidare till andra.

I inledningen av denna rapport citeras både Stefan Lundin och Andreas Alm som båda höjt kritiska röster mot hur svenska fotbollsspelare tränat och mot svenska fotbollstränare. Dock är diskrepansen mellan forskning och praktik inget som är unikt för fotboll i Sverige eller ens för fotboll internationellt utan det är mer av ett idrottsligt problem (Lyle & Cushion, 2010). Det finns ett glapp mellan tränarpraktiken i många idrotter och det rådande kunskapsläget inom forskningen på hur tränare bör bete sig och

utforma träning för effektiv inläring och utveckling bland sina idrottare. Det finns ett behov av att forskare och tränare/klubbar börjar arbeta närmare varandra för att minska glappet (Williams & Kendall, 2007).

De praktiska implikationerna från denna pilotstudie är att på samma sätt som det genomförs matchanalyser och prestationsanalyser av spelares prestationer bör det också göras på tränare för att främja deras egen utveckling men också för att optimera förutsättningarna som tränare ger spelarna. Kombinationen av videoobservationer och intervjuer ger en djupare förståelse av tränares agerande och bidrar med värdefull kunskap för forskningen men också för tränaren själv som får reflektera över sitt eget agerande. Båda tränarna som medverkade i denna studie uttryckte att de sällan reflekterade över sitt eget agerande utan snarare fokuserade på spelarna. Att hitta verktyg som tränare kan implementera i sin vardagliga praktik för att på ett naturligt sätt sätta mål, reflektera och utvärdera sin egen prestation är av yttersta vikt. Videoobservationer kombinerat med enklare intervjuer, självskattningsformulär eller dagböcker kan vara effektiva verktyg som kan hjälpa tränare att utveckla sig själva och därigenom bidra till en effektivare utveckling hos sina spelare.

Referenser

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Brewer, C. J. & Jones, R. L. (2002). A five-stage process for establishing contextually valid systematic observation instruments: the case of rugby union. *The Sport Psychologist*, 16, 138-159.
- Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. (2009). *Understanding Sports Coaching: The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of Coaching Practice*. London, UK: Routledge.
- Chambers, K. L. & Vickers, J. N. (2006). Effects of bandwidth feedback and questioning on the performance of competitive swimmers. *The Sport Psychologist*, 20, 184-197.
- Christensen, M. C. (2009). "An eye for talent": Talent identification and "practical sense" of top-level soccer coaches. *Sociology of Sport Journal*, 26, 356-382.
- Cushion, C. J. (2010). Coach Behaviour. In: J. Lyle & C. Cushion (Eds), *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*. London, UK: Churchill Livingstone, Elsevier.
- Cushion, C. J., Armour, K. M. & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55, 215-230.
- Cushion, C., Harvey, S., Muir, B., & Nelson, L. (2012) Developing the Coach Analysis and Intervention System (CAIS): Establishing validity and reliability of a computerized systematic observation instrument. *Journal of Sports Sciences*. 30, 201-216.
- Cushion, C. J. & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 24, 354.
- Davis, B. & Sumara, D. (2003). Why aren't they getting this? Working through regressive myths of constructivist pedagogy. *Teaching Education*, 14, 123-140.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints led approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Deakin, J. M. & Cobley, S. (2003). A search for deliberate practice: an examination of the practice environments in figure skating and volleyball. In: J. L. Starkes, K. A. Ericsson KA (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp.115-132). Champaign: Human Kinetics.
- Deakin, J. M., Starkes, J. L., & Allard, F. (1998). *The microstructure of practice in sport*. Sport Canada Technical Report. Ottawa, Canada.
- Farrow, D., Baker, J., & McMahon, C. (Eds.) (2008). *Developing sports expertise: Researchers and coaches put theory into practice*. London: Routledge.
- Ford, P. R., Yates, I. & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28, 483-495.
- Franks, I. M., Hodges, N. J. & More, K. (2001). Analysis of coach behaviour. *International Journal of Performance Analysis*, 1, 27-36.
- Gilbert, W. D. & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 16-34.
- Harvey, S., Cushion, C. J. & Massa-Gonzalez, A. (2010). Learning a new method: Teaching Games for Understanding in the coaches' eyes. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15, 361-382.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12-34.
- Hodges, N. J. & Franks, I. M. (2004). Instructions, demonstrations and the learning process: Creating and constraining movement options. In: A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (pp. 145-174). London, UK: Routledge.
- Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport-specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Romer's (1993) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400-424.
- Jackson, R. C. & Beilock, S. L. (2008). Performance pressure and paralysis by analysis: Research and implications. In D. Farrow, J. Baker, & C. McMahon (Eds.), *Developing sports expertise: Researchers and coaches put theory into practice* (pp. 104-118). London: Routledge.
- Jones, R. L., Armour, K. M. & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: from practice to theory*. London, UK: Routledge.
- Kahan, D. (1999). Coaching behavior: a review of the systematic observation research literature. *Applied Research in Coaching & Athletics Annual*, 14, 17-58.
- Kissock, C. & Iyortsuun, P. (1982). *A guide to questioning: Classroom procedures for teachers*. London, UK: Macmillan Press.
- Knowles, Z., Borrie, A. & Telfer, H. (2005). Towards the reflective sports coach: Issues of context, application and education. *Ergonomics*, 48, 1711-1720.
- Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A. & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflection within a higher education coaching programme. *Reflective Practice*, 2, 185-207.
- Lee, T. D., Chamberlin, C. J., & Hodges, N. J. (2001). Practice. In G. Tenenbaum, H. A. Hausenblas, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 115-143). New York: Wiley.
- Lee, T. D. & Simon, D. A. (2009). Contextual interference. In: A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (pp.29-44). New York: Routledge.
- Light, R. (2008). Complex learning theory, its epistemology and its assumptions about learning: Implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 21-37.
- Lyle, J. & Cushion, C. (2010). *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*. London, UK: Churchill Livingstone, Elsevier.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.
- Martindale, R. J. J., Collins, D., Wang, J., McNeill, M., Lee, S. K., Sproule, J., & Westbury T. (2010). Development of the Talent Development Environment Questionnaire (TDEQ) for Sports. *Journal of Sport Sciences*, 28, 1209-1221
- Masters, R. S. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
- Millard, L. (1996). Differences in coaching behaviors of male and female high school soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 19, 19-31.
- Miller, A. W. (1992). Systematic observation behavior similarities of various youth sport soccer coaches. *Physical Educator*, 49, 136-143.
- Partington, M., & Cushion, C. J. (2011). An investigation of the practice activities and

- coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*.
- Pearson, P. & Webb, P. (2006). Improving the quality of games teaching to promote physical activity. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 9, 9-18.
- Potrac, P. & Cassidy, T. (2006). The coach as a 'more capable other'. In: R. L. Jones (Ed.), *The sports coach as educator: Reconceptualising sports coaching* (pp. 2-13). London: Routledge.
- Potrac, P., Jones, R. L. & Armour, K. (2002). It's all about getting respect': The coaching behaviors of an expert English soccer coach. *Sport, Education & Society*, 7, 183-202.
- Potrac, P., Jones, R. L. & Cushion, C. (2007). Understanding power and the coach's role in professional English soccer: A Preliminary investigation of coach behaviour. *Soccer & Society*, 8, 33-49.
- Singer, R. N., & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.
- Smith M., & Cushion, C. J. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of Sports Sciences*, 24, 355-366.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor learning and control: A behavioural emphasis* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Christensen, D. S. (1996). Behavioral assessment and interventions in youth sports. *Behavior Modification*, 20, 3-44.
- van der Mars, H. (1989). Observer reliability: Issues and procedures. In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek, & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing physical education and sport instruction* (2nd Ed, pp. 53-80). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. (2007). The road to excellence in soccer: A quasi-longitudinal approach to deliberate practice. *High Ability Studies*, 18, 119-153.
- Wein, H. (2004). *Developing game intelligence in soccer*. Spring City: Reedswain.
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 4-18.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (Eds.) (2004). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. London: Routledge.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23, 637-650.
- Williams, S. J., & Kendall, L. (2007). Perceptions of elite coaches and sports scientists of the research needs for elite coaching practice. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1577- 1586.
- Williams, A. M., & Ward, P. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: Exploring new horizons. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 203-223). New York: Wiley.
- Wulf, G. (2007). *Attention and motor learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wulf, G., & Shea, C. H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad, and the ugly. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 121-144). London: Routledge.
- www.aftonbladet.se, hämtad 20110525 från:
<http://www.aftonbladet.se/sportbladet/fotboll/internationell/england/article12496801.ab>
- www.svenskfotboll.se, hämtad 20110525 från:
<http://svenskfotboll.se/arkiv/svensk-fotboll/2010/04/utbildning-ar-da-bra-da/>

PSYKOLOGISK KRÖNIKA

Anna Holmlund

Svenska Skicross Landslaget

Banan i Sotji har jag redan ”provat” ett par gånger, lite lugnt, bara för att jag kan!

Det kan knappast ha undgått någon att vi snart stundar ännu ett vinter OS, denna gång i Sotji Ryssland. Själv är jag redan klar och har siktet inställt på att stå högst upp på pallen, trots två år av trista knäskador. Men om det kan vi prata om senare, för nu tänkte jag vrida tillbaka klockan nästan 4 år till förra OS som då gick i Vancouver, Kanada.

Jag hade hypats upp till lite av en favorit tack vare två rätt oväntade segrar i inledningen av världscupen. Nog kände jag att chansen fanns, men det var mest kul att få en av de utvalda som fick vara med, om man nu får erkänna en sådan sak. Mina förberedelser inför OS var dock inte helt optimala. Jag drog en krasch och fick hjärnskakning i en tävling i Frankrike någon månad innan OS och väl i OS-byn i Vancouver blev jag sjuk.

Ni som såg sändningarna från tävlingen la kanske också märke till att starten inte var av de enklaste slagen, inte resten av banan för den delen heller. Första träningen var det många som hade problem, jag var en av dem. Den där jädra starten kändes som en mur och resten av banan som att den var fylld av ”dödshopp” och stup. Jag lyckades inte förmå mig att åka ett enda åk första träningsdagen utan blev sittandes på starten med brillorna på så att ingen skulle se mina frustrerande tårar som välde ur ögonen. På kvällen kom dock en av beteendevetarna på SOK fram till mig och fråga om jag ville ha lite hjälp. Ja visst tänkte ja som aldrig tidigare tagit hjälp av någon liknande person, jag kan behöva all hjälp jag kan få. Tillsammans gick vi igenom banan i huvudet. Jag berättade hur jag skulle åka och han lyssnade. Sedan fick jag i läxa, att varje dag innan OS-starten ”åka” banan i huvudet med massa olika scenarion som kan uppstå. Jag drog några åk i ösregn, som vinnare såklart, gjorde dåliga starter men sedan körde jag om, jag åkte solsken, jag dämpade snyggast och den där krångliga starten var som ingen match.

Väl på tävlingsdagen var jag fortfarande inte helt kry men jag hade bestämt mig för att strunta i det hela och hade också lyckats få några riktiga åk på träningen i banan. Man inleder ju alltid tävling med kval, jag gav mig i väg och korsade mållinjen på den snabbaste tiden av alla! Personlig revansch eller vad kallar man det! På själva tävlingen slutade jag senare på sjätte plats, helt okej tyckte jag. Men det var inte det jag minns mest från min första OS-start. Det var istället tekniken där jag utsatte mig själv för olika typer av scenarion som kan hända i framtiden, med hjälp av tanken i huvudet. Det tog jag med mig och det använder jag mig fortfarande av idag. Så banan som jag tror att den ser ut i Sotji har jag redan ”provat” ett par gånger, lite lugnt bara för att jag kan!

TVÅ RYTTARES BERÄTTELSE KRING DERAS REHABILITERING EFTER EN IDROTTSKADA: ETT PSYKOLOGISKT PERSPEKTIV

Cajsa Ekström
Högskolan i Halmstad

Många av de skador som inträffar inom ridsport är ofta orsakat av ett trauma (Havlik, 2010) vilket för det mesta resulterar i allvarliga skador. De psykologiska reaktionerna som uppkommer hos skadade ryttare är mångfacetterade och rehabiliteringsprocessen och resultatet är ofta en följd av ryttarens kognitiva värdering av sin skada (Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer & Morrey, 1998). Syftet med studien var att ur ett holistiskt perspektiv skapa en förståelse över vilka psykologiska reaktioner ryttare upplever efter att ha råkat ut för en allvarlig idrottsskada, förstå hur deras upplevelse av rehabiliteringsprocessen påverkade deras kognitiva värdering samt förstå vilka faktorer som underlättade eller försvårade vägen tillbaka till aktiv ridsport igen.

Skador inom ridsport är relativt få jämförelsevis med antal utövare av sporten, men när en skada väl inträffar är de allvarliga (Havlik, 2010). Skadorna är ofta resultat av ett trauma, till exempel av ett fall eller en spark och eftersom skadorna ofta är allvarliga är också rehabiliteringstiden lång. För en ryttare som drabbas av en skada kan det innebära en lång frånvaro från ridsporten, oftast en lång period av smärta och i vissa fall även bestående men. Den specifika skadesituationen en ryttare befinner sig i då traumat inträffar är en krissituation och många psykologiska reaktioner kan följa efter att en ryttare skadat sig allvarligt. I vissa fall kommer ryttare aldrig tillbaka till den nivå som de befann sig på när skadan inträffade. Ibland kan även skadan leda till att tävlingskarriären får avbrytas (Johnson, 2000).

Samspelet mellan häst och ryttare är väldigt komplext och de psykologiska reaktionerna en ryttare upplever när en idrottsskada inträffar är vanligtvis starka. Om en ryttare råkar ut för en idrottsskada innebär det samtidigt att hästen blir drabbad eftersom ryttaren måste hitta någon som kan hjälpa till med hästen under sin egen rehabiliterings tid, vilket kan ta fokus från rehabiliteringsprocessen. Denna aspekt är unik för ridsporten och hur det påverkar ryttarens rehabiliteringsprocess är ännu okänt. Mycket forskning har gjorts på psykologiska reaktioner av en idrottsskada (Brewer, 2007; Johnson, 1997; Podlog & Eklund, 2009; Vergeer, 2006) men få eller ingen om just ridsport och ryttare. Den forskning som bedrivits om ridsport och skador har i stor utsträckning fokuserat på

förebyggande strategier samt vilka idrottsskador ryttare ofta drabbas av (Havlik, 2010). Forskningen som genomförts har dessutom haft ett övervägande biomedicinskt perspektiv och inte ett renodlat psykologiskt perspektiv.

När en ryttare drabbas av en allvarlig skada befinner de sig mitt i en krissituation. En krissituation karaktäriseras av en snabb traumatisk händelse som ger en subjektiv förändring på individens beteende beroende på individens upplevda svårighetsgrad av skadan (Mohsain, 1986).

Psykologiska reaktioner efter en idrottsskada

Under vägen tillbaka till idrotten efter en idrottsskada går idrottaren igenom olika psykologiska faser och reaktioner. I början av rehabiliteringen upplever ofta idrottaren negativa emotioner och lågt självförtroende i förhållande till deras fysiska kapacitet och förmåga att ta sig tillbaka till idrotten (Flint, 2007; Johnson, 1997; Podlog & Eklund, 2007; Taylor & Taylor, 1997).

Andra psykologiska orosmoment som kan påverka rehabiliteringsprocessens resultat är idrottarens rädsla för att inte lyckas komma tillbaka på samma fysiska nivå som innan skadan, tappa sin idrottsliga identitet, inte klara av sin tränares och lagkamraters förväntningar samt att pressas till att ställa upp i tävlingar de egentligen inte är redo för (Podlog & Eklund, 2009). Beroende på vilken allvarlighetsgrad skadan är av uppkommer olika nivåer av psykologiska reaktioner hos idrottaren. Är skadan av mindre eller måttlig nivå är den negativa psykologiska reaktionen vanligtvis mycket mindre än om skadan är av svår allvarlighetsgrad. Anledningen till detta är att nivån av smärta idrottaren upplever spelar stor roll för dennes psykologiska reaktioner. Är den upplevda smärtan hög är troligtvis längden på rehabiliteringen längre vilket medför oro över att kunna ta sig tillbaka till sporten (Taylor & Taylor, 1997).

En annan psykologisk reaktion som kan påverka rehabiliteringsprocessen är rädslan att drabbas av ytterligare en idrottsskada eller förvärra den skada idrottaren redan har (Podlog & Eklund, 2007). Anledning till att många idrottare känner rädsla för att drabbas av ytterligare en skada är för att de vill undvika bakslag under rehabiliteringsprocessen samt att de vill känna att all tid de lägger ner under rehabiliteringen inte går till spillo. Denna aspekt påverkar idrottaren på många sätt när

det är dags att återgå och prestera i sporten igen. Idrottaren kan bli mer tveksam, inte ge 100 procent, vara extra försiktig när liknande situationer som när skadan inträffade uppstår samt tejpa den tidigare skadade kroppsdeln trots att det inte behövs (Podlog & Eklund, 2007).

Metod

Eftersom studiens syfte var att förstå och tolka de psykologiska reaktionerna ryttare upplever efter att ha drabbats av en allvarlig idrottsskada från ett holistiskt perspektiv valdes en kvalitativ metod i form av narrativa intervjuer.

I studien ingick två ryttare som på grund av ridsporten drabbats av en allvarlig idrottsskada. Pargman (2007) definierar en idrottsskada som en skada vilket resulterar i oförmåga att prestera på samma nivå som innan det fysiska traumat inträffade. Idrottsskador delas vanligtvis upp i tre olika allvarlighetsgrader baserade på längden av frånvaro från fysisk aktivitet: mindre (1-7 dagar), måttlig (1 vecka till 1 månad) eller svår (mer än 1 månad) (Lysens, de Weerd & Nieuwboer, 1991). Ryttarna som deltagit i studien har båda lyckats ta sig tillbaka till ridsporten efter den allvarliga idrottsskadan och de är fortfarande aktiva inom tävlingsridsporten.

Ryttare A. Ryttare A är i 35 års ålders och har tävlat hoppning på grand-prix nivå. Redan som 18-åring flyttade ryttaren utomlands då ryttaren fått ett jobberbjudande hos en internationell ryttare. Efter några år utomlands flyttade ryttaren hem igen och började arbeta på ett försäljningsstall varav ryttaren tröttnade på ridningen och gjorde ett uppehåll från ridsporten. Efter det mindre uppehållet från ridsporten inledde ryttaren ett samarbete med en familj då de gemensamt skulle köpa in och sälja hästar. I slutet av 2000-talet efter en resa utomlands med syfte att köpa in hästar till Sverige köptes en häst som ryttaren upplevde inte var helt frisk. Dock började ryttaren rida den hästen i alla fall vilket ledde till ridolyckan. Hästen slog runt efter ett ridpass och ryttaren fick hästen över sig vilket resulterade i en bäckenbensfraktur. Dock har ryttaren lyckats ta sig tillbaka till ridsporten och tävlar nu igen i hoppning på en hög nivå.

Ryttare B. Ryttare B är en ryttare i 40 års ålder som tävlat fälttävlan på internationell nivå. Ryttaren har ridit i hela sitt liv men satsade på ridsporten från ca 20 års ålder. För

ca 6 år sedan bestämde sig ryttaren att starta upp en egen hästverksamhet. I mitten på 2000-talet råkade ryttaren ut för en ridolycka då ryttaren och hästen gick omkull vilket resulterade i en allvarlig ryggfraktur. Denna skada medförde en osäkerhet gällande hur mycket motorisk funktion ryttaren skulle få tillbaka. Ryttaren har trots en oviss framtid och lång frånvaro från ridsporten kämpat sig tillbaka och tävlar nu fälttävlan på internationell nivå igen.

Narrativ metod

Narrativa intervjuer ingår som en speciell metod inom den kvalitativa forskningsmetodiken och har nyligen har börjat intressera forskare inom det idrottspsykologiska ämnesområdet (Smith & Sparkes, 2009). Metoden har dock en lång tradition inom bland annat rehabiliteringsforskning (Vroman, Warner & Chamberlain, 2009), hälsofrämjandeforskning (De Haene, Grietens & Verschueren, 2010) samt case-studier (Burman, Yasova & Giacobbi, 2010). Narrativa studier är baserade på kunskapen om att individer förklarar sitt liv genom berättelser (Smith & Sparkes, 2009). Narrativ forskning hjälper oss förstå ”varför” på ett djupare plan än andra forskningsmetoder (Hinchman & Hinchman, 1997). En narrativ berättelse har en tydlig tidsram med en början, en mitt och ett slut samt är socialt och kulturellt baserad utifrån berättelsens specifika sammanhang. Vidare kan narrativ metod beskrivas som ett sätt att få fram en analys av en berättelse (Hiles & Cermák, 2008). Det primära syftet med narrativ forskning är att göra en berättelse av en berättelse genom att lyssna, tolka och analysera deltagarnas berättelser (Smith & Sparkes, 2009).

Studien genomfördes via intervjuer med hjälp av en låg- strukturerad intervjuguide. Syftet med intervjuguiden var att få deltagarna att på ett beskrivande sätt ge omfattande berättelser om sin upplevda skadesituation. De båda intervjuerna började med bakgrundsinformation om deltagarna såsom ålder, sysselsättning och livssituation. Efter detta berättade deltagarna om själva situationen då de drabbades av sin idrottsskada. De båda intervjuerna hade tre gemensamma huvudfrågor vilka var: ”*Kan du berätta om de psykologiska reaktionerna du upplevde när du drabbades av idrottsskadan*”, ”*Kan du berätta om hur du upplevde din rehabilitering*”, ”*Vilka faktorer tror du hjälpte/hjälpte inte dig att ta dig tillbaka till ridsporten?*” Beroende på vad deltagarna svarade skiljde sig följdfrågorna sig åt. Följdfrågorna handlade bland annat om situation innan skadan,

individuella skillnader såsom graden av inre motivation till rehabiliteringsprocessen, smärtnivå, idrottsidentitet samt omgivning och deras kognitiva värdering av idrottsskadan.

Resultat

Nedan presenteras delar av analysen av de narrativa berättelserna. Varje deltagare presenteras individuellt då författaren vill få en insikt i de situationsspecifika berättelserna och varje ryttares individuella erfarenhet och enskilda meningskonstruktioner av sin skadesituation.

Ryttare A hade redan från början en optimistisk syn på sin skada. Ryttarens starka fokusering på att ta sig tillbaka till ridsporten påverkade den kognitiva värderingen positivt. Ryttaren är en genuin tävlingsmänniska med en stark idrottsidentitet vilket motiverade ryttaren att tänka optimistiskt. Ryttaren ser sin comeback till ridsporten som en utmaning vilket är en positiv psykologisk reaktion:

Jag skulle upp på hasten igen, absolut. Jag var väldigt bestämd och fokuserad.

En psykologisk reaktion av skadan är att ryttaren inte tar lika stora risker som ryttaren gjorde tidigare. Ryttaren har blivit mer försiktig efter skadan inträffade:

Förut då tog jag hit inridningshästar och sånt och det kunde vara att ja den har varit hos den, den och den och ingen har klarat det. Då liksom bara "Yes Im gonna do it". Så var jag då, Men du, jag skulle aldrig göra det idag. Det är inte värt det.

I slutet av intervjun berättar ryttaren om en situation som inträffade innan och i samband med skadan. Ryttaren berättar att någon vecka innan skadan ville ryttarens kompanjon diskutera kontraktet då den här personen upplevde att det inte fungerade som det ska, vilket kan ses som en stressande situation innan skadan:

Då kom han D veckan innan olyckan hände och sa att vi måste diskutera det här med kontraktet igen för att det blir inte bra så som vi har sagt nu. Men vi har det ju muntligt nu nu har jag ju sagt upp mig och börjat jobba halvtid. Njaaaa sa han D då.. Så det var lite sådär var. Och sen kom ju olyckan och när det hände det var ju liksom deras häst deras ställe allting.

Ryttaren fick komma till en sjukgymnast relativt fort men tyckte inte att de övningar ryttaren fick då hjälpte. Ryttaren hade stora problem med smärta vilket gjorde att upplevelsen av rehabiliteringen blev negativ. Ryttaren prövade många olika behandlingar utan att få ett direkt positivt resultat:

Jag vaknade halv 3 varenda natt och kunde inte ligga i sängen. Jag hade sån jävla värk, det var fruktansvärt.

När ryttaren börjar få problem med andra kroppsdelar såsom nacken, axlar, ländrygg och korsrygg som följd av sin bäckenbensfraktur gjorde sig skadan mer påtaglig än innan. Då ryttaren är väldigt envis som individ började ryttaren både arbeta och rida igen redan 5 månader efter olyckan inträffade (vändpunkt b). Ryttaren hade under hela första året svåra smärtor och skadan gjorde sig ständigt påmind:

Så jag hade jäkligt besvärligt fram tills första året. Plus att det då var alldeles för tunga arbetsuppgifter för när man legat nästan ett halvår och inte gjort något är man jäkligt vek i alla muskler.

En vändpunkt i berättelsen är när ryttaren får hjälp av en osteopat med hans smärtor. I samband med detta bytte även ryttaren jobb vilket hade en positiv påverkan på ryttarens livssituation. Dessa två kombinerade positiva vändpunkter resulterade i en mer positiv upplevelse av rehabiliteringen:

Jag vet inte vad han gör men jag kan säga att det har hjälpt mig något otroligt.

Ytterligare en faktor som hjälpte ryttaren att ta sig tillbaka var ryttarens sociala stöd. Då ryttaren beskriver sig själv som en envis individ som ofta tar på sig för mycket har det sociala stödet hjälpt ryttaren att bromsa sig och tänka efter mer innan ryttaren tar på sig nya uppgifter:

Nej de var nog snarare att familjen bromsade mig, ta det lugnt nu tänk på att du är allvarlig skadad. Nej men de är ingen fara, hade jag inte klarat av det här hade jag inte

gjort det, sån var jag. Så jag var rätt så envis. Det har hjälpt mig. Absolut! Mmmm, det har det, det tror jag.

Att ryttaren hade träffat sin sambo en kort tid innan skadan inträffade påverkade också troligtvis rehabiliteringsresultatet positivt. Då behövde ryttaren inte tänka på hur ryttaren skulle göra med de hästar ryttaren hade då utan sambon kunde omedelbart hjälpa till med hästarna:

Jag hade ju träffat min xxx en månad innan så vi hade ju planerat att xxx skulle flytta hit, kanske inte så omgående då men så xxx fick ju rida mina hästar. Så de var ju jädra tur jag hade.

En faktor som inte hjälpte ryttaren att ta sig tillbaka till ridsporten var ryttarens dåvarande jobb. Ryttaren började jobba redan fem månader efter skadan inträffade vilket försvårade ryttarens rehabilitering. Ryttarens envishet motarbetade ryttaren vilket gav en negativ effekt på rehabiliteringen:

Envis som man är då började jag jobba efter, detta hände väl i början på augusti, jag började jobba igen i januari. Och då var det ju väldigt viktigt att skulle börja med lätta uppgifter och komma tillbaks till arbetslivet och bla bla bla... Alltså jag var ju också dum där för jag ville ju jobba, men du vet då allting kommer ju här ifrån och då började det spöka med nacken, axlar, ländrygg, korsrygg och det gick runt som en ond cirkel på mig. Så jag hade jäkligt besvärligt fram tills första året.

En vändpunkt skedde då ryttaren bytte arbetsplats till en som har lättare arbetsuppgifter och bättre arbetsförhållanden. Samtidigt som ryttaren bytte arbetsplats kom ryttaren i kontakt med osteopaten. Dessa två vändpunkter har en betydande påverkan på ryttarens rehabiliteringsresultat:

Men sen var det ju det här med osteopaten som hjälpte och även att man kunde komma igång och jobba och lite mera normalt och sånt.

Ryttare B är en riktig tävlingsmänniska som ser lösningar på allt. Ryttaren är väldigt bra på att sätta upp mål och är väl medveten om vikten att ha ett mål att sträva mot. Att hitta lösningar på problem i stället för att acceptera begränsningar är ett betydelsefullt synsätt som ryttaren besitter:

Jag vet att jag är en tävlingsmänniska. Jag kan nästan inte leva utan att ha ett mål. Ett tävlings mål. Och det är inte bara med hästarna för när jag var ute och reste några år efter eller mellan åren jag pluggade, till Colorado för att jobba som skidlärare en vinter så anmälde jag mig till maraton när jag kom hem. Alltså jag anmälde mig när jag åkte för att ha någonting att träna för när jag kom hem. Jag kan inte vara ett helt år utan att ha ett riktigt mål. Så jag sprang Stockholm maraton precis när jag kom hem.

En skillnad efter skadan är att ryttaren inte har lika starka mål. Ryttaren jobbar fortfarande med målsättningsstrategier men sätter inte riktigt lika höga mål som innan skadan:

Jag har sagt hela tiden till alla som frågar att jag egentligen inte har satt upp några direkta mål sådär att nu ska jag kvala till OS nu ska jag göra det och det. Jag vill rida det jag tycker är kul och bra att hästarna funkar och jag håller på att kvalificerar den vidare.”... ”Jag har inte uteslutit att satsa vidare mot högsta nivå men jag har heller inte känt att jag måste bestämma det nu.

I början av rehabiliteringsprocessen kände dock ryttaren av en del negativa emotioner. Under den första tiden på sjukhuset hade ryttaren sekretess. Ryttaren pratade inte med någon om skadan eller prognosen. En vändpunkt inträffade då läkarna förstod att ryttaren skulle kunna gå igen:

Jag frågade inte så mycket, första veckan pratade inte jag med dem. Jag hade faktiskt sekretess på sjukhuset, jag ville inte prata med någon innan jag visste någon sorts prognos.

Ryttaren blev erbjuden hjälp av en psykolog men avstod. I efterhand kan ryttaren reflektera över om rätt beslut togs men då ryttaren hade ett starkt socialt nätverk känner ryttaren att ryttaren fick den hjälp som behövdes:

För jag har inte varit deprimerad men det var ibland där man kände att det är inte det här jag vill, jag vill egentligen inte rida dressyr men de är mitt andrahandsval så jag får göra det. Då mådde jag inte så där jättebra för att, alltså jag visade det inte så mycket. Men där kanske det hade varit smart egentligen och få hjälp, men jag har tagit igenom mig det själv. Med kompisars hjälp och så där.

Efter skadan rider inte ryttaren alla typer av hästar. Detta ser ryttaren dock mer som en fysisk begränsning än en psykologisk begränsning. Eftersom den fysiska kapaciteten är minskad känner inte ryttaren att ryttaren är bäst på alla typer av hästar längre vilket medför att ryttaren hellre avstår från att rida den typen av hästar:

Jag rider fortfarande inte på alla typer av hästar, inte unghästar som slänger sig mycket jag klarar av dem men jag tycker inte jag är bäst på det längre. Och jag vill framför allt inte att dem ska lära sig några dumheter för att jag inte är tillräckligt stark i vänsterbenet som jag var innan. Men känsliga hästar och lite heta hästar känner jag mig inte begränsad alls. Där har jag precis samma förmåga. För det är mer tajming och den har man ju kvar, tankeverksamheten. Inte heller jätte tröga hästar rider jag för jag kan inte få fram dem eller trycka till liksom. Och det stör mig om dem ska komma undan med att vara lata för att jag inte kan rida så då är det bättre att någon annan gör det.”

Ryttaren hade en optimistisk syn på att kunna rida igen redan då ryttaren låg på sjukhuset. Efter ca 4,5 månad prövade ryttaren att rida då ryttaren själv var tvungen att veta om det var möjligt:

Jag kunde rida lätt till och med skritta först runt och sen provade jag rida lätt och tappade stigbyglarna vilket jag då hade väldigt lätt för att göra men det var ju, jag hade fortfarande sån här helkorsett och kryckor. Men det var något mentalt, jag var tvungen

att veta om det gick. För efter det spelade det ingen roll hur lång tid det tog för jag visste att det gick.

När ryttaren väl börjat rida igen och ställt sig in på att aldrig komma tillbaka till hoppningen utan bli tvungen att byta inriktning till dressyr upplevde ryttaren en del negativa emotioner:

För de första två åren hoppade jag inte alls, jag trodde verkligen inte att jag skulle hoppa. För jag har inte varit deprimerad men det var ibland där man kände att det är inte det här jag vill, jag vill egentligen inte rida dressyr men de är mitt andrahandsval så jag får göra det. Då mådde jag inte så där jättebra för att, alltså jag visade det inte så mycket.

Efter ryttaren visste att det gick att rida fokuserade ryttaren på att läka och bygga upp musklerna runt omkring skadan. En vändpunkt kom då ryttaren började hoppa lite på skoj hemma på gården. En stor del av känslan i fötterna kom tillbaka och ryttarens tillfrisknande gick betydligt fortare än innan:

Men när jag började hoppa då hände det jätte mycket, det var nästan då den mesta av känslan kom tillbaka. Jag har känslan av att när man stod i stigbygelns i lätt sits så belastar man ju foten och jag tror att det stimulerade allting för då helt plötsligt gick det jättefort. Så från att jag började hoppa lite grann på skoj och åkte på nån pay and jump träning tog det 3 månader så var jag i 1.30.

Ryttaren har en positiv upplevelse av sin rehabilitering. Trots att ryttaren fick lära sig gå igen har ryttaren haft en stark fokusering på att fullfölja sin rehabiliteringsprocess. Ryttaren kom snabbt i kontakt med en sjukgymnast som var ryggspecialist och gick dit flera gånger i veckan. En vändpunkt inträffade då ryttaren kom i kontakt med en person som utövar Feldenkrais behandlingar. Denna typ av behandling har hjälpt ryttaren något enormt efter att sjukgymnastiken var avslutad:

Jag går fortfarande på behandling men inte hos sjukgymnast utan jag har hittat en annan som är mycket bättre. Hon gör Feldenkrais. Och det går ut på att man ska röra

sig som man gjorde när man var barn. Om du haft skador, det kan vara vilken skada som helst. Så hon lär kroppen gå tillbaka till ursprungsläget.

Ryttaren var också väldigt angelägen om att prata med de tränare ryttaren hade stort förtroende till för att kontrollera att även ridningen såg bra ut innan ryttaren började träna och tävla på en högre höjd:

Men jag i alla fall känner att jag varit jättenoga med att kolla av både hos mig själv och även hos tränare och andra och sådana som jag litar på säger vad de tycker. Jag kollade väldigt tidigt om det såg okej ut om jag inte såg ut som en du vet det kändes ju bra men så att jag inte lurar mig själv. Och vi hade utan att nämna några namn haft flera framstående elittränare som nej det ser ut precis som vanligt. Och min hopptränare har sagt att nej du kan satsa på OS.

Ryttaren har väldigt lätt för att hitta lösningar på problem istället för att bara acceptera problemet. Då ryttarens känsel var väldigt begränsad hade ryttaren i början problem med att hålla kvar stigbygelns på foten vid ridning. Ryttaren hittade då en lösning på problemet genom ett stigbygelsystem som är utformat som en cykelsko som löser ut om foten kommer i fel vinkel:

Dom är som en cykel-sko så du klickar i ett spänne i stigbygeln så sitter det fast. Sen löser det ut om det kommer i fel vinkel. Så dem har jag i hoppningen och de var jag ganska beroende över i början, nu skulle jag kunna hoppa utan i vanliga men jag har behållit dem för det känns mycket säkrare. Jag behöver aldrig tänka på om jag får stigbygeln lite snett på foten för då blir det lite för mycket fokus på ska jag flytta foten, jag kan ju göra det men.

Det närmsta sociala stödet var lite ifrågasättande då ryttaren började tävla fälttävlan igen men eftersom ryttaren är väldigt bestämd i sin åsikt har det sociala stödet accepterat ryttarens sysselsättning och stöttar ryttaren i sitt beslut:

Nästan bara bra, jag har ett väldigt stort stöd. Min sambo är inte jätte positiv till att jag rider fälttävlan men jag har fått förklara att jag mår inte bra om jag inte får göra det

jag vill. Så det är bara vill du ha mig glad är det så här det måste vara. Men det var väldigt så alltså absolut inte gjort något för att stoppa mig men kommenterat det sådär.

Ryttaren har också känt ett negativt stöd i form av kommentarer från personer som är negativa till ryttarens comeback:

Jaaaa, alltså jag har inte låtit någonting stoppa mig men det har varit ett visst motstånd både här och där kan jag säga. Det är det fortfarande fast jag bryr mig inte om det. Vissa människor tycker det är rätt, många ska jag säga för jag vill inte vara elak tycker det är rätt coolt att man kommit tillbaka och vissa andra tycker det är förfärligt att man rider.

Dock har ryttaren inte låtit sig påverkas av dessa kommentarer utan omvandlat de till motivation att motbevisa att man faktiskt kan ta sig tillbaka efter ett allvarligt trauma. Det sociala stödet har varit större än motståndet vilket har hjälpt ryttaren att ta sig tillbaka på den nivån ryttaren är på i dagsläget. En annan faktor som har hjälpt ryttaren att ta sig tillbaka till ridsporten är att söka efter hjälp från olika professioner såsom sjukgymnast, utövare av feldenkrais och kunniga tränare. Att våga fråga efter hjälp och att prata med en ryttare som har befunnit sig i samma situation tror ryttaren kan underlätta vägen tillbaka för andra ryttare som råkat ut för en allvarlig idrottsskada. Att även jobba med uppföljning av ryttare som skadat sig i klubbar och föreningar tror ryttaren kan ha en stor påverkan på hur många ryttare som tar sig tillbaka efter en skada. Ryttaren anser att klubbar och föreningar ofta glömmer bort de ryttare som skadat sig:

Jag tror att dels prata med någon annan som varit skadad hjälpa jätte mycket. Om det är någon som haft positiva erfarenheter, där kanske man skulle skapa någon typ av stödgrupp eller sådär. Det tror jag hade hjälp jätte mycket. Och sen jaaa att få hjälp med lite upplägg för hur man kan träna upp sig själv.” ”Det finns jätte mycket hjälp att få det gäller bara att söka och hitta, sen tror jag att det skulle kunna vara att sätta ihop och hjälpas åt vad det finns för hjälp att få.

Ryttaren upplever att det sociala stödet är oerhört viktigt för att ta sig tillbaka till ridsporten efter en allvarlig idrottsskada. Att hitta hjälpmedel för den skadade ryttaren

är viktigt men att även våga sig upp på hästen igen har en stor påverkan på om ryttaren klarar av att ta sig tillbaka till ridsporten eller inte:

Nej jag vet inte jag tror den mentala biten är viktig att få hjälp med. Det tror jag. Alltså även om det inte handlar om psykolog hjälp så just få stöttning liksom att man är, ja inte bli för bromsad utan stöttad hela tiden i det som går framåt. Man måste se varje liten grej som ett framsteg liksom. Sätta upp delmål är viktigt.

Holistisk – form analys

Ryttare A: Ryttare A's berättelse om sin idrottsskada och rehabilitering förlöper från det förflutna till nutiden och framtiden vilket är en progressionsberättelse. Berättelsens narrativa typologi karaktäriseras av bibehållandet av den sociala ordningen vilket innebär att den kännetecknas av en romantisk typologi. Progressionen av berättelsen har fyra tydliga vändpunkter. Den första vändpunkten inträffar när själva skadesituationen sker. Den andra vändpunkten inträffar när ryttaren återgår till jobbet för tidigt och på grund av detta får problem i form av smärta i andra kroppsdelar. Här är ryttarens upplevda smärta hög och skadan gör sig ständigt påmind. Den första positiva vändpunkten inträffar då ryttaren kommer i kontakt med en osteopat som behandlar och minskar ryttarens upplevda smärta. Den sista vändpunkten, som också har ett positivt utfall, är när ryttaren byter arbetsgivare. Då kommer ryttaren till en arbetsplats med mycket lättare arbetsuppgifter som gynnar ryttarens rehabiliteringsprocess.

Ryttare B: Ryttare Bs berättelse om sin skadesituation och rehabilitering är en progressionsberättelse då den utspelar sig från det förflutna till nutid och framtid. Den narrativa typologin är även här av en romantisk typologi då ryttaren vill upprätthålla den sociala ordningen genom att ta sig tillbaka till ridsporten. Progressionen av berättelsen har fem tydliga vändpunkter. Den första vändpunkten inträffar när ryttaren skadar sig. Den andra vändpunkten inträffar då ryttaren får prognosen av läkarna att ryttaren kommer att kunna gå igen. Den tredje vändpunkten är när ryttaren börjar komma igång med ridningen igen men då ryttaren själv tror att ryttaren aldrig kommer att kunna hoppa igen. Detta är en negativ vändpunkt då det är hoppning och fälttävlan som ryttaren helst av allt vill göra men chansen att ryttaren kan ta sig tillbaka till just hoppningen och fälttävlan är väldigt liten. En positiv vändpunkt inträffar då ryttaren

börjar hoppa lite hemma och i samband med detta kommer en stor del av känslan tillbaka. Ryttaren förstår nu att chansen att kunna komma tillbaka till hoppningen är trots allt relativt stor. Den femte vändpunkten är när ryttaren kommer i kontakt med personen som utför Feldenkrais-behandlingar vilket har en stor positiv påverkan på ryttarens livssituation.

Diskussion

För de båda ryttarna var det viktigt att ta sig tillbaka till ridsporten efter skadan. Detta påverkas troligtvis av deras höga idrottsliga identitet och vilja att ta sig tillbaka till ridsporten. De båda ryttarna identifierar sig starkt som ”ryttare” då de båda har ridit och tävlat på en hög nivå under en längre tid. Ryttare A är uppvuxen på en hästgård och har redan som junior haft stora framgångar på tävlingsbanan. Ryttare B startade sin karriär lite senare i livet men har de senaste 20 åren arbetat heltid med hästar och red innan skadan på högsta internationella nivå. De båda ryttarna har tack vare deras starka idrottsliga identitet, en hög drivkraft och motivationsnivå tagit sig tillbaka till ridsporten. De båda ryttarna har också uppfattat vägen tillbaka till ridsporten som en utmaning istället för som ett hot. Studier har visat att idrottare som ser sin comeback till tävlingsidrotten som en utmaning tenderar att ha en starkare fokusering och högre motivation än de som ser comebacken som ett hot (Podlog & Eklund, 2007). Att ingen av ryttarna upplevde speciellt mycket rädsla när de skulle börja prestera igen kan bero på deras höga nivå av psykologiska färdigheter. Ryttare B har tidigare studerat psykologi på universitetet och har en stark självinsikt och tro på sin tidigare idrottserfarenhet vilket har resulterat i en bra kognitiv värdering av rehabiliteringsprocessen. Ryttare A har också en stark tro på sin tidigare idrottsliga erfarenhet vilket resulterade i att ryttarens upplevda nivå av smärta inte påverkade den kognitiva värderingen lika mycket som det skulle kunna gjort.

En tydlig psykologisk reaktion hos både ryttare A och B är att de inte längre tar lika stora risker som innan de skadade sig. Ryttare A har blivit mer försiktig efter skadan vilket kan bero på rädsla över att skada sig igen. Då ryttare A har tagit sig igenom rehabiliteringsprocessen och tagit sig tillbaka är rädslan inte relaterad till att börja prestera igen utan mer en rädsla gällande att råka ut för ytterligare en skada. Rädsla gällande att förvärra sin skada eller att drabbas av ytterligare en skada är ett väldigt

vanligt fenomen i rehabiliteringsprocessen (Johnson, 1996; Podlog & Eklund, 2007). Då ryttare A ändrat sitt beteende efter skadan tyder det på att ryttarens erfarenhet av skadesituationen och återhämtningsstatusen har påverkat den kognitiva värderingen av skadan vilket i sin tur har påverkat ryttarens beteende. Ett rehabiliteringsresultat, enligt den integrerade modellen av psykologiska reaktioner till idrottsskadan och rehabiliteringsprocessen (Wiese-Bjornstal, et al. 1998), är en förändring i beteendet i relation till risktagande. Att en idrottare som haft en allvarlig skada tenderar att inte utsätta sig för onödiga risker stämmer väl överens på ryttare A och Bs beteende. Även ryttare B har gjort vissa förändringar i sitt beteende efter den allvarliga skadan. Ryttare B rider inte längre alla typer av hästar vilket dels kan ses som en fysiologisk begränsning då ryttaren aldrig kommer att kunna få samma fysiska kapacitet ryttaren hade innan skadan men det kan också bero på att ryttaren utsätter sig själv för mindre risker nu efter skadan.

Ryttare B's höga motivation att ta sig tillbaka till ridsporten trots den allvarliga skadan har med stor säkerhet varit till stor hjälp för ryttaren. Ryttarens psykologiska färdigheter, att hitta lösningar på problem istället för att acceptera problem, har haft stor påverkan på rehabiliteringsresultatet. Tack vare personliga faktorer, såsom hög nivå av inre motivation, fysisk status och stark idrottsidentitet, och starka situationsanpassade faktorer såsom socialt stöd har den kognitiva värderingen varit positiv vilket i slutändan resulterat i en positiv emotionell- och beteende reaktion.

En faktor som varit av betydande vikt för ryttare B är det sociala stödet. Det sociala stödet har en stor påverkan på hur idrottaren hanterar sin rehabilitering. Ett bra socialt stöd ökar en skadad idrottares välbefinnande, minskar den upplevda oron och rädslan att ta sig tillbaka till idrotten (Rees et al, 2010). Det sociala stödet ökar även motivationsnivån och självförtroendet hos idrottaren i rehabiliteringsprocessen (Chronister, 2009). Ryttare B hade ett stort socialt stöd som stöttade ryttaren i rehabiliteringsprocessen istället för att bromsa ryttaren. De stöd som skadade idrottare vanligtvis föredrar är emotionellt stöd, informativt stöd, praktiskt hjälp och motivationsstöd (Udry, 1997). Det emotionella stödet innefattar fysisk närvaro och empati. Ryttare B hade ett väldigt starkt emotionellt stöd. Då ryttaren inte riktigt kunde acceptera sin begränsning på grund av skadan hade ryttaren schemalagda vilopausar.

Ryttarens vänner och familj åkte då hem till ryttaren på deras arbetsraster och såg till att ryttaren följde de schemalagda pauserna som sjukgymnasten bestämt. Det sociala stödet visade sig genom en hög omtanke och fysisk närvaro. Ryttaren upplever dock att det sociala stödet blev mer ifrågasättande då ryttaren började hoppa och tävla fälttävlan igen. Detta beror troligtvis på att fälttävlan klassas som en av världens farligaste idrotter och eftersom ryttare B's skada var väldigt allvarlig är det sociala stödets ifrågasättande mer av omtanke än negativ reaktion till comebacken. Ett bra socialt stöd ökar också tron till rehabiliteringsprocessen (Bone & Fry, 2006). Ryttare B hade en stark tro till sin rehabiliteringsprocess, mycket tack vare sin inre motivation, men hade det sociala stödet varit mindre skulle troligtvis ryttarens tro till rehabiliteringen minskat något också.

Ryttare A's sociala stöd har också påverkat rehabiliteringsprocessen positivt. Ryttare A är en envis tävlingsmänniska och det sociala stödet har hjälpt ryttaren att ta det lugnare i rehabiliteringen. Att ryttare A hade träffat sin sambo tätt innan olyckan inträffade hade förmodligen en positiv inverkan på ryttarens kognitiva värdering. Ryttare A's sambo är också en högpresterande ryttare och när olyckan inträffade kunde sambon rida och tävla ryttare A's hästar. Annars kan det vara en negativ påverkan på den kognitiva värdering om man som ryttare skadar sig och inte har ett socialt nätverk som kan hjälpa till med hästarna. Idrottare som presterar på en hög nivå behöver ofta ett starkare socialt stöd än idrottare som presterar på en lägre nivå (Rees, et al. 2010). Ryttare A och B är båda högpresterande idrottare och har båda haft ett starkt socialt stöd vilket antagligen har bidragit till deras positiva rehabiliteringsresultat. Det sociala stödet hjälper också idrottaren att sätta realistiska mål, bygga upp självförtroendet samt synliggöra framsteg i rehabiliteringsprocessen (Podlog & Eklund, 2007) vilket troligtvis stämmer väl in på ryttare A och B's upplevelse av hur deras sociala stöd hjälpt dem i rehabiliteringsprocessen.

Ryttare B upplevde ett visst negativt stöd från personer som var negativa till ryttarens tävlingscomeback till fälttävlan. Hade inte ryttare B haft en sådan stark inre motivation och självinsikt som ryttaren hade skulle påverkan av det negativa stödet kunna bli större än vad det blev. Dock var det positiva sociala stödet större än det negativa stödet vilket medförde att ryttaren utnyttjade de negativa kommentarerna till motivations höjande strategier. Ryttare A upplevde inget negativt socialt stöd som hindrade vägen tillbaka till ridsporten utan hade mer problem med att begränsa sina arbetsuppgifter. Som

resultat av detta fick ryttare A smärtor i andra kroppsdelar än det skadade bäckenet. Detta försenade återhämtningsprocessen vilket påverkade de emotionella reaktionerna negativt. Tidigare studier har visat att personliga faktorer efter skadan, såsom återhämtningsprocessen, har ett negativt samband med de emotionella reaktionerna (Brewer, 2007). Även en studie av Albinson och Petrie (2003) har visat resultat av en relation mellan emotionell oro och kognitiv värdering efter en idrottsskada. Ett resultat av ryttare A's beteende, att gå tillbaka till jobbet förtidigt (vändpunkt b), förändrade ryttarens kognitiva värdering på grund av oro över den upplevda smärtan.

En annan faktor som hjälpte ryttare B att ta sig tillbaka till ridsporten var att söka hjälp från många olika professioner. Ryttare B har tagit hjälp av inte bara sin sjukgymnast utan även tränare, vänner och familj samt utövare av Feldenkrais – behandlingar. Skadade idrottare behöver vägledning av professionella personer inom många olika områden för att få en heltäckande rehabiliteringsprocess (Flint, 2007). Båda de två ryttarna hade en klar målsättning i början av rehabiliteringen, de skulle tillbaka upp på hästryggen. Denna målsättning har med största sannolikhet ökat deras chanser till att ta sig tillbaka till ridsporten. Det är även viktigt att idrottaren har en hög tro på sin kapacitet att ta sig tillbaka till idrotten (Fisher, 1990). De båda ryttarna har en god självinsikt och stark idrottsidentitet vilket främjar vägen tillbaka till ridsporten på bästa sätt.

Praktiska implikationer

För att göra vägen tillbaka till ridsporten efter en allvarlig idrottsskada enklare har föreliggande studie tagit fram en del riktlinjer som ryttare, föreningar och klubbar kan arbeta efter.

- Skapa en *stödgrupp* där ryttare som råkat ut för en skada kan få hjälp av andra ryttare som har tagit sig tillbaka till ridsporten efter en skada. Stödgruppen skulle kunna bestå av ryttare som har lyckas ta sig tillbaka till ridsporten, sjukgymnaster, kiropraktorer, idrottspsykologiska rådgivare eller andra professioner som kan tänkas hjälpa ryttare i deras rehabiliteringsprocess.
- Se till att ryttaren har ett bra *socialt stöd* i rehabiliteringsprocessen. Att ryttaren och det sociala stödet såsom familj och vänner får information om vilka faser en

skadad idrottare går igenom i sin rehabiliteringsprocess skulle hjälpa rehabiliteringen då de lättare kan stötta och hjälpa ryttaren genom dessa stadier.

- *Sätt upp delmål* i rehabiliteringsprocessen och se varje litet steg som ett framsteg. Att arbeta med delmål är viktigt för att få ett bra rehabiliteringsresultat (Taylor & Taylor, 1997).
- *Hitta hjälpmedel* som underlättar rehabiliteringsprocessen, exempelvis andra stigbyglar, upp/avstignings ramp, handtag på tygeln osv. Här skulle också stödgrupper fungera som en hjälp för de skadade ryttarna och kunna dela med sig av sina erfarenheter.
- *Ryttarföreningar och ridklubbar arbetar fram en rutin för hur de ska agera då en ryttare skadar sig allvarligt*. Genom att arbeta med uppföljning av skadade ryttare i ryttarföreningar och ridklubbar kan troligtvis fler skadade ryttare ta sig tillbaka till ridsporten då de sociala faktorerna har visats ha stor påverkan på en skadad idrottares rehabiliteringsresultat (Morrey, et al. 1999).
- *Ryttaren bör ta sig upp på hästen igen så snart det går* för att minska eventuella orosmoment och rädslan över att rida igen.

Referenser

- Albinson, C.B., & Petrie, T. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12, 306-322.
- Bone, J.B., & Fry, M.D. (2006). The influence of injured athletes' perceptions of social support from ATCs on their beliefs about rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15 (2), 156-167.
- Brewer, B. W. (2007). Psychology of sport injury rehabilitation. In: R.N Singer., H.A Hausenblas., C.M Janelle, C. M., eds. *Handbook of Sport Psychology*. (sid. 404- 424) 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Burman, M.P., Yasova, L.D., & Giacobbi, P.R. (2010). Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 223-230.
- Chonister, J. (2009). Social support and rehabilitation: Theory, research and measurement. In F.Chan., E. Da Silva Cardoso., & J.A. Chronister (Eds). *Understanding psychosocial adjustment to chronic illness and disability: A handbook for evidence-based practitioners in rehabilitation*. (sid. 149-183). New York: Springer Publishing.
- De Haene, L., Grietens, H., & Verschueren, K. (2010). Holding harm: Narrative method in mental health research on refugee trauma. *Qualitative Health research*, 20 (1), 1664-1676.
- Fisher, C.A. (1990) Adherence to sport injury rehabilitation programmes. *Sport Medicine*, 9, 151-158.
- Flint, F.A. (2007). Matching psychological strategies with physical rehabilitation: Integrated rehabilitation. In D. Pargman (Eds) . *Psychological base of sport injuries. 3:rd edition*. (sid. 319-334). Morgantown: Fitness information technology.
- Havlik, H.S. (2010). Equestrian sport-related injuries: A review of current literature. *Current Sport Medicine Reports*, 9(5), 299-302.
- Hiles, D., & Cermák, I. (2008). Narrative psychology. In C. Willing., & W. Stainton – Rogers (Eds.) *The sage handbook of qualitative research in psychology* (sid 147-164). London: Sage.

- Hinchman, L.P., & Hinchman, S.K. (1997). *Memory, identity, community. The idea of narrative in the human sciences*. New York: New York Press.
- Johnson, U. (1996). Quality of experience of long-term injury in athletic sports predicts return after rehabilitation. In G. Patriksson, eds. *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning* (sid. 110-117). Lund: Sweden.
- Johnson, U. (1997). *The long-term injured competitive athlete: A study of psychosocial risk factors*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Johnson, U. (2000) Short-term psychological intervention: A study of long-term injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9, 207-218.
- Lysens, R.J., W. de Weerd & Nieuwboer, A. (1991). Factors associated with injury proness. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 281-289.
- Mohsain, E. (1986). Grief as a crisis: psychotherapeutic interventions with elderly bereaved. *American Journal of Psychotherapy*, 2, 243- 251.
- Morrey, M.A., Stuart, M.J., Smith, A.M., & Wiese-Bjornstal, D.M. (1999). A longitudinal examination of athletes emotional and cognitive responses to anterior cruciate ligament injury. *Clinical Journal of Science and Medicine in Sport*, 2, 145-152.
- Pargman, D. (2007). *Psychological Bases of Sport Injuries* (3:dje upplagan). Morgantown: Fitness information technology.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 535-566.
- Podlog, L., & Eklund, R.C. (2009). High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544.
- Rees, T., Mitchell, I., Lynne, E., & Hardy, L. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 505-512.
- Smith, B., & Sparkes, A.C. (2009). Narrative analysis and sport and exercise psychology Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 279- 288.
- Taylor, J., & Taylor, S. (1997). *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Maryland: Asper Publishers.
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 71-90.
- Vergeer, I. (2006). Exploring the mental representation of athletic injury: A longitudinal case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 99-114.
- Vroman, K., Warner, R., & Chamberlain, K. (2009). Now let me tell you in my own words: narratives of acute and chronic low back pain. *Disability and Rehabilitation*, 31(12), 976-987.
- Wiese-Bjornstal, D.M., Smith, A.M., Shaffer, S.M., & Morrey, M.A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46 – 69.

EN MOTIVATIONSUNDERSÖKNING PÅ FOTBOLLSSPELARE I DIVISION 1 – FINNS DET SKILLNADER MELLAN MÄN OCH KVINNOR?

Lisa Jansson & Elin Segerstedt

Örebro Universitet

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om det fanns skillnader i motivationstyper hos fotbollsspelare i division 1 samt om det gick att identifiera skillnader gällande motivationstyper mellan män och kvinnor. 80 fotbollsspelare, 40 män och 40 kvinnor, från division 1 deltog i enkätstudien och svarade på frågor utifrån Perception of Success Questionnaire (POSQ), som är ett mätinstrument för Achievement Goal Theory. Även Situational Motivation Scale (SIMS) som utgår från Self-Determination Theory användes. Den del av SIMS som behandlar amotivation har inte använts vidare i analysen. Resultaten visar att respondenterna främst är uppgiftsorienterade samt att det finns en skillnad mellan män och kvinnor, där en relativt större andel kvinnor är uppgiftsorienterade och en relativt större andel män är prestationsorienterade. Resultaten visar även att respondenterna främst drivs av yttre motivation genom identifierad reglering och att det inte finns några skillnader mellan könen.

Det finns många förklaringar till varför individer bestämmer sig för att börja idrotta och att fortsätta att delta i olika idrottsliga aktiviteter. För vissa kan det vara att bli bäst inom idrotten, andra gör det för att träna upp kroppen eller för att träffa vänner och ser idrottandet som gynnande för sitt sociala liv. Oavsett vilka motiv individen drivs av så är dessa förklaringar till idrottandsutövande intressanta för forskare på området då de ger viktig information till idrottare, tränare och andra som på något sätt är engagerade inom idrott. Utökad kunskap om motiv för att delta i idrott kan användas av tränare som kan styra idrottarnas fokus samt den mentala träningen så att den aktive motiveras att fortsätta med idrotten och att förbättra sin förmåga (Cetinkalp & Turksoy, 2011).

För att förstå varför människor väljer att börja med, fortsätta att delta i och prestera inom idrott menar flera författare och forskare (Hassmén, Hassmén & Plate 2003; Weinberg & Gould, 2007; Roberts & Kristiansen, 2012) att motivation är viktigt. Oavsett om idrottaren anser att prestation är att vinna eller att inneha viljan att fortsätta att idrotta/träna så kommer en bristande motivation att leda till en försämrad prestation.

Weinberg och Gould (2007) definierar motivation som riktningen och intensiteten av en persons ansträngning, där riktningen står för hurvida en individ söker upp eller dras till en viss aktivitet och intensiteten avser hur mycket kraft, energi och engagemang personen lägger ned på en viss aktivitet. Är personen i hög grad motiverad kommer han/hon självmant aktivera och engagera sig i större utsträckning än om personen är omotiverad.

Enligt Roberts och Kristiansen (2012) kan motivationen förklaras av de psykologiska faktorer som ger energi, riktning och reglerar prestationsbeteende för idrottare. Motivationen blir viktig för idrottaren genom att den grundar sig i dennes bedömning av vad som är viktigt och vad som är nödvändigt för att nå framgång. Motivationen är ett sätt för idrottaren att vara framtidsorienterad eftersom den hjälper individen att gå framåt och nå önskade mål (Roberts & Kristiansen, 2012).

Det finns även olika typer av motivation som beskrivs genom olika teorier. Exempel på detta är inre och yttre motivation som är viktiga delar inom Self-Determination Theory och uppgifts- och prestationsorientering som är delar inom Achievement Goal Theory. Genom att studera olika typer av motivation och vad varje motivationstyp innebär kan kunskapen om motivationens betydelse för idrottaren stärkas och användas av tränare och andra engagerade inom idrotten (Weinberg & Gould, 2007).

Motivationsteorier

För att förstå en persons motivation är det viktigt att ta reda på vad framgång och misslyckande betyder för den personen. Enligt Achievement Goal Theory (AGT) är det tre faktorer som bestämmer en persons motivation, dessa är prestationsmål, upplevd förmåga och prestationsbeteende. Prestationsmålen och den upplevda förmågan påverkar idrottarens prestationsbeteende och styr vilken ansträngning och uthållighet en person lägger ned i sitt idrottsutövande (Weinberg & Gould, 2007).

Det finns två olika orienteringar inom AGT som påverkar hurvida idrottaren drivs av prestationsorienterade mål eller uppgiftsorienterade mål. Att en person är prestationsorienterad innebär att han eller hon fokuserar på att jämföra sig själv och sina resultat med andra och idrottsutövandet går i huvudsak ut på att vinna och att vara bättre än andra. En person som drivs av prestationsorientering mår bra och tycker bra om sig

själv när han/hon vinner och har en hög upplevd förmåga att prestera medan personen vid förlust mår sämre och har en lägre upplevd förmåga. Är en person däremot uppgiftsorienterad fokuserar han/hon främst på att förbättra sig i förhållande till sina egna, tidigare resultat och finner glädje igenom att utvecklas personligen genom idrotten. Personens upplevda förmåga är således inte baserad på resultatjämförelse med andra utan snarare på hur individen själv utvecklas och förbättrar sig (Weinberg & Gould, 2007).

I en viss situation kan en och samma person vara både uppgifts- och prestationsorienterad men även i dessa fall menar vissa forskare att det oftast är en av de båda inriktningarna som starkare påverkar idrottaren (Weinberg & Gould, 2007). Även Roberts och Kristiansen (2012) menar att en person kan vara uppgiftsorienterad samtidigt som han/hon är prestationsorienterad och att det går att värdera orienteringarna utifrån hur de kombineras med varandra. En person som i hög grad är prestationsorienterad samtidigt som han/hon i hög grad är uppgiftsorienterad tenderar att vara mer motiverad och att ha kvar samma nivå av motivation längre än de personer som har låg grad av både prestations- och uppgiftsorientering (Roberts & Kristiansen, 2012).

Uppgiftsorientering leder i större utsträckning till att idrottaren visar starkare arbetsvilja och större uthållighet vid eventuell motgång än vad prestationsorientering gör. Eftersom idrottaren fokuserar på den egna prestationen snarare än att jämföra sig med andra skapar han/hon större kontroll över situationen och individen blir mer motiverad att fortsätta trots motgång. I kontrast till detta finner vi prestationsorienterade idrottare som bygger sin framgång på jämförelser med andra, vilket gör att de har svårare att bibehålla en hög grad av upplevd kompetens för uppgiften (Weinberg & Gould, 2007).

Self-Determination Theory (SDT) är en motivationsteori som bygger på en idé om att människor har tre grundläggande behov, behov av självbestämmande (autonomi), kompetens och samhörighet. Dessa tre behov påverkar motivationen hos individerna och beroende på hur behoven tillgodoses så kan en person vara mer eller mindre motiverad och styras av främst inre eller yttre motivationsfaktorer. Således fokuserar SDT på tre typer av motivation, inre, yttre och amotivation (Hagger & Chartzisarantis, 2007).

Inre motivation är människans naturliga tendens att frivilligt söka upp nya och utmanade situationer, tänja på gränserna och lära sig nya saker. Individer som besitter denna typ av motivation anser sig själva ha valmöjligheter och känner sig självständiga. Dock kan detta naturliga engagemang minska om miljön uppfattas som hindrande och kontrollerande (Hallberg, 2010).

Yttre motivation skapas av yttre faktorer som påverkar individen genom exempelvis belöning eller bestraffning. Det finns fyra olika dimensioner av yttre motivation, två kontrollerande och två som är mer självbestämmande och ligger närmare den inre motivationen. Dessa fyra dimensioner benämns som Extern reglering, Introjicerad reglering, Identifierad reglering och Integrerad reglering (Hallberg, 2010).

Extern reglering är den mest kontrollerande formen av yttre motivation. Här görs aktiviteten enbart för att få ta del av en yttre belöning eller för att slippa en bestraffning. Introjicerad reglering är den andra kontrollerade formen av yttre motivation. Vid denna typ av reglering kontrollerar individen sig själv och gör oftast uppgiften för att inte känna skuld. Vid framgång belönar personen sig själv genom inre belöningar som exempelvis att känna stolthet och vid motgång eller misslyckande straffar personen sig själv genom exempelvis skam eller oro. Vid identifierad reglering har ett beteende införlivats i identiteten och individen tycker att det han/hon gör är viktigt. Personen accepterar tesen, t.ex. att idrott är viktigt och bra för hälsan, och köper det mer eller mindre som grund för sitt beteende. Detta är en mer självbestämmande variant av yttre motivation. Med integrerad reglering menas att värderingarna bakom beteendet stämmer överens med andra centrala övertygelser i identiteten och målen hos en individ och kan på så sätt forma en stabil grund för bibehållande av detta beteende. Denna form av yttre motivation ligger mycket nära och påminner om den inre motivationen genom att den både är stabil och välförankrad i individens personlighet (Hallberg, 2010).

Alla former av inre och yttre reglering som vi har presenterat ovan representerar olika former av motivation. Inom SDT identifieras även ett stadie som innebär att det inte finns någon motivation för en aktivitet överhuvudtaget. Detta stadie kallas för amotivation och innebär att en person varken har energi till eller ser syftet med att aktivera sig (Hagger & Chartzisarantis, 2007).

Könsskillnader inom idrotten

Traditionellt sett har sport och idrott varit något som män utövar och engagerar sig i, därför har könsskillnader inom sport- och idrottsdeltagande sedan 70-talet varit ett aktuellt forskningsämne. Nielsen, Pfister och Andersen (2011) har i sin studie kommit fram till att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor samt att flickor löper större risk att bli fysiskt inaktiva när de blir äldre. De största skillnaderna kunde identifieras i de egenorganiserade aktiviteterna som barnen ägnade sig åt på rasterna, vid dessa tillfällen var pojkarna betydligt mer aktiva än vad flickorna var. Däremot fanns det inga större skillnader gällande fysisk aktivitet på fritiden (Nielsen et al., 2011).

Colley, Berman och Van Millingen (2005) menar att flickor generellt deltar i färre sporter än pojkar och att detta deltagarglapp till stor del beror på en stark länk som finns mellan sportsligt beteende och maskulinitet. De anser vidare att pojkar och flickor tenderar att delta i olika typer av idrotter och att pojkar är mer benägna att spela lagsporter, framförallt fotboll, medan flickor snarare deltar i individuella och estetiska idrotter. Även Glennie och Stearns (2012) har kommit fram till att pojkar i större utsträckning än flickor deltar i sportsliga sammanhang samt att skolorna erbjuder olika typer av idrotter beroende på könstillhörighet.

Wilson, Rodgers, Fraser och Murray (2004) menar att mer autonomi i träningen går att koppla samman med positiva motivationskonsekvenser för både män och kvinnor. Människor som drivs av inre motivation, integrerad- och identifierad reglering kommer med stor sannolikhet att fortsätta att träna då ökad autonomi leder till ökad motivation i ett långtidsperspektiv. De menar vidare att mer kontrollerade former av motivation, såsom introjicerad reglering kan resultera i positiva effekter på motivationen, men i dessa fall är det främst på kort sikt denna reglering kan verka motiverande. I studien kom de fram till att kvinnor i större grad drivs av introjicerad reglering än vad män gör och att män alltså är mer drivna av inre motivation med hög grad av autonomi (Wilson et al., 2004).

Colley et al., (2005) menar att det finns skillnader i mäns och kvinnors sätt att se på och närma sig sport. Överlag är män mer tävlingsinriktade än kvinnor och värderar den del av sporten som handlar om att tävla och att få chans att få ett personligt erkännande och

materiell belöning (Colley et al., 2005). Fortier, Vallerand, Brière och Provencher (1995) menar att det finns skillnader mellan män och kvinnor gällande motivation. Kvinnliga tävlingsidrottare är i högre grad drivna av inre motivation och identifierad reglering än män, samtidigt som männen visar högre resultat inom extern reglering och amotivation. Kvinnor är således mer orienterade mot självbestämmande och autonomi än män.

Enligt Chin, Khoo och Low (2012) finns det skillnader mellan män och kvinnor gällande inre, yttre motivation. Männen visade högre nivåer på båda motivationstyperna samt att de var mer prestationsorienterade än kvinnorna. De menar vidare att de manliga idrottarnas största prioritering var att prestera bättre genom att jämföra sin egen förmåga med andras och att det är en av anledningarna till att männen är mer tävlingsinriktade och prestationsfokuserade. Studien visade att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor gällande uppgiftsorientering (Chin et al., 2012).

Etnier, Sidman och Hancock II (2004) har i en studie undersökt skillnader mellan fotbollsspelande män och kvinnors målorientering med utgångspunkt i Achievement Goal Theory. Studiens resultat visade att det inte fanns några skillnader mellan män och kvinnor i målorientering och de kunde varken identifiera skillnader inom uppgifts- eller prestationsorientering, vilket de menar kan bero på att de undersökta respondenterna oavsett kön är idrottsligt aktiva inom en gemensam tävlingsmiljö. Det fanns däremot vissa skillnader i motivation då kvinnorna i denna studie i större grad var inre motiverade än männen då kvinnorna blev mer motiverade av att utvecklas och att lära sig nya tekniska färdigheter snarare än att motiveras av yttre belöningar (Etnier et al., 2004).

Det finns således tidigare forskning som behandlar könsskillnader och motivation men vi kan inte se att det finns en enighet i huruvida män och kvinnor är olika eller inte gällande om de drivs av inre eller yttre motivation. Därför tycker vi att detta är intressant att studera närmare och vill se om resultatet vi får fram visar på skillnader eller inte. Då vi har valt att inrikta oss på fotboll är det intressant att beskriva hur fotbollen ser ut i Sverige idag.

Fotboll

I Sverige är fotboll den största organiserade idrotten och står för mer än en tredjedel av all idrottsverksamhet i landet. Enligt Svenska Fotbollförbundets verksamhetsplan (2011) fanns det 3281 registrerade fotbollsklubbar i Sverige vid årets slut och totalt 311 960 licensierade fotbollsspelare. Av dessa 311 960 fotbollsspelare var 230 109 män och 81 851 kvinnor (SvFF, 2011). Seriesystemet inom svensk fotboll är uppbyggt i olika divisioner där Allsvenskan och Superettan/Damettan är de divisioner som räknas som elit. Sedan följer division 1 till 8 i fallande ordning. Inför säsongen 2013 har seriesystemet för damer gjorts om. Tidigare var division 1 den näst högsta divisionen inom damfotboll, men nu är damernas svar på Superettan, Damettan, den näst högsta divisionen och division 1 har flyttat ner en plats och motsvarar nu herrarnas division 1. Uppbyggnaden inom division 1 för herrar består av två serier, Norrretan och Söderretan, med 14 lag i vardera. Damernas, däremot, består av tre serier med 12 lag i varje (SvFF, 2013).

Syfte

Syftet med studien är att undersöka om det finns skillnader i motivationstyper hos fotbollsspelare i division 1.

Frågeställningar

1. Är spelarna främst uppgifts- eller prestationsorienterade?
 - Finns det skillnader mellan män och kvinnor?
2. Drivs fotbollsspelarna främst av inre eller yttre motivation (identifierad reglering och extern reglering)
 - Finns det skillnader mellan män och kvinnor?

Metod

Urval

Då studien baserar sig på en jämförelse mellan män och kvinnor har vi valt att göra ett kvoturval som är ett icke-sannolikhetsurval. Enligt Christensen, Engdahl, Gräas och Haglund (2010) innebär ett icke-sannolikhetsurval att forskaren väljer ut respondenter utifrån vilka som är tillgängliga. Således har inte alla individer i populationen lika stor

chans att komma med i urvalet eftersom de inte väljs ut slumpmässigt (Christensen et al., 2010). Ett kvoturval är en form av urval där forskaren i förväg bestämmer ett antal kategorier (kvoter) och hur många respondenter som ska finnas i varje kategori. När forskaren sedan har fyllt respondentantalet inom varje kvot så kan resultatet analyseras (Bryman & Bell, 2011).

Vi valde att göra den här typen av urval eftersom vi ville ha en jämn fördelning av könen i studien. För att ytterligare göra undersökningsförutsättningarna jämna och grupperna mer homogena valde vi undersökningsdeltagare som spelar på samma nivå i seriesystemet. Bryman och Bell (2011) menar att då målpopulationen är mer homogen är det större sannolikhet att de svar som samlas in genom studien är representativa för målpopulationen. Undersökningen omfattar totalt 80 respondenter varav hälften är män och hälften kvinnor. Respondenterna kommer från sex fotbollslag (tre damlag och tre herrlag) i division 1 från fyra olika städer i Mellansverige. För att komma i kontakt med respondenterna sökte vi upp lagansvariga via e-mail och frågade om de var intresserade av att delta. Vid intresse skickades en länk till den webbenkät som vi utformat.

Det externa bortfallet var de som hade möjlighet att svara på enkäten men som valde att inte göra det. Eftersom en länk till webbenkäten har skickats ut blir det svårt att uttala sig om det exakta antalet externa bortfall.

Design och mätmetod

I studien ville vi få en överblicksbild av undersökningsområdet, därför valde vi att göra en tvärsnittsstudie. En tvärsnittsstudie är enligt (Christensen et al., 2010) en bred och yttlig undersökning som ger forskaren en överblicksbild över hur populationen ser ut genom att en grupp individer studeras vid en viss tidpunkt.

För att genomföra tvärsnittsstudien användes webbenkäter. Enkäten skapades via webbenkater.com och genom denna sida skapades en direktlänk till undersökningen. Denna skickades sedan ut till lagansvariga som i sin tur kunde sprida den till spelarna. Enkäten är uppdelad i tre delar, den första består av ett antal bakgrundsfrågor, den andra och tredje delen består av tidigare utvecklade verktyg för att mäta motivation, Perception of Success Questionnaire, som skapats av Glyn C. Roberts, Darren C.

Treasure & Gloria Balague (1998) och Situational Motivation Scale, som skapats av Frédéric Guay, Robert J. Vallerand, Céline Blanchard (2000). Dessa formulär har sedan översatts av oss till svenska för att kunna tillämpas i denna undersökning.

Material och mätinstrument

Perception of Success Questionnaire (POSQ) (Roberts et al., 1998) är ett mätinstrument kopplat till AGT som undersöker vad framgång betyder för respondenten. Detta frågeformulär är speciellt framtaget för att användas i sportsammanhang och används för att mäta graden av uppgifts- respektive prestationsorientering hos idrottare. POSQ består av 12 påståenden som alla börjar med frasen ”När jag idrottar känner jag mig mest framgångsrik när:”. Varje påstående har fem svarsalternativ som graderas från 1-5 där 1 står för ”stämmer inte” och 5 står för ”stämmer helt”. Mätinstrumentet har två subskalor som visar huruvida respondenten är mest uppgifts- eller prestationsorienterad. Högt värde på fråga 1, 2, 3, 6, 10 och 11 indikerar att respondenten är prestationsorienterad medan högt värde på fråga 4, 5, 7, 8, 9 och 12 indikerar ett mer uppgiftsorienterat tankesätt (Roberts et al., 1998). Roberts et al., (1998) har testat och bedömt reliabiliteten och validiteten för mätinstrumentet som god. Även Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund och Akihito Kamata (2012) hävdar att tester visar hög validitet och reliabilitet samt att mätinstrumentet har använts i en rad tidigare studier.

För att undersöka varför respondenten är aktiv inom fotboll har vi använt oss av Situational Motivation Scale (SIMS) (Guay et al., 2000). Detta är ett multidimensionellt mätinstrument som forskare använder för att mäta inre motivation, yttre motivation och amotivation hos individer. Skalan delar in den yttre motivationen i identifierad reglering och extern reglering som inom SDT är olika typer av yttre motivation. SIMS innehåller 16 olika påståenden som alla börjar med frasen ” Jag håller på med fotboll för att:”. Varje påstående är graderat från 1-7, där 1 står för ”stämmer inte” och 7 står för ”stämmer helt”. Utifrån dessa svar kan forskaren analysera data och sedan använda de fyra subskalorna för att bestämma vilken motivationstyp respondenten främst drivs av. Inre motivation behandlas i fråga 1, 5, 9 och 13, identifierad reglering behandlas av fråga 2, 6, 10 och 14, extern reglering behandlas av fråga 3, 7, 11 och 15, amotivation behandlas av fråga 4, 8, 12 och 16. Högt värde på frågor inom samma grupp indikerar vilken typ av motivation respondenten främst drivs av (Guay et al., 2000). Detta mätinstrument har visat god validitet samt reliabilitet och har använts i en rad tidigare

forskningsstudier. Dels har Guay et al., (2000) testat validiteten och reliabiliteten för mätinstrumentet och även Tenenbaum et al., (2012) hävdar att flera tester visar på hög kvalitet.

Pilotmätning

Vid användning av redan utvecklade och prövade verktyg är en pilotmätning inte lika nödvändig då verktygen redan validerats och reliabiliteten har bedömts av andra forskare. Vid översättning av redan etablerade verktyg kan det ändå vara fördelaktigt att använda en pilotstudie för att upptäcka eventuella fel i översättningen och kring frågornas formulering (Bryman & Bell, 2011). Eftersom vi har översatt vår enkät från engelska till svenska valde vi ändå att genomföra en pilotmätning. Detta gjorde vi för att testa huruvida frågorna var relevanta och lätta för respondenterna att förstå. I pilotmätningen bad vi 20 personer att genomföra vår tänkta enkät för att kunna testa den innan själva studien. Av dessa 20 personer var tio män och tio kvinnor som alla är aktiva fotbollsspelare för att vi ville att pilotstudiesituationen skulle vara så lik den verkliga undersökningssituationen som möjligt. Ingen av respondenterna upplevde att frågorna var oklara eller otydliga.

Databearbetning

Då studien grundar sig i en jämförelse mellan män och kvinnor så ser vi att kön är den variabel som vi kommer att utgå från vid vår planerade dataanalys. Variabeln ”kön” kommer att delas upp i ”män” och ”kvinnor” för att vi ska kunna göra jämförelser mellan dessa när vi analyserar resultatet av de andra variablerna. De övriga bakgrundsvariablerna år som aktiv, antal år i nuvarande lag samt ersättning kommer att redovisas i resultatet men inte analyseras närmare. Dessa variabler kommer främst att användas för att se hur fördelningen ser ut mellan respondenterna i dessa kategorier.

Vid databearbetningen utgick vi sedan från de olika subskalor som de båda mätinstrumenten innefattar och genom dessa kunde svaren sammanfattas genom att räkna ut medelvärdet inom varje subkategori. För POSQ-enkäten räknades summan ut för prestations- respektive uppgiftsorientering för varje person, därefter skapades en ny variabel som anger differensen mellan resultaten för de båda subkategorierna (värdet för

prestationsorientering – värdet för uppgiftsorientering). På så sätt kunde det identifieras huruvida respondenten tenderar att vara antingen uppgifts- eller prestationsorienterad. Ett negativt värde innebär att respondenten är uppgiftsorienterad och ett positivt värde innebär att respondenten är prestationsorienterad. Har respondenten lika höga poäng på båda subskalorna blev värdet noll, vilket innebär att personen inte kan kategoriseras som varken prestations- eller uppgiftsorienterad. Genom att identifiera hur många procent av det totala antalet respondenter, oavsett kön, som tillhör vardera subkategori kan vi uttala oss om hur de främst är orienterade. För att sedan kunna identifiera könsskillnader genomfördes ett Chi2-test.

För SIMS-enkäten användes samma tillvägagångssätt, då summan för inre motivation, identifierad reglering och extern reglering för varje person räknades ut. Eftersom det inte är relevant utifrån forskningsfrågan att undersöka amotivation så har resultaten för dessa frågor uteslutits i dataanalysen. De tre kvarvarande subkategorierna har delats upp utifrån inre motivation och yttre motivation (identifierad reglering och extern reglering) och ställts mot varandra. Då två av subkategorierna hör till den yttre motivationen kommer inre motivation att ställas mot båda dessa var för sig. De två yttre subkategorierna kommer inte att ställas mot varandra då det inte är relevant gentemot forskningsfrågorna.

På samma sätt som för POSQ skapades nya variabler som angav differensen mellan undersökta kategorier, den ena variabeln visar värdet för differensen mellan inre motivation och identifierad reglering (differens 1) och den andra variabeln visar värdet för differensen mellan inre motivation och extern reglering (differens 2). Genom dessa nya variabler går det att identifiera vilken av subkategorierna som respondenterna tenderar att tillhöra. Ett negativt värde på differens 1 innebär att respondenten är driven av identifierad reglering (yttre motivation) och ett positivt värde innebär att respondenten är driven av inre motivation. Har respondenten lika höga poäng på båda subskalorna blev värdet noll, vilket innebär att personen inte kan kategoriseras som driven av varken inre motivation eller identifierad reglering. Genom att identifiera hur många procent av det totala antalet respondenter, oavsett kön, som tillhör vardera subkategori kan vi uttala oss om hur de främst är orienterade.

Samma procedur genomfördes på differens 2 där ett negativt värde indikerar att respondenten främst är driven av extern reglering (yttre motivation) och ett positivt

värde att respondenten är driven av inre motivation. För de respondenter vars differens är noll gäller samma kriterier som ovan.

Ett Chi2-test utfördes för att testa om det fanns eventuella könsskillnader och gick till väga på samma sätt som för POSQ med undantaget att två test genomfördes där inre motivation ställs emot vardera subkategori för yttre motivation (identifierad reglering och extern reglering).

All databearbetning genomfördes i IBM SPSS Statistics 20. För att avgöra om resultatet är signifikant eller inte krävs en signifikansnivå. Vid analysen sattes gränsen vid 5% ($p < 0,05$).

Etik

Det finns vissa etiska krav som forskare bör ta hänsyn till vid genomförandet av en studie. Informationskravet innebär att forskaren ska informera de personer som är berörda av studien om dess syfte. Samtyckeskravet innebär att deltagarna i studien själva har rätt att bestämma om de vill medverka eller inte. Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om alla deltagare i en undersökning ska hållas hemliga och förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Nyttjandekravet innebär att de uppgifter om enskilda personer som samlas in i samband med undersökningen endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2005).

I denna studie har hänsyn tagits till dessa krav genom att alla deltagare har informerats om syftet med studien samt att deltagandet är frivilligt, på så sätt tillgodoses både informationskravet och samtyckeskravet. Eftersom enkätundersökningen genomfördes via webben kan inga utomstående ta del av resultaten eftersom det krävs lösenord för att kunna se resultatet. Vi kan inte heller koppla svaren till en viss person utan varje deltagare får en deltagarkod och är därför helt anonyma. På så sätt har vi även tagit hänsyn till konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet tillgodoses genom att vi bara använder svaren som lämnas i forskningssyfte.

Resultat

Bakgrundsstatistik

Tabell 1. *Bakgrundsstatistik fördelat på kön*

Kön		Lägsta värde	Högsta värde	Medelvärde
Man	Ålder	17	31	22,83
	År som aktiv	10	24	16,725
	År i laget	0	20	4,676
Kvinna	Ålder	16	29	20,47
	År som aktiv	6	21	13,550
	År i laget	0	18	3,925

Resultatet för bakgrundsfrågorna redovisas i Tabell 4.1 ovan. Åldersspannet var för de båda grupperna jämnt då åldern för männen sträckte sig mellan 17 och 31. Motsvarande spann för kvinnor sträckte sig mellan 16-29. Antal år som aktiv fotbollsspelare var i snitt något högre för män medan år som aktiv i det nuvarande laget ser tämligen jämnt ut. Resultaten för ersättning visade att 85 % av männen och 27,5 % av kvinnorna fick ersättning för sitt fotbollsutövande.

Perception of Success Questionnaire (POSQ)

Efter gjord analys identifierades att 76 % av det totala antalet respondenter var uppgiftsorienterade medan 15 % var prestationsorienterade. 9 % visade lika höga värden på båda orienteringarna. Totalt sett är respondenterna, oavsett kön, i huvudsak uppgiftsorienterade. För att kunna identifiera skillnader mellan män och kvinnor har svarsresultaten för dessa båda grupper presenterats nedan.

Tabell 2. *Frekvenstabell för POSQ fördelat på kön*

	Kön		Totalt
	Män	Kvinnor	
Uppgiftsorienterad	24	37	61
Varken eller	5	2	7
Prestationsorienterad	11	1	12
Totalt	40	40	80

Chi2-testet som genomfördes visade att en relativt större andel kvinnor var uppgiftsorienterade i förhållande till män och att en relativt större andel män var prestationsorienterade jämfört med kvinnor. Skillnaden var signifikant då testets signifikansvärde var 0,002.

Situational Motivation Scale (SIMS)

Efter att ha gjort en analys av skillnaden mellan inre motivation och identifierad reglering visade resultatet att 50 % av den totala respondentgruppen var motiverade av identifierad reglering, 24 % av inre motivation och 26 % som visade lika höga värden på båda motivationstyperna.

Tabell 3. *Frekvenstabell för identifierad reglering och inre motivation fördelat på kön*

	Kön		Totalt
	Män	Kvinnor	
Identifierad reglering	23	17	40
Varken eller	8	13	21
Inre motivation	9	10	19
Totalt	40	40	80

Det Chi2-test som genomfördes för att testa möjliga könsskillnader visade att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor då signifikansvärdet för testet var 0,342.

Resultaten för skillnader mellan inre motivation och extern reglering visar att 1 % av respondenterna var drivna av extern reglering, 96 % var främst drivna av inre motivation och 3 % visade lika höga värde på båda motivationstyperna. Svaresresultatens fördelning för män och kvinnor presenteras i tabellen nedan.

Tabell 4. *Frekvenstabell för extern reglering och Inre motivation fördelat på kön*

	Kön		Totalt
	Män	Kvinnor	
Extern reglering	1	0	1
Varken eller	2	0	2
Inre motivation	37	40	77
Totalt	40	40	80

Några skillnader mellan män och kvinnor kunde inte heller identifieras vid Chi2-testet för extern reglering och inre motivation, då testets signifikansvärde var 0,210.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att ta reda på om det fanns skillnader i motivationstyper hos fotbollsspelare i division 1. Vi använde följande frågeställningar som utgångspunkt: (1) Är spelarna främst uppgifts- eller prestationsorienterade? (2) Drivs fotbollsspelarna främst av inre eller yttre motivation (identifierad reglering och extern reglering)? Där båda frågorna följs av följdfrågan: Finns det skillnader mellan män och kvinnor?

Resultatet i denna studie visade att respondenterna totalt sett var främst uppgiftsorienterade men att det också går att identifiera skillnader mellan män och kvinnor, då en relativt större andel av kvinnorna var uppgiftsorienterade och en relativt större andel av männen var prestationsorienterade. Som tidigare nämnts finns ingen enhetlig syn inom den tidigare forskningen på huruvida män och kvinnor skiljer sig åt gällande prestations- eller uppgiftorientering. Därmed har denna studies resultat visat på både likheter och olikheter med tidigare gjord forskning inom detta område.

Etnier et al. (2004) kunde inte identifiera några skillnader gällande varken uppgifts- eller prestationsorientering hos kvinnor och män. Resultatet som Etnier et al. (2004) identifierade skiljer sig från det resultat som denna studie har genererat då vi fann en signifikant skillnad för båda orienteringarna. Att resultatet skiljer sig åt skulle kunna bero på att de båda studierna grundar sig i olika undersökningsförutsättningar. Colley et al. (2005) och Chin et al. (2012) menar att det finns skillnader mellan män och kvinnor inom prestationsorientering, och att dessa skillnader främst består i att män är mer prestationsorienterade än kvinnor. Dessa studiers resultat går i linje med resultatet för denna studie.

Att en relativt större andel män var prestationsorienterade jämfört med kvinnor skulle kunna bero på att det allmänt sett är mer pengar och olika former av ersättning (exempelvis i form av material, hjälp till jobb och bostad) kopplat till herrfotbollen. Detta kunde identifieras i studien då en av bakgrundsfrågorna behandlade ersättning. Resultatet visar att männen i större utsträckning fick ersättning för sitt fotbollsutövande än kvinnorna. Detta skulle kunna vara en anledning till att de också är mer prestationsorienterade än kvinnorna då prestationen blir viktigare på grund av ersättningen. Dock kan vi inte utifrån detta förklara varför det totala antalet respondenter i större utsträckning var mer uppgiftsorienterade än prestationsorienterade.

I jämförelse av resultaten för inre motivation och identifierad reglering (yttre motivation) var respondenterna i högre grad motiverade av identifierad reglering. Däremot visar en jämförelse av inre motivation och extern reglering (som också är en form av yttre motivation) att de flesta respondenterna främst drivs av inre motivation. Utifrån dessa jämförelser kan vi uttala oss om vilken motivationstyp som respondenterna främst drivs av. Då identifierad reglering har större procentuell svarsfrekvens än inre motivation och då inre motivation har procentuellt högre

svarsfrekvens än extern reglering så kan vi se att respondenterna främst drivs av identifierad reglering. Identifierad reglering är en typ av yttre motivation och med andra ord visade resultaten att respondenterna i huvudsak drivs av yttre motivation. Resultaten visade vidare att det inte fanns några skillnader mellan könen gällande SIMS.

De studier som har behandlats i denna undersökning visar att det finns skillnader i motivationstyp bland män och kvinnor och därför skiljer sig resultatet i denna studie till stor del från tidigare forskning. Etnier et al., (2004) och Fortier et al., (1995) menar att kvinnor i större utsträckning är mer inre motiverade än män. Wilson et al., (2004) menar däremot att kvinnor är mer yttre motiverade än män och Chin et al., (2012) menar att män överlag har högre värden på de båda motivationstyperna. Den tidigare forskningen har delade meningar om frågan, vilket gör att det blir svårt att finna en enighet med denna studies resultat.

Då den aktuella studien visade att en större andel män får ersättning för sitt fotbollsdeltagande än kvinnor, kan det tänkas att detta påverkade respondenterna och att resultaten skulle visa på en skillnad där en större andel av männen är relativt mer yttre motiverade än kvinnorna. Hallberg (2010) menar att yttre motivation är nära kopplat till yttre faktorer som exempelvis ersättning men då resultatet visar att det inte var några skillnader mellan könen i denna fråga så verkar ersättning i detta fall inte påverka.

Metoddiskussion

Urvalsgruppen bestod av 80 personer, vilket kan tyckas vara litet för en kvantitativ analys. Detta gör det svårare att generalisera resultatet till en större grupp, men samtidigt var denna urvalsstorlek nödvändig då den var anpassad efter studiesituationen. En annan faktor som kan påverkat generaliserbarheten var att respondenterna i den aktuella studien endast representerade tre herrlag och tre damlag. Detta gör att studien blev smal och resultatet inte generaliserbart till den stora populationen som består av alla lag i division 1. Vi kan därför konstatera att vi misslyckades med att göra en generaliserbar studie, men har fortfarande kunnat ge en överblicksbild av studieområdet. För att öka generaliserbarheten skulle ett alternativ kunnat vara att öka antalet deltagande lag i studien.

Valet att använda webbenkät som undersökningsmetod gjorde att vi kunde nå ut till fler potentiella respondenter på ett snabbt och kostnadseffektivt sätt. Ett alternativ till detta

var att göra enkäter i pappersformat och åka ut till lagens träningar så att spelarna skulle få möjlighet att fylla i sina svar. I efterhand ser vi att webbenkäter på ett sätt var ett dåligt alternativ att välja då det dels tog lång tid att få in det antal svar vi ville ha samt att antalet respondenter blev något lägre än förväntat. Genom att det var just en webbenkät tror vi att många undvek att genomföra den, jämfört med om vi hade bett dem göra det med oss på plats i samband med en träning. Att använda sig av webbenkät är däremot en fördel då vi inte hade haft möjlighet att nå ut till många av de lag som faktiskt deltog i studien på annat sätt än just via webbenkäter. Hade vi istället valt att genomföra enkätundersökningen i pappersformat så skulle vi ändå totalt fått in färre svar då vi inte hade haft möjlighet att åka ut till de lag som inte är från någon stad i närheten.

Enligt Christensen et al. (2010) är det en fördel att använda enkäter för att nå ut till många respondenter utan att kostnaderna blir allt för stora. Andra fördelar kan vara att respondenten har möjlighet att svara när han/hon har tid samt att respondenten är helt anonym. Några nackdelar med enkäter är att forskaren inte får möjlighet att ställa eventuella följdfrågor och att det finns liten möjlighet att förklara oklarheter. Det finns även risk att svarsfrekvensen blir låg eftersom det är möjligt att respondenterna struntar i att svara eller glömmar bort (Christensen et al., 2010). Genom att vi använde oss av webbenkäter kunde vi spara tid och sänka kostnaderna ytterligare genom att vi varken behövde skriva ut enkäterna i pappersformat eller åka ut till respondenterna personligen. Webbenkäter gjorde det även möjligt för oss att bredda antalet möjliga deltagarlag eftersom vi inte blev begränsade av att välja lag i närheten.

Reliabilitet handlar i stor utsträckning om upprepbarhet och mätmetodens förmåga att stå emot slumpmässiga fel. Om en studie har hög reliabilitet är det möjligt att återupprepa studien och få samma resultat som första gången studien gjordes, detta förutsatt att inga större förändringar har skett (Hassmén & Hassmén, 2008). I vår studie användes en enkät som var baserad på välbeprövade frågeformulär som i tidigare tester har visat på hög reliabilitet, därför kommer det underlätta för andra att eventuellt kunna upprepa studien och få liknande resultat. Vårt urval är ett icke-sannolikhetsurval vilket minskar reliabiliteten något då vi inte använt oss av något systematiskt sätt för att välja ut respondenterna. Vi har däremot försökt att beskriva så tydligt som möjligt hur vi har

gått tillväga för att öka reliabiliteten och därmed möjligheten för andra att upprepa studien.

Då vi ville se om respondenterna främst var uppgifts- eller prestationsorienterade samt om de främst var drivna av inre eller yttre motivation valde vi att i analysen ställa de undersökta alternativen mot varandra för att få ut en differens och på så sätt kunna uttala oss om vilket av alternativen som den högsta procentuella andelen av respondenterna tenderade att tillhöra. Vi ser i efterhand att det kan vara problematiskt att ställa alternativ mot varandra då det enligt Weinberg & Gould, (2007) samt Roberts och Kristiansen (2012) är möjligt att respondenterna har angivit ett högt eller lågt värde på båda alternativen. Genom att ställa alternativ mot varandra kan vi få fram vilket alternativ som respondenten främst drivs av men kan även förbise om respondenten skulle vara orienterad eller driven av två alternativ samtidigt.

Slutsatser och framtida forskning

Slutsatsen är att respondenterna överlag främst är uppgiftsorienterade, vilket innebär att de fokuserar på att förbättra sin egen teknik och sina färdigheter för att själva bli bättre snarare än att fokusera på att prestera bättre än sina motståndare. Vid jämförelse av män och kvinnor visar resultaten att en relativt större andel av männen är prestationsorienterade medan en relativt större andel av kvinnorna är uppgiftsorienterade. Gällande motivationstyp är respondenterna främst drivna av yttre motivation genom identifierad reglering. Detta innebär att de främst motiveras av yttre faktorer snarare än inre. Vid jämförelse mellan könen finns det inga skillnader mellan män och kvinnor.

För framtida forskning vore det intressant att genomföra samma typ av studie på spelare som spelar i lag på en högre divisionsnivå, alternativt att göra en jämförelse mellan spelare på olika nivåer för att se om det genererar resultat som visar på skillnader som denna studie inte lyckats identifiera. Etnier et al. (2004) menar att miljön som spelarna befinner sig i kan påverka motivationen. Att försöka specificera vilka faktorer som påverkar spelarnas motivation är därför ytterligare ett förslag på inriktning som vi under studiens gång har intresserat oss för. En annan inriktning som skulle vara intressant vore att studera motivationsskillnader utifrån ett kvalitativt perspektiv för att kunna gå djupare in på respondenternas känslor och tankar om ämnet. Även att följa ett antal

respondenter för att kunna se eventuella motivationsförändringar över tid kan vara en inriktning att bygga vidare på.

Referenser

- Argyrous, G. (2011). *Statistics for research: with a guide to SPSS*. London: SAGE.
- Bryman, A. & Bell, E. (2011) *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Malmö: Liber ekonomi.
- Cetinkalp, Z.K. & Turksoy, A. (2011). Goal Orientation and Self-Efficacy as Predictors of Male Adolescent Soccer Players' Motivation to Participate. *Social Behaviour and Personality*, 39, 925-934
- Chin, N-S., Khoo, S. & Low, W-Y. (2012). Self-Determination and Goal Orientation in Track and Field. *Journal of Human Kinetics*, 33(5), 151-161.
- Christensen, L., Engdahl, N., Gräas, C. & Haglund, L. (2010) *Marknadsundersökning – en handbok*. Lund: Studentlitteratur.
- Colley, A., Berman, E. & Millingen, L. (2005). Age and gender differences in young people's perceptions of sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(7), 1440-1454.
- Etnier, J.L., Sidman, C.L. & Hancock II, L.C. (2004). An examination of goal orientation profiles and motivation in adult team sport. *International Journal of Sport Psychology*, 35(3), 173-188.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. & Provencher, P. J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Glennie, E. J. & Stearns, E. (2012). Opportunities to Play the Game: The Effect of Individual and School Attributes on Participation in Sports. *Sociological Spectrum: Mid-South Sociological Association*, 32(6), 532-557.
- Guay, F., Vallerand, R.J. & Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.
- Hagger, M. S. & Chartzisarantis, N.L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Hallberg, L. R-M., (2010). *Hälsa & Livsstil. Forskning och praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur AB
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur
- Larsson, B. (2005). Ungdomarna, fritiden och idrotten. I Engström, L-M. & Redelius, K. (Red). *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s.74-87). Stockholm: HLS förlag.
- Nielsen, G., Pfister, G. & Andersen, L.B. (2011). Gender differences in the daily physical activities of Danish school children. *European Physical Education Review*, 17(1) 69–90.
- Rintagu, E.G., & Ngetich, E D.K. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 180 – 187.
- Roberts, G. C. & Kristiansen, E. (2012). Goal Setting to Enhance Motivation in Sport. I Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (s.207-227). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Balague, G. (1998) Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337-347.
- SvFF. (2013). Cuper och serier: Hämtad 16 januari, 2013 från <http://svenskfotboll.se/cuper-och-serier/spelprogramresultat/?fsid=106&ffid=1>
- SvFF. (2011). *Verksamhetsberättelse*. Hämtad 2 november 2012, från http://fogis.se/ImageVault/Images/id_73402/scope_0/ImageVaultHandler.aspx
- Tenenbaum, G., Eklund, R.C. & Kamata, A. (2012). *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vetenskapsrådet (2005). *Vad är god forskningssed? Synpunkter, riktlinjer och exempel*. Hämtad 12 november, 2012, från http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000334/god_forskningsned_3.pdf
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Fraser, S.N. & Murray, T.C. (2004). Relationship Between Exercise Regulations and Motivational Consequences in University Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81-91.

MINDFULNESS OCH IDROTTPSYKOLOGI – EN FRUKTBAR KOMBINATION?

Mattias Johansson & Aleksandr Titkov

Örebro universitet & Lunds universitet

De senaste åren har mindfulnessbaserade perspektiv och interventioner blivit mer populära, så också inom idrottpsychologin. Vad är mindfulness? Hur har mindfulness använts inom hälsoinriktad och prestationsinriktad idrottpsychologi, och vad finns det för stöd för dess effektivitet? Detta är frågor som vi försöker besvara i denna artikel. Vi ser det som att idrottpsychologin har mycket att vinna på att ta in perspektiv och tekniker baserade i mindfulness. Den genomgångna forskningen visar på att motionären och idrottaren kan, genom att bli mer medveten om sina tankar, känslor och beteenden göra mer kloka val i livet och därmed stärkas i sin strävan till ett mer aktivt och framgångsrikt idrottsliv.

”Sedan några månader tillbaka har Kalle börjat motionera regelbundet flera gånger i veckan. Den senaste tiden har han dock stött på några utmaningar. Han har haft mycket att göra på jobbet och fått arbeta över. Detta har gjort att han har missat några träningspass. Han har ingen ork att ta sig till gymmet. Tankar kommer och stör och säger, ”Titta på TV istället”, ”Gå ut med kompisarna”, och ”Du kommer inte att klara att gå ned i vikt den här gången heller!”

Och

”Lisa förbereder sig för sista uttagningen till mästerskapet. Hela våren har träningen gått bra men den sista månaden så har problemen hopat sig. Hon har haft svårt att få tillvaron med studier att fungera med sin satsning och till råga på allt så har hon haft problem med småskador. I samband med skadorna så har negativa tankar smugit sig på. ”Jag kommer inte att bli frisk”, ”jag kommer inte att lyckas”. ”Jag ger upp”. ”Det är typiskt mig, jag klarar aldrig av någonting, jag är värdelös.”

Inom det idrottpsychologiska området är denna problematik vanlig och olika strategier används för att hantera dessa frågor. Till exempel används mental träning (psychological skills training) med tekniker som positivt tänkande, self-talk,

avslappning, visualisering och målsättning (Weinberg & Gould, 2007). Mental träning och också kognitiv beteendeterapi bygger på perspektivet att problem skapas på grund av att vi tänker på ett felaktigt sätt; att vi med viljans kraft kan ändra på vårt tänkande och vårt tankeinnehåll för att leva ett mer funktionellt och lyckligt liv och prestera bra (Baer, 2003). Gardner och Moore (2006) ställer sig kritiska till användandet av mental träning och menar att evidensen för dess effektivitet är bristfällig. Mindfulness, som har fått ökat intresse de senaste åren bygger på ett annorlunda perspektiv. Istället för att försöka ändra tankeinnehållet föreslås det inom mindfulness att istället bara iaktta tankarna utan att göra något med dem. Frågan är ifall detta perspektiv kan vara något för idrottspsykologin? Kan mindfulness vara ett perspektiv med vilket människor kan stärka sin motivation till ett fysiskt aktivt liv, som i det första exemplet , och kan mindfulness stärka en elitidrottares ansträngningar att nå topp prestationer, som i det andra exemplet ? Hur kan idrottspsykologin gagnas av ett mindfulnessperspektiv? Dessa frågor kommer vi att fördjupa oss i denna artikel.

Mindfulness – grundläggande begrepp

Mindfulness är egentligen inte en ny företeelse. Begreppet är hämtat ur den buddhistiska traditionen och har en historia på 2500 år (Kabat-Zinn, 1990). De flesta meditationstekniker kan delas in två huvudgrupper (även om många tekniker blandar från båda grupper): de med fokus på koncentration och de med fokus på mindfulness (Goleman, 1988). Koncentrationsbaserad meditation innebär att utövaren strävar efter ett smalt uppmärksamhetsfokus, som t ex på andningen eller ett mantra (ett ord som upprepas). I mindfulnesssträning fokuserar istället utövaren på att vara öppen för alla inre och yttre sensationer, inklusive tankar och känslor, i medvetandet och enbart observera utan att göra något med innehållet.

Jon Kabat-Zinn (1990), insåg potentialen för mindfulness utanför den traditionella buddhistiska traditionen. Han startade program för mindfulness inom den amerikanska sjukvården på 80-talet, men skalade av en del av de religiösa delarna av traditionen, för att bättre passa folk i väst. Sedan dess har mindfulness i olika former spridit sig. Den ursprungliga formen, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) används på ett stort antal sjukhus världen över, både av patienter och sjukvårdspersonal. Även andra former av mindfulness terapier förekommer. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (Segal,

Williams, & Teasdale, 1995; används av deprimerade patienter för att hantera och förhindra återkommande depressioner), *Dialektisk beteendeterapi* (Linehan, 1993), för bl a borderlinepatienter och i *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, Strosahl & Wilson, 2005) tränas patienter i att acceptera allt som händer och samtidigt sträva efter att leva i samklang med sina djupaste värderingar.

Vad är då mindfulness, eller *medveten närvaro* som det översatts till på svenska? Den vanligaste definitionen lyder ”att uppmärksamma på ett speciellt sätt, medvetet, i nuet utan att värdera” (Kabat Zinn, 1994). Mindfulness utövas både formellt, som i sittande meditation, men också informellt som ett förhållningssätt i det vardagliga livet. I mindfulness tränar utövaren sig i ett speciellt förhållningssätt som kan sammanfattas med följande begrepp (Kabat-Zinn, 1990):

- *Icke-dömande/värderande* – att släppa det ständiga värderandet och kategoriserandet som vi lägger på allt vi upplever (tycker om, bryr mig inte och tycker inte om) och sträva efter att enbart observera,
- *Tålmod* – att tillåta att saker och ting får utvecklas i sin egen takt och det inte går att forceras fram
- *Nybjörjarens sinne* – att se saker och ting som om det var allra första gången vi såg dem
- *Tillit* – att utveckla en grundläggande tillit till det vi upplever just nu. Att lita på vår egen intuition och det som jag upplever som det rätta.
- *Icke- strävande* – I det mesta vi gör strävar vi mot något slags mål med det vi gör. I mindfulness försöker utövaren släppa denna strävan och istället uppleva det som händer nu utan att det ska leda till något i framtiden. Målet är att bara vara sig själv här och nu.
- *Acceptans* – Att se saker och ting som de är just nu. Ifall vi har huvudvärk – känn huvudvärken. Försök inte låtsas att huvudvärken inte är där. Acceptans betyder inte att ge upp och bli passiv, utan om att uppleva saker som de är utan att försöka ändra dem.
- *Släppa taget* - Vi har en tendens att hålla fast vid vissa tankar och upplevelser för att de är behagliga. Andra upplevelser som vi upplever som negativa vill vi bli av med eller skydda oss från. I mindfulness försöker utövaren släppa dessa

tendenser och istället observera alla tankar och känslor med samma intresse. De får komma och de får försvinna utan att vi gör något med dem.

Tillämpningar av mindfulness

De ovanstående beskrivningarna av mindfulness kan verka främmande och är antagligen inte det förhållningssätt vi vanligtvis använder oss av i relation till oss själva och våra liv. Mindfulness är ett perspektiv som kräver regelbunden övning. Vi människor har svårt att bara observera verkligheten som den är och ofta har vi en tendens att ”resa i tiden”; vi planerar/fantiserar om framtiden och återupplever gamla minnen hellre än att vara här och nu. Vi gör detta för att reglera (skydda, hantera och främja) självet/egot i strävan efter framtida mål. Detta har många fördelar men också nackdelar. Vi lever trots allt bara i nuet och genom att försvinna bort i tanken går vi miste om upplevelsen av att leva här och nu (Sheldon & Vansteenskiste, 2005). Sällan har vi möjlighet att uppleva verkligheten som den är, utan vi lägger på (ofta automatiskt) koncept, etiketter, idéer, och bedömningar. Vi värderar allt vi upplever som ”bra”, ”dåligt” eller ”neutralt”. Dessa bedömningar vi gör är oftast betingade av tidigare liknande erfarenheter. Mindfulness är alltså ett förkonceptuellt/förkognitivt förhållningssätt (Brown, Ryan, & Cresswell, 2007). Utövaren försöker se saker och ting som de är utan att försköna, filtrera eller på andra sätt ändra det som upplevs. Antagligen är det endast människan som har förmågan att reflektera över sitt eget själv och vi känner alla igen det ständiga brus av reflektioner, kommentarer och tankar i våra egna huvuden, som hos Kalle och Lisa, i exemplen i början av artikeln. Utan vårt väl utvecklade ego skulle vi inte kunna planera, göra val, utvärdera, introspektera, utöva självkontroll och se saker och ting utifrån olika perspektiv. Men samtidigt leder detta också till oro, egoism, lidande, dåliga beslut, och att vi många gånger har låg medkänsla med oss själva (Leary, 2004). Självreglering av känslor, tankar och beteenden anses som en mycket grundläggande förmåga för att leva ett funktionellt och hälsosamt liv (Baumeister & Heatherton, 1996; Hagger, 2010). Men självreglering kräver energi och därför är många beteenden automatiska. Även om det ibland kan vara bra att vissa beteenden är automatiska och utanför vår kontroll, är de inte alltid optimala för oss och därför krävs medvetenhet för att förbise de automatiska beteendena och göra medvetna val. Mindfulnesssträning kan enligt Brown & Ryan (2003), “främja skapandet av ett tidsintervall där individen har möjlighet att observera ens inre mentala landskap,

inklusive ens beteendemässiga förutsättningar och val, istället för att enbart reagera på interpersonella händelser” (s.844). Genom ett dagligt tränande av ett kärleksfullt men distanserat förhållningssätt till vårt innehåll i medvetandet kan vi lära oss att behålla en balanserad klarhet vad som än händer. Att se att tankar nödvändigtvis inte är sanningar utan mer reflektioner eller kommentarer på verkligheten som ofta är automatiska och betingade utifrån tidigare erfarenheter.

Även om mindfulnessforskningen har kritiserats för en del brister i metodologin pekar flera reviewartiklar på många positiva effekter av på psykisk hälsa och välmående (Baer, 2003; Brown, Ryan, & Cresswell, 2007; Chiesa & Seretti, 2008; Hamilton, Kitzman, & Guyotte, 2006; Keng, Smoski, & Robins, 2011). Dessa inkluderar:

- Ökad klarhet och erfarenhet av vår upplevelse av livet
- Ökat välmående, psykologisk hälsa och minskade negativa psykiska symptom som oro, ångest och depression.
- Ökad metakognitiv förmåga. Förmåga att observera tankar, känslor och andra sensationer på ett distanserat sätt. Lättare att inte bli uppslukad av oro, fantasier och minnen som kan göra att vi hamnar i depression. Mindre påverkad av automatiska beteenden och vi får större tillgång till våra olika beteendemässiga resurser
- Ökad förmåga att reglera våra känslor. Till exempel kan smärtsamma sensationer, känslor och upplevelser hanteras på ett mer funktionellt sätt då vi desentiseras (minskar i styrka), då vi exponerar oss för negativa känslor istället för att fly från dem. Vi får också insikter om hur vi tänker, reagerar och beter oss. Dessa insikter kan göra att vi har möjlighet att välja nya sätt att se på oss själva, tänka, känna och reagera.
- Stärkt självkontroll, självreglering och reglering av vår uppmärksamhet
- Mindfulness är ett förhållningssätt som kan tränas med hjälp av regelbunden övning.

Mindfulness och motions- och hälsopsykologi

Som vi kan se från ovanstående resonemang har mindfulnesssträning många positiva effekter på individen. Dessa påverkar grundläggande förutsättningar för att kunna leva

ett sunt och hälsosamt lyckligt liv. Det är grundförutsättningar vare sig man är en aktiv motionär eller en elitidrottare. Vi ska börja med att se hur mindfulness kan vara främjande för människor att leva ett fysiskt aktivt liv och sedan fokusera på prestationsutveckling. Detta område kallas på engelska för exercise psychology (motions- och hälsopsykologi) och inbegriper studiet av faktorer som visats ha samband med fysisk aktivitet, psykologiska begrepp som kan stärka motivation och följsamhet till fysisk aktivitet, samt psykologiska effekter av fysisk aktivitet (Biddle & Fuchs, 2009). Från resonemanget om de positiva effekterna av mindfulness kunde vi se att medvetna beteenden kräver mer energi och kroppen prioriterar därför att utföra många aktiviteter automatiskt eller omedvetet. Vi såg också att vi nödvändigtvis inte tolkar vår inre eller yttre värld på ett korrekt sätt utan ofta gör feltolkningar beroende på hur våra egon är konstruerade, på genvägar i beslutsfattande och tidigare inlärda automatiska beteenden (som en gång var funktionella men som idag kanske mest begränsar oss), som hindrar ett medvetet beslutsfattande. För beteendeförändring, som när någon vill börja motionera, krävs medveten reglering av oss själva (Aartz, 2007; Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2009). En av de största utmaningarna i att få människor mer fysiskt aktiva är att gå från intention till beteende (Biddle & Mutrie, 2008). Från att vilja börja bli fysiskt aktiv till att verkligen utföra beteendet. Flera beteendeförändringsteorier som t ex Theory of Planned behavior, lägger stor vikt vid att ha en stark intention för att kunna utföra det verkliga beteendet. Men en meta-analys av Hagger med flera (Hagger et al., 2002) visade att intentioner endast kan förutsäga 30 % av beteendet. Då mindfulnesssträning visats kunna stärka vår självkontroll skulle glappet mellan intention och beteende kunna stärkas. Men än så länge har ännu få studier undersökt detta (Black, 2010). Men det finns några undantag. Ett är Chatzisarantis och Hagers (2011) studie där kopplingen mellan mindfulness, självreglering och fysisk aktivitet studerades. De kunde visa på att de individer som har en hög mindfulness, så kunde deras fysiska aktivitets beteende prediceras av deras intention att vilja börja. Så var det inte hos de som hade låg mindfulness. I ett annat exempel studerade Ulmer, Stretson och Salmon (2010) motionärer och hur de kunde hålla sig regelbundet fysiskt aktiva? De fann att de som var framgångsrika i sitt motionerande också visade höga värden på mindfulness och acceptans. En regelbunden motionär ställs inför olika prövningar i sitt utövande. Träningen upplevs ibland som tråkig, de kan bli skadade, konkurrerande prioriteringar kan locka och fysisk aktivitet är

inte alltid så njutbart. Ulmer och medarbetare (2010) spekulerar att med hjälp av mindfulness kan motionärer lära sig att balansera vad som upplevs som stressigt och obehagligt i den regelbundna fysiska aktiviteten i vardagen, med de långsiktiga positiva effekterna av fysisk aktivitet. Motionärer blir då inte lika påverkade av, reagerar inte lika omedvetet och impulsivt utan med mer balanserade tolkningar, och låter sig inte föras med av negativa tankar, som kan få negativa konsekvenser för deras fysiska aktiva liv. Därmed blir risken mindre att de slutar med den fysiska aktiviteten.

Den självbestämmande teorin (Deci & Ryan, 1985; Self-determination theory) är en övergripande teori om mänsklig motivation. Kortfattat består teorin av olika typer av motivation; från yttre motivation där individen främst drivs av belöningar och att undvika bestraffning (det finns flera olika typer av yttre motivation som går från motivation i hög grad kontrollerad av yttre faktorer till motivation som är mer självbestämmande), till inre motivation där individen drivs av intresse, tillfredsställelse och av personlig utveckling. Det har visats att den typ av motivation som starkast kan förutsäga ett fysisk aktivt liv är inre motivation (Ryan & Deci, 2007). För att främja fysisk aktivitet är det därför viktigt att fokusera på att stärka individens inre motivation. Detta kan göras med hjälp av att stärka *de grundläggande psykologiska behoven*, som också är del av den självbestämmande teorin. Dessa är *kompetens* (upplevelsen att individen bemästrar aktiviteter och utvecklas), *autonomi/frivillighet* (att individen själv får bestämma hur, när och på vilket sätt som aktiviteten utförs) och *social gemenskap* (att aktiviteten skapar möjlighet för social interaktion) . Genom att stärka de grundläggande psykologiska behoven stärks den inre motivationen. Det har visats att mindfulness är nära besläktat med autonomt driven motivation/inre motivation; att drivas av lusten av intresse och personlig utveckling (Brown & Ryan, 2004, och att grundläggande för att utveckla en självbestämmande motivation är att individen är närvarande/har utvecklat hög mindfulness (Deci & Ryan, 2008). Därmed kan mindfulness ses som ett hjälpmedel för att stärka de psykologiska behoven och stärka inre motivation till fysisk aktivitet. Genom ökad mindfulness skapas bättre förutsättningar att gör goda realistiska val som maximera våra möjligheter till ett självbestämmande liv genom att tillfredsställa behov i den givna situationen (Brown & Ryan, 2003).

Förutom att stärka motivationen till fysisk aktivitet kan också mindfulness stärka upplevelsen av fysisk aktivitet. En effekt av mindfulness är att våra upplevelser och erfarenheter kan bli klarare och tydligare. Upplevelsen av en skönt och härligt träningspass skulle kunna bli ännu starkare. Detta skulle i ett cirkelresonemang i slutändan stärka motivation till att vilja uppleva den fysiska aktiviteten igen, då människor ofta drivs till att upprepa behagliga upplevelser och undvika obehagliga upplevelser (Emmons & Diener, 1986). I ett antal artiklar har vikten av individuellt anpassad fysisk aktivitet (typ och intensitet) fokuserats (se till exempel Ekkekakis, Parfitt, Petruzzello, 2011; Williams, 2008). Många traditionella rekommendationer för fysisk aktivitet har antagits kunna generaliseras för alla individer, vilket kan vara en orsak till att 50% av de som börjar motionera lägger av efter några månader (Dishman, 2001). Människor reagerar och upplever fysisk aktivitet olika. Till exempel föredrar en del mer fysisk ansträngande aktiviteter medan andra föredrar lugnare aktiviteter. Det blir därför viktigt att ta reda på vilken intensitet och vilken typ av aktivitet som individen upplever som mest tillfredställande. Mindfulness bör kunna stärka denna förmåga att lyssna på signalerna från kroppen och se vilken intensitet och vilken typ av aktivitet som ger motionären mest tillfredställelse så att hans/hennes motivation kan stärkas för att vilja utöva aktiviteten igen.

Mindfulness och prestationsinriktad idrottspsykologi

Hur kan då mindfulness användas inom prestationsinriktad idrottspsykologi?

Vid Gardner och Moores (2004) första undersökning av effekterna av ett kvalitativt mindfulness intervention-program bestod deltagarna av en 22-årig manlig simmare på amatörnivå och en 37-årig kvinnlig tyngdlyfterska. Båda deltagarna hade sökt hjälp av sportpsykologi på grund av prestationsbekymmer. Efter att ha slutfört programmet påvisade båda atleterna reducerade nivåer av sport-relaterad ångest, oro, undvikande och självkritiskt beteende samt ökad träningsintensitet, njutning, acceptans i förhållande till negativa tankar och presterade båda märkbart bättre än vid tidigare tävlingar.

Sedan dess har en mängd utredningar bland olika sporter och målgrupper påvisat mindfulness-interventions effektivitet i förhållande till PST-interventions på bland annat: uppmärksamhet, flow, njutning och subjektiva samt objektiva prestationsmått (Gardner, Moore, and Wolanin 2003; Gardner & Moore 2004, 2006, 2007;

Lutkenhouse, Gardner, & Moore, 2007; Garcia, Villa, Cepeda, Cueto, & Montes, 2004; Kee & Wang, 2008; Ruiz & Luciano, 2009; Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009; Gooding and Gardner, 2009; Schwanhausser 2009; Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011).

Även i preliminära studier som initialt visade på ofullständiga resultat angående prestationshöjning (De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009; Kaufman, Glass, & Arnkoff 2009), demonstrerades markanta förbättringar i prestationer vid uppföljning (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011) ett år efter studien fullbordats hos långdistanslöpare och golfare.

Det har alltid pågått en diskussion angående andelen mental förmåga kontra fysisk förmåga inom sport. Den framgångsrika basebollspelaren Yogi Berras kända kommentar lyder "baseboll är till 90% mentalt, den andra halvan är fysisk". Förespråkare för sportpsykologi använder givetvis detta till sin förmån men till min kännedom har där inte pågått några verkliga försök att kvantifiera sådana dynamiska atletiska förhållanden, vilket är förståeligt då de är väldigt komplexa. Man har dock gjort intressanta fynd inom mindfulness som bidrar med lite klarhet till ämnet. Kabat-Zinn (1994) pratar om att vara "i zonen" genom årtal av träning och erfarenheter som ger utlopp för "ny kapacitet att låta utförande hanteras bortom teknik, bortom utförande, bortom tänkande" (s. 44). Gardner och Moore (2004) utförde en studie (D'Urso, Petrosso, & Robazza, 2002) som jämförde psykologiskt utförande och fysiskt utförande mellan atleters bästa och sämsta prestationer och upptäckte att enbart fysiskt utförande var trovärdigt länkade till skillnader i prestationer. Gooding och Gardners (2009) studie på straffkastprocent i basket och relationen mellan personlighetsdragsaktivering, straffkastsrutiner och mindfulness visade att talang för straffkast, erfarenhet och mindfulnessnivåer förutspådde straffkastprocent men inte personlighetsdragsaktivering och konsekvens och / eller längd på straffkastsrutinen.

Mindfulnessbaserad coaching och relaterade principer inom elitidrott i icke-akademisk litteratur bör också inkluderas då akademisk litteratur har kritiserats för att sakna studier som är genomförts i den idrottsliga kontexten (Nesti, 2010). Några noterbara exempel kan hittas inom basket, golf och fotboll. Phil Jackson, legendarisk NBA coach (2006)

ger en detaljerad bild av hur mindfulnessprinciper kan implementeras framgångsrikt i Chicago Bulls och Los Angeles Lakers. Han betonar vikten av att tona ned spelarnas egon, att tro på någonting större än dem själva och att fokusera på optimala coachingtekniker vid kritiska spelsituationer. Likaså Dean Smith och Mike Kzryzewski framför vikten av att vara i nuet, att fokusera på processen istället för resultatet och släppa det som inte går att kontrollera (Blythe, 2006). Bob Rotella, idrottspsykolog inom golfen, betonar även han vikten av att vara i det nuvarande ögonblicket, släppa taget om tidigare skott, icke-dömmande acceptans och söka rytmen i spelet (Rotella & Cullen, 2004).

2009 anställde Chelsea FC:s huvudcoach Carlo Ancelloti den kände idrottspsykologen Bruno Demichelis för att bistå i arbetet med spelarnas mentala träning. Demichelis, som var bidragande i AC Milans innovativa MilanLab, sågs som viktig bidragande orsak till ett positivt arbete med hantering av ängslan, stress och oro, inför en returmatch mot Liverpool i 2007 års Champions League final. En final som de vann med 2 mot 1 (Burt, 2009). I Chelsea har Demichelis skapat ett så kallat ”mindroom”. I detta rum kan upp till 6 personer sitta medans bio- och neurofeedback övervakas av elektroder. Demichelis skapar ett meditativt tillstånd för spelarna. Visar dem avslappnande bilder och sen videor där de får se dem själva göra misstag medan de behåller en låg puls. Målet med denna övning är att behålla fokus och förbättra mental motståndsförmåga (resilience) medan också träna idrottarna att omedvetet sänka deras puls på planen när de inte springer och därmed konservera energi (Burt, 2009). Studier i återhämtning och pulshantering har visats främjas av meditativa tekniker som främjande av låg puls och sänkning av ansamling av mjölksyra (Solberg et al., 2000; 2004). Även om Chelsea är hemlighetsfulla med angående djupare metodologiska detaljer, är det uppenbart att denna retroaktiva experimentella konfrontation och accepterande angreppssätt har likheter med mindfulness. Detta har också funnits stöd i undersökning med fMRI vilket fann att exponering av emotionellt rika bilder och mindfulnessövningar leder till känslomässig stabilitet och ökad medveten närvaro i nuet (Taylor et al., 2011).

Mycket av litteraturen inom idrottspsykologi fokuserar, som nämnt, på att förbättra fokus/uppmärksamhet, objektiv processering och prestationshöjning. Ny forskning har

även upptäckt möjligheter att förbättra atleters attityd mot skador och rehabilitering genom bruk av mindfulness (Mahoney & Hanrahan, 2011).

Slutsats

Den ovanstående genomgången av forskning på mindfulness i sig och i kombination med hälso/träningsinriktad och prestationsinriktad idrottspsykologi pekar på åtskilliga evidensbaserade positiva effekter. För motions- och hälsoinriktad idrottspsykologi verkar mindfulness kunna bidra till ökad medveten närvaro hos motionären som kan främja ett beteende där motionens roll som en väg till ett mer hälsosamt liv blir tydligt. Detta sker genom att motionären blir mer medveten sitt inre liv och kan agera i riktning mot mer självbestämmande, låta tankar/impulser om ohälsosamma beteenden få passera och att få tillgång till mer njutningsfulla upplevelser i samband med fysisk aktivitet.

För den prestationsinriktade idrottspsykologin, erbjuder mindfulness ett annorlunda och nytt perspektiv; inte bara för att den bygger på ett helt annorlunda teoretiskt perspektiv jämfört med tidigare mental träning, psychological skills training (som varit mindre framgångsrikt och teoretiskt bristfälligt) men att det erbjuder ett både varierat och holistiskt perspektiv på hur individen påverkas av metoden. Med andra ord, mindfulness påverkar inte bara hur en person tänker, men har också positiva effekter fysiologiskt och kan också inkludera miljö, sociala och kulturella aspekter av individs liv. Ett sådant varierat och effektfullt angreppssätt inom prestationsinriktad idrottspsykologi är ojämförbart. Ifall en teknik kan påverka en person på så många olika sätt, varför då använda multipla tekniker som är för specifika och visar tvetydiga resultat?

Referenser

- Aartz, H. (2007). Health and goal-directed behaviour. The nonconscious regulation and motivation of goals and their pursuit. *Health Psychology Review, 1*, 53-82.
- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist, 25*, 177-89.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*, 1-15.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J.F. (2009). A multi-study investigation examining the relationship between mindfulness and acceptance approaches and sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*, 320-333.
- Biddle, S. J. H., & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: a view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 410-419.

- Biddle, & Mutrie, (2008). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. London & New York: Routledge.
- Black D. S. (2010). Incorporating mindfulness within established theories of health behaviour. *Complementary Health Practice Review, 15*, 108-109.
- Blythe, W. (2006). *To hate like this is to be happy forever: A thoroughly obsessive, intermittently uplifting, and occasionally unbiased account of the Duke-North Carolina basketball rivalry*. New York: HarperCollins.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A Self-determination theory perspective. In A. P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 105-124). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Burt, J. (2009, October 28). Chelsea hopes Bruno Demichelis's 'mind room' will produce results. *The Telegraph* Retrieved from <http://www.telegraph.co.uk/sport/football/teams/chelsea/6448101/Chelsea-hope-Bruno-Demichelis-Mind-Room-will-produce-results.html>
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behaviour. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 663-667.
- Chiesa, A., & Seretti, A. (2008). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*, 593-600.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14-23.
- De Petrillo, L.A., Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 357-376 .
- Dishman, R. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economics. *Quest, 53*, 279-294.
- D'Urso, V., Petrosso, A., & Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities, and performance of rugby players. *The Sport Psychologist, 16*, 173-199.
- Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S.J. (2011). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: Decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports Medicine, 41*, 641-671.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality, 20*, 309-326.
- Garcia, R.F., Villa, R.S., Cepeda, N.T., Cueto, E.G., & Montes, J.M.G. (2004). Efecto de la hipnosis y la terapia de aceptacion y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza fisica en piraguistas. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 4*, 481-493.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*, 707-723.
- Gardner, F.L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment approach*. New York: Springer.
- Gardner, F. L., Moore, Z. E., & Wolanin, A. (2003, August). *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based athletic performance enhancement: A theoretical and empirical analysis*. Poster presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto, ON.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: Penguin Putnam.
- Gooding, A., & Gardner, F.L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*, 303-319.
- Hagger, M. S., Chatzisaranti, N., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 3-32.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. K. L. (2009). The strength model of self-regulation failure and health-related behavior. *Health Psychology Review, 3*, 208-238.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential*

- approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hamilton, N A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 123-134.
- Jackson, P., & Delehanty, H. (2006). *Sacred hoops: Spiritual lessons of a hardwood warrior*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, Hyperion.
- Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). An evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new mental training approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Keng, S-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Leary, M. R. (2004) *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Cary, NC, Oxford University Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lutkenhouse, J., Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2007). *A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures*. Manuscript in preparation.
- Mahoney, J. & Hanrahan, S. J. (2011). A brief educational intervention using Acceptance and Commitment Therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Psychology*. 5, 252-273.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football: Working with elite and professional players*. London: Routledge.
- Rotella, B., & Cullen, B. (2004). *The golfer's mind: Play to play great*. New York: Free Press.
- Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2009). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas. *Psicothema*, 21 (3), 347-352.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature. Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis (Eds.). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 1-19). Champaign: Human Kinetics.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 377-395.
- Sheldon, K. M., & Vansteenskiste, M. (2005). Personal goals and time travel: How are future places visited and is it worth it? In A. Stratham, & J. Joreman (Eds.). *Understanding behavior in the content of time: Theory, research, and application* (pp. 143-163). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (1995). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Solberg, E. E., Ingjer, F., Holen, A., Sundgot-Borgen, J., Nilsson, S., & Holme, I. (2000). Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: A study of 31 runners practising relaxation techniques. *British Journal of Sports Medicine*, 3, 268-272.
- Solberg, E. E., Ekeberg, Ø., Holen, A., Ingjer, F., Sandvik, L., Standal, P. A., & Vikman, A. (2004). Hemodynamic changes during long meditation. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29 (3), 213-221.
- Taylor, V. A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S. ... Beaugregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *NeuroImage*, 57, 1524-1533.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116 .
- Ulmer, C. S., Stretson, B. A., & Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance. *Behavior Research and Therapy*, 48, 805-809.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, D. M. (2008). Exercise, affect, and adherence: an integrated model and a case for self-paced exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 471-496.

MINDFULNESS BASERAD SPORT PERFORMANCE: POPULÄRVETENSKAPLIG REDOVISNING AV EN FALLSTUDIE

John Jouper

Örebro universitet

Rapporten är en sammanfattande populärvetenskaplig redovisning av en fallstudie. Mindfulness baserade program syftar till att stärka förmågan till *medveten närvaro* samt att *upptäcka negativ tankevandring*. Denna förmåga skulle kunna hjälpa elitidrottare som har negativ tankevandring under tävling. Anna fullföljde en åtta veckors Mindfulness Baserad Sport Performance program under sin grundträningsperiod. Hon utvecklade mentala tävlingsplaner under tröskelperioden, samt tränade under den tävlingsförberedandeperioden att återföra tanken, när den irrat iväg, till genomförandet enligt den mentala tävlingsplanen. Anna lyckades utveckla sina tävlingsplaner, sin medvetna närvaro och tillämpa detta i sin träning och tävling. Hon har också ökat acceptansen för sig själv och andra, samtidigt som hon upplevt låga nivåer av stress, oro och nedstämdhet. Det kan konstateras att mindfulness baserade program kan anpassas till elitidrottarens kontext. Troligtvis kan även tränare och coacher ha nytta av att stärka sin förmåga att närvara i nuet. Mindfulness Baserad Sport Performance programmet bör testas på en större grupp elitidrottare, tränare och coacher för att; undersöka dess giltighet, för vilka det inte passar och eventuella negativa bi-effekter.

När träning och tävling genomförs med Flow (Csíkszentmihályi, 1992) fungerar det mesta och då behövs ”inga” extra förmågor. *Det är när det inte fungerar, när stress, oro, ångest och katastroftankar uppstår, som atleter och coacher behöver förmågan att snabbt återfokusera till genomförandet av aktiviteten, tränings och tävlingsprestationen.* Flow beskrivs som ett ”sinnessillstånd där en person i samband med utförandet av en viss aktivitet känner sig fullständigt absorberad med en känsla av optimalt fokus, totalt engagemang och fullständig övertygelse om framgång i aktivitetens genomförande. Nyckeln till flow är medvetandekontroll. I ett flödeslikt tillstånd utövar vi kontroll över innehållet i vårt medvetande i stället för att passivt låta oss bestämmas av externa faktorer” (NE, 2013).

Förmågan att simultant i tävlingsprestationen upptäcka när tankarna vandrar iväg och fundera över ”vinst eller förlust” istället för att vara kvar i genomförandet kan vara avgörande för prestationen. Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990) översätts ofta till *medveten närvaro utan att döma* och kan vara förmågan som hjälper individen till ett flow liknande sinnessillstånd (NE, 2013). Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990) förmågan syftar

till; att upptäcka tankevandring, att observera tankarna utan att värdera dem (negative värdering skapar ofta stress, oro och ångest), samt att återfokusera på nuet. Den här skickligheten i medvetandegörande ökar prestationsförmågan (Bryck & Fisher, 2012).

Studien tar sin utgångspunkt i de evidensbaserade utbildningsprogrammen; Mindfulness Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990) och Mindfulness Based Cognitive Therapy (Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2007). De pedagogiska programmen syftar till att utveckla olika insiktssteg som hjälper till att öka förmågan till medveten närvaro i nuet, att bli ”mindful”.

När tanken irrat iväg och Flowet (Csíkszentmihályi, 1992) försvunnit kan mentala tävlingsplaner (Orlic & Partington, 1988) som lotsar atleten genom tävlingsprocessen vara en väg tillbaka till Flow. Mentala tävlingsplaner (Orlic & Partington, 1988) hanterar tävlingssituationen före, under och efter prestationen. Planen hjälper atleten att vara mentalt förberedd för prestationens genomförande (Duda & Hall, 2001), att hantera distraktioner och oförutsedda händelser, att stimulera högt självbestämmande (Deci & Ryan, 1985) samt fokus på ”skickligheten” i genomförandet (Weiss & Chaumeton, 1992). Mindfulness, en ökad förmåga till *medveten närvaro utan att döma*, antas öka atletens förmåga att upptäcka negativ tankevandring och återfokusera på tävlingsplanen, genomförandet av prestationen. Erfarenheterna av systematisk mindfulnesssträning inom elitidrott är begränsad och det saknas fördjupade kunskaper om hur ett mindfulnessprogram kan anpassas till elitidrottare.

Syfte

Studien syftar till att undersöka hur ett mindfulness-baserat program kan utvecklas inom elitidrotten.

Metod

Case beskrivning

Anna är en 25 årig kvinnlig femkampare med grenar som; skjutning, hinderlöpning, simning, kastning och terränglöpning. Anna har mindre erfarenhet av tävlingsidrott, hon har endast tävlat under tre år och det senaste året kvalificerade hon sig till landslaget. Hon presterar under sin potential och har problem med ”tvivlande tankar”. Anna drömmer om att tävla vid världsmästerskapen, att nå kvalificeringspoängen (resultatmål), ”att släppa bromsen” (processmål) och att ”släppa negativa tankar om sitt presterande, samt att inte låta sig påverkas av mottävlande”.

Kommer du ihåg någon situation och hur du reagerade när du presterade mindre bra? ”det var en mindre kvalificeringstävling, det regnade och jag föll på hinderlöpningen”. Då kom tankar som ”jag klarar inte av kvalificeringsgränsen, blev ledsen, började gråta och gick iväg för mig själv”. ”Vid en annan tävling var min kastning en katastrof; jag är dålig och kommer aldrig att lära mig kasta, blev arg och ledsen, fick en stark kroppsanspänning och fick inte ut kaströrelsen”. Senare vid en större tävling kom tankarna; ”jag klarar inte av att kasta, alla kan se hur dålig jag är, jag blev rädd och orolig, fick okontrollerade kroppsanspänningar, misslyckades och blev besviken på mig själv”. Anna var motiverad att pröva ett Mindfulness Based Sport Performance program med inriktning mot mentala tävlingsplaner.

Etik

För att skydda deltagarens anonymitet har namnet och sporten modifierats. Anna informerades om upplägget av studien, att deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas när som helst, att resultatet kommer att publiceras i akademiska tidskrifter. Anna gav sitt medgivande till att delta i studien. Därmed har American Psychological Association's (2010) etiska reglerna tillämpats vid ”professional practice”. Mindfulness instruktören är skicklig, erfaren och tränad i mindfulness interventioner (Hayes, 2006).

Intervention

Baserat på Mindfulness Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990) och Mindfulness Based Cognitive Therapy (Williams et al., 2007) utvecklades ett Mindfulness Based Sport Performance program, ett uppgiftsorienterat program för elitidrottarens kontext.

Det mindfulness baserade konceptet guidar deltagaren genom sju insiktssteg; 1, kroppen som barometer för tankar och känslor, 2, reaktioner på behagliga känslor, 3, reaktioner på obehagliga känslor, 4, acceptera tankar och känslor som de är, 5, undersöka svårigheter utan att värdera dem, 6, ”släppa svårigheterna fria”, 7, stimulera medkänslan till sig själv och andra (jämför Kabat-Zinn, 1990; Williams et al., 2007). För att hjälpa deltagaren att vara fokuserad på varje ”insiktssteg” tillämpades en dagboksmetodik. Programmet genomfördes under åtta veckor och ett nytt insiktssteg introducerades varje vecka.

Förenklat är Annas säsong indelad i fyra perioder; grundträningsperiod, tröskelperiod, tävlingsförberedandeperiod, samt tävlingsperiod. Programmet genomfördes i grundträningsperioden tillsammans med den övriga träningen. Under tröskelperioden uppmanades Anna att fortsätta träna mindfulness själv och samtidigt börja utveckla mentala tävlingsplaner. Den tävlingsförberedandeperioden innehåller mycket kvalitet och tävlingslik träning. I denna period uppmanades Anna att träna enligt sina ”tävlingsplaner” och när hon upptäckte att tankarna svävat iväg skulle hon ”observera tankar/känslor, etikettera och acceptera dem utan att värdera dem, släppa dem och mjukt återföra koncentrationen till genomförandet. För att senare tillämpa förmågan under tävlingsperioden.

Utvärdering

Anna fyllde i flera frågeformulär och här redovisas enbart formulärens namn; Mentala tävlingsplaner (Orlick & Partington, 1988), State Hope Scale (SHS; Snyder, Sympton, Ybasco, Borders, Babyak, & Higgins, 1996), Sport Motivation Scale (SMS; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995), Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF; Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011), Self-Other Four Immeasurable Scale (SOFI; Kraus & Sears, 2009), Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), Perceived Stress Scale (PSS-14; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), Hospital Anxiety Depression Scale (HAD; Zigmond, Snaith, 1983). Hon intervjuades också för att kunna återge sina egna reflektioner.

Resultat

I resultatdelen redovisas variablernas förändring över säsongen och tendensen betydelse. Anna anser att tävlingsplanerna har utvecklats under säsongen, se Tabell 1.

Tabell 1. Visar utvecklingen av tävlingsplaner under säsongen på en 10 gradig skala från 1-inte alls till 10 - fullt utvecklad.

Period/ Planer	Före grund träning	Efter grund träning	Tröskel period	Tävlings- förberedande period	Tävlings- period	Tendens
Skjutning	4	5	6	7	9	Stärkts
Hinderlöp	6	8	8	8	9	Stärkts
Simning	6	7	8	8	10	Stärkts
Kastning	4	7	7	8	9	Stärkts
Löpning	6	8	8	9	9	Stärkts

Anna upplevde att arbetet med tävlingsplanerna gått bra men att de ständigt måste utvecklas och anpassas efter situationen. Anna har också tydliggjort sina *Mål* och stärkt *Vägen* till hur hon ska nå dessa, se Tabell 2. Det innebär att hon vet vad hon ska göra för att nå sina Mål och vilken Väg hon ska ta.

Tabell 2. Visar utvecklingen av målinriktade aktiviteter, Hopp, under säsongen på en 8 gradig skala från 1- inte alls till 8 - mycket väl.

Period/ Variabel	Före grund träning	Efter grund träning	Tröskel period	Tävlings- förberedande period	Tävlings- period	Tendens
Hopp	3.8	6.8	7.0	6.8	7.0	Stärkts
Mål	4.0	6.7	7.0	6.7	7.0	Stärkts
Väg	3.7	7.0	7.0	7.0	7.0	Stärkts

Motivationen till att idrotta kan variera från person till person. Annas *inre* motivationsdriv är starkare än hennes *yttre* motivation och har varit stabil under säsongen, se Tabell 3. Det innebär att hon svarar ”bättre” på inre stimulering.

Tabell 3. Visar förändringen och tendensen i motivationsdriv; inre-, yttre- och amotivation på en 7 gradig skala från 1- inte alls till 7 - mycket väl.

Period/ Variabel	Före grund träning	Efter grund träning	Tröskel period	Tävlings- förberedande period	Tävlings- period	Tendens
Inre motiv	5.3	4.8	6.2	4.8	5.3	Stabil
Yttre motiv	3.7	3.3	3.4	2.3	3.0	Minskat
Amotivation	2.3	1.0	1.0	1.0	1.0	Minskat

Annas förmåga att *observera* tankevandring, *beskriva* tankar och känslor, utan att *döma* och *reagera* på dem, samt kan *agera medvetet* har stärkts, se Tabell 4. Det innebär att hon lättare kan upptäcka när tanken inte är på genomförandet och medvetet återföra fokus till genomförandet.

Tabell 4. Visar förändringen och tendens i mindfulness; närvaro, observera, beskriva, ej döma, ej reagera, agera medvetet på en 5 gradig skala från 1- aldrig till 5 - alltid.

Period/ Variabel	Före grund träning	Efter grund träning	Tröskel period	Tävlings- förberedande period	Tävlings- period	Tendens
Närvaro	3.1	3.9	4.1	4.2	4.2	Stärkts
Observera	2.9	3.7	3.7	3.1	3.1	Stabil
Beskriva	3.0	3.8	4.0	4.2	4.5	Stärkts
Ej döma	2.5	4.0	3.8	4.0	4.3	Stärkts
Ej reagera	3.2	3.8	4.5	4.0	3.8	Stärkts
Agera medvetet	3.8	4.0	4.0	4.5	4.3	Stärkts

Anna har stärkt medkänslan, attityden om sig själv och andra, samt minskat negativa tankar om andra. Hennes stress, oro och nedstämdhet är stabilt låg. Det innebär att hon accepterar sig själv mer som hon är och störs mindre av andra samt känner ett vist ”lugn”, se Tabell 5.

Tabell 5. Visar förändringen och tendensen hos variablerna; medkänsla, positiv självbild, negativ självbild, positiv andra, negativ andra, stress, oro och nedstämdhet.

Period/ Variabel	Före grund träning	Efter grund träning	Tröskel period	Tävlings- förberedande period	Tävlings- period	Tendens
Medkänsla	3.4	4.0	3.7	4.2	4.2	Stärkt
Pos själv	3.3	3.8	4.5	4.5	4.3	Stärkt
Neg själv	2.5	2.0	2.3	2.0	2.3	Stabil
Pos andra	4.3	4.3	4.5	5.0	5.0	Stärkt
Neg andra	2.5	1.5	1.5	1.5	1.3	Minskat
Stress	2.4	1.6	1.5	1.9	1.7	Stabil
Oro	1.0	0.7	0.7	0.3	0.4	Minskat
Nedstämdhet	0.3	0.1	0	0	0	Stabil

På frågan: Hur väl blir du *medveten* om tankevandring och hur väl kan du *återfokusera* på genomförandet? På en 10 gradig skala från 1- inte alls till 10 - mycket väl svarade hon på *medvetenhet* (10) *mycket väl* och på *återfokusera* (9) *väl* under tävlingsförberedandeperioden. Under tävlingsperioden var det något svårare att bli *medveten* (8) och att *återfokusera* (8).

Diskussion

Studien syftar till att utveckla ett pedagogiskt mindfulness baserat program för elitidrottare som kan hjälpa dem att återfokusera på genomförandet när tanken vandrat iväg. Ett delsyfte är att undersöka upplevelsen av att träna mindfulness och utvecklandet av mentala tävlingsplaner.

Resultaten kan inte generaliseras till en större grupp eftersom studien är genomförd på en enskild individ. Däremot kan erfarenheterna medverka till utvecklingen av Mindfulness Based Sport Performance programmet, samt att tendenserna kan vara vägledande för hur en större grupp av atleter och coacher kan reagera. Ur det perspektivet kan det vara intressant att följa Anna över säsongen.

Sammantaget har Anna kunnat utveckla mentala tävlingsplaner (Tabell 1; Orlic & Partington, 1988) där fokus legat på genomförandet, vilket har gett henne en trygghet och en klar bild om vad som ska göras. Detta kan återspegla sig i det starka Hopp som hon känner, hopp om att hon kan nå sina Mål och har en strategi för att nå dem, dvs. vilken Väg hon ska ta (Tabell 2; Snyder et al., 1996). Förmågan att vara medvetet närvarande i genomförandet och upptäcka när tanken vandrat iväg har stärkts (Tabell 4; Baer et al., 2006) och i viss mån förmågan att återfokusera på genomförandet. Anna anser att mindfulnessstråningen och de mentala tävlingsplanerna har hjälpt henne i tävlingssituationerna. Dock menar hon att färdigheten måste tränas kontinuerligt för att nå upp till sin fulla potential. Det verkar som mindfulness baserade program (t ex. Kabat-Zinn, 1990; Williams et al., 2007) kan utformas för elitidrottarens kontext och genomföras på ett likartat sätt. En elitidrottare som behöver hjälp med vila och återhämtning kan förmodligen följa rekommendationerna om långa meditationspass (Kabat-Zinn, 1990) som vid stressreducering. Andra kan som i det här fallet ”meditera” avsevärt mindre och tills insiktssteget uppnåtts.

Anna motiveras i huvudsak av att uppfylla inre drivkrafter (att förstå, njuta, lära sig nya saker; Deci & Ryan, 1985) vilket säkert har underlättat möjligheten att ta till sig mindfulness metoderna, metoder som blickar inåt mot tankar, känslor och reaktioner. Anna har upplevt låg anspänning (stress, oro, nedstämdhet, Tabell 5.) under säsongen, vilket kan ha hjälpt till med återhämtningen, att hålla sig frisk och prestera bättre. Att minska stress och nedstämdhet är huvudsyftet för de Mindfulness Baserade metoderna (Kabat-Zinn, 1990; Williams et al., 2007). Ett annat syfte med mindfulness träning är att stärka medkänslan till sig själv och andra (Tabell 5; Raes et al., 2011). Här antas att en större acceptans för sig själv och sina prestationer samt en vänligare inställning till andra minskar stress och oro (Raes et al., 2011), vilket också borde minska anspänningen i tävlingsituationer, vilket kan ha inträffat i detta fall (Tabell 5.).

Anna anser att det gick bra att lära sig mindfulness under grundträningsperioden. Hon anser också att tävlingsplanerna ska skrivas ned från början så att fokus på genomförandet blir tydligare samt att det bör vara några uppföljande träffar under tröskelperioden (vilket det inte var i detta program). I den tävlingsförberedandeperioden när "tävlingsplanerna" tränas bör atlet, tränare och coacher ha en samsyn på genomförandet annars kan det bli förvirrande anser Anna. Under tävlingsperioden ökar anspänningen från omgivningen och det blev svårare att fokusera på genomförandet ansåg Anna. Förmodligen måste den medvetna närvaron och att icke värdera tränas och förfinas genom åren på samma sätt som andra träningskvaliteter utvecklas.

Som i det här fallet går det att anpassa mindfulness program till en elitidrottares kontext och här fungerade dagboksmetodiken som ett stöd att fokusera på de olika delarna i lärprocessen. Troligtvis behöver också tränare och coacher öka sin medvetna närvaro för att bli effektivare i sin gärning. I andra studier har mindfulness tränade psykologer fått bättre behandlingsresultat (Grepmaier, Mitterlehner, Loew, Bachler, Rother, & Nickel, 2007) och militärer i strid fattar klokare beslut och är mindre stressade (Bryck & Fisher, 2012).

Mindfulness Baserad Sport Performance programmet bör prövas på en större grupp elitidrottare, tränare och coacher för att undersöka om liknande effekter uppstår, för vilka det inte passar och eventuella negativa bieffekter.

Det kan konstateras att en enskild elitidrottare kan stärka sin medvetna närvaro i nuet och använda sig av den förmågan i prestationssituationer.

Referenser

- American Psychological Association (2010). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Bryck, R.L. & Fisher, P.A. (2012). Training the brain: Practical application of neural plasticity from the intersection of cognitive neuroscience, developmental psychology, and prevention science. *American Psychologist, 67*, 87-100.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Perceived stress scale: A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.
- Csikszentmihályi, M. (1992). *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm, Natur och kultur.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Duda, J.L. & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., 417-443). New York: Wiley.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). *Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study*. *Psychotherapy and psychosomatics*
- Hays, K. F. (2006). Being fit: The ethics of practice diversification in performance psychology. *Professional Psychology: Research and Practice 37*, 223-232.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York. Random House.
- Kraus, S. & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the self-other four immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Soc Indic Res, 92*, 169-181.
- National Encyklopedin. (2013). Flow definition.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*, 105-130.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18*, 250-255.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 321-335.
- Weiss, M. R. & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, 61-69. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z & Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness: En väg ur nedstämdhet*. Falun. Natur och Kultur.
- Zigmond, A. S. & Snaith, R. S. (1983). The hospital and anxiety scale. *Acta Psychiatr Scand, 67*, 361-370.

Vi ses och hörs 2014!



Svensk Idrottspsykologisk Förening

www.svenskidrottspsykologi.se

Facebook: SIPF

Twitter: @sipsipf

E-post: kontakt@svenskidrottspsykologi.se