

SVENSK IDROTTPSYKOLOGISK FÖRENING  
VERKSAMHETSBERÄTTELSE  
1 januari – 31 december 2012



## Svensk Idrottspsykologisk Förening

### INNEHÅLL

1. Ordföranden har ordet

2. Styrelsens berättelse

Styrelsens sammansättning och organisation

Styrelsemöten

Informationsverksamhet

Konferenser

Samarbetspartners

## 1. ORDFÖRANDE HAR ORDET

Verksamhetsåret 2012 är till ända och så är även mina fyra år som ordförande. Den minnes gode kanske minns att jag även var ordförande under föreningens första två år – den tid som vid bildandet var den maximala. Skälet till att ordförandetiden begränsades till två år var för att undvika att ordföranden blev ett inventarium som mer satt kvar av gammal vana än av en vilja att driva föreningen framåt. Relativt snabbt upptäckte dock styrelsen att byte av ordförande vartannat år inte byggde upp en tillräckligt stabil grund, och stadgarna ändrades därför till fyra år maximalt. Något jag personligen tror är lagom då uppdraget – trots att det både är roligt och stimulerande – tidvis är tungt. Det är därför med varm hand jag lämnar över ordförandeskapet. Med några goda råd, eller kanske snarare tankar om framtiden.

En framtid som onekligen innehåller ett antal utmaningar. Till dessa hör nödvändigheten att nå ut till idrottsrörelsen och visa varför medlemskap i SIPF är viktigt inte bara för svensk idrottspsykologi utan också för idrotten. Med tanke på att idrottsrörelsen engagerar över tre miljoner människor och att det enligt Riksidrottsförbundet finns över 600 000 idrottsledare så är målgruppen stor. Trots det har medlemsantalet sedan bildandet år 2000 svängt mellan 100 och 400 personer. Ibland har vi lyckats bättre än andra år med att rekrytera medlemmar, men med tanke på potentialen... En förening utan medlemmar har förstås inget existensberättigande; var den nedre gränsen går för en meningsfull verksamhet låter jag vara osagt. Jag konstaterar bara att rekrytering av nya medlemmar är en punkt som den nya styrelsen med ordföranden i spetsen även fortsättningsvis bör prioritera. Och för att nå framgång i form av fler medlemmar måste det finnas ett mervärde – "what's in it for me?" är något som allt fler frågar sig. Detsamma gäller förstås styrelsens engagemang; även det måste ge något tillbaka till den enskilde individen. Den tid har passerat när man var medlem eller styrelseledamot i en förening enbart för den goda sakens skull. En problematik som alla ideellt arbetande föreningar brottas med som bekant.

Årsmötet 2013 avhålls direkt efter föreningens traditionella vårkonferens. Detta år på GIH i Stockholm som firar sitt 200-års jubileum i år – grattis! När jag skriver detta vet jag förstås inte om konferensen blev lyckad, innehållsmässigt såväl som deltagarmässigt. Programmet är emellertid minst lika intressant som föregående år, därmed borde det locka många deltagare, inte minst medlemmar. Vår- liksom höstkonferenserna är nämligen en del av mervärdet, och där medlemmarna dessutom har möjlighet att inte bara delta utan även påverka fokus och innehåll. Detsamma gäller medlemstidningen *Flow* och årsboken som är två andra medlemsförmåner och informationskällor. Under senaste året har SIPF även arrangerat workshops och blivit synligare genom de allt viktigare sociala medierna – besök hemsidan och håll dig uppdaterad! Men räcker detta? Orkar vi kanske mer? I så fall, mer av vad?

Något som leder fram till den mest grundläggande frågan: **vad är syftet med en ideell förening som SIPF?** Räcker det med att "värna om idrottspsykologin"? Vid bildandet kändes detta allmänt hållna syfte som självklart eftersom svensk idrottspsykologi i slutet på 1990-talet var relativt osynlig. Förutom möjligtvis inom det tillämpade området. Forskningen var i sin linda, idrottsrörelsen hade långt ifrån accepterat psykologi som en naturlig del av idrotten (om man inte hade akuta problem och behövde krishjälp). I dag har såväl Riksidrottsförbundet som Sveriges Olympiska Kommitte personer anställda som disputerat med en idrottspsykologisk inriktning. Det finns idrottspsykologiska nätverk och allt fler idrottare betraktar mental träning lika naturligt som all annan form av träning. För att SIPF även fortsättningsvis ska ha ett existensberättigande rekommenderar jag därför den nya styrelsen att inledningsvis fundera över såväl föreningens övergripande vision som konkreta mål. Som avgående ordförande önskar jag den nya styrelsen all lycka i detta arbete. Jag är övertygad om att SIPF behövs; frågan är bara hur SIPF kan bidra på bästa möjliga sätt till att (vidare)utveckla svensk idrottspsykologi?

**2. STYRELSENS BERÄTTELSE****Styrelsens sammansättning och organisation efter årsmötet den 25 mars 2012:**

Peter Hassmén (ordförande)	Umeå
Liselotte Ohlson (vice ordförande)	Nynäshamn
Karin Weman Josefsson (sekreterare)	Halmstad
Åsa Mattsson (kassör)	Mora
Magnus Lindwall (ledamot)	Göteborg
Johan Plate (ledamot)	Mariefred
Mikael Wallsbeck (ledamot)	Stockholm
Maria Danielsson (suppleant)	Stockholm
Andreas Stenling (suppleant)	Umeå

**Övriga funktionärer**

Lotta Persson (revisor)	Falun
Zulfikar Kamruddin (revisorssuppleant)	Halmstad
Göran Kenttä (konferensansvarig)	Stockholm
Hansi Hinic (valberedning, sammankallande)	Halmstad
Catarina Bergström (valberedning)	Stockholm
Kristina Landgren Carestam (valberedning)	Öjersjö

**Styrelsemöten 2012**

Styrelsen har under perioden 1 januari – 31 december 2012 haft fyra protokollförda möten. Utöver detta har styrelsen haft regelbundna avstämningar med hjälp av e-post för att behandla enskilda ärenden. På grund av styrelsemedlemmarnas geografiska spridning, tidsbegränsningar och ekonomiska överväganden har antalet fysiska styrelsemöten medvetet minimerats.

Möte	Datum	Plats
1	25/3	Bosön, Lidingö (konstituerande styrelsemöte).
2	18/6	Stockholm, Idrottens Hus.
3	13/9	Telefonmöte.
4	30/11	Uppsala, Slottet

## Informationsverksamhet 2012

### *Medlemstidningen (Flow) 2012*

Under året har tre nummer av *Flow* distribuerats till medlemmarna. *Flow* har sedan 2009 en ordinarie chefredaktör: Johan Plate. Tankar och idéer kring inlägg i tidningen kan nu utvecklas i dialog med en ansvarig – så har du sådana, kontakta chefredaktören ([johan.plate@swipnet.se](mailto:johan.plate@swipnet.se))!

### *Årsbok 2012*

Föreningens tionde årsbok i form av en PDF-fil utgavs i december 2012, med Mattias Johansson, Henrik Gustafsson och Stefan Wagnsson som ansvariga redaktörer. Är du medlem och inte fått pdf-filen, kontakta SIPF:s sekreterare: [karin.weman@hh.se](mailto:karin.weman@hh.se). Årsboken 2012 belyser som brukligt är det idrottspsykologiska området utifrån forskning, utbildning och tillämpning. Fördelningen mellan områdena är dock inte heller i år jämn utan det är författare från landets akademiska lärosäten som dominerar. En jämnare fördelning är önskvärd och styrelsen uppmanar därför alla att komma med tips och idéer kring uppslag inför årets årsbok. Deadline för årsboken 2013 är 1 december (kontakta [mattias.johansson@oru.se](mailto:mattias.johansson@oru.se)).

### *Hemsida 2012*

Mikael Wallsbeck är webbansvarig för [www.svenskidrottspsykologi.se](http://www.svenskidrottspsykologi.se). Under verksamhetsåret har aktuella händelser och arrangemang lagts upp på hemsidan. Har du idéer kring hemsidan, kontakta: [mikael@imaginethat.se](mailto:mikael@imaginethat.se). Följ SIPF på Facebook och Twitter, se hemsidan för länkar.

## Arrangemang under 2012

### *Heldagskonferens 25 mars 2012 på Bosön, Stockholm*

Temat var denna gång "Psykologiskt stöd – en reflektion över olika former". Föreläsarna hade varierande bakgrund, såväl vad gäller verksamhetsinriktning, teoretisk förankring som praktisk erfarenhet. Först ut var David Tod, som har en intressant bakgrund. Han är ursprungligen från Nya Zeeland, disputerade i Australien vid Victoria universitetet i Melbourne och är nu vid Aberystwyth universitetet i Wales. David inledde med att berätta några anekdoter. Som hans första erfarenhet av en idrottare med ätstörningar. Idrottaren i fråga hade som vana att spara alla sina uppkastningar i en flaska under sängen. Problembilden var komplex, bland annat beroende på stora problem med självkänslan. David kände att han saknade kompetens för denna typ av problem, och valde därför att vidareutbilda sig. Han sysslar även med mer traditionell idrottspsykologisk rådgivning. Ett uppvaknande var när han insåg hur få av idrottarna som verkligen följde den överenskomna psykologiska färdighetsträningen. Mycket av hans vidare arbete har just handlat om denna fråga och att motivera idrottarna så att de vill följa det uppgjorda träningsprogrammet. Nyckeln är kunskap. Ett tema han sedan kom tillbaka till var vikten av en bra teoretisk förankring, och att teorier kan jämföras med kartor. Sedan måste naturligtvis kartan anpassas till de behov som finns, och även väljas med omsorg så att kartan passar både problembild och idrottarens personlighet.

Efter David kom en helt annan typ av föreläsare, i form av Anneli Östberg. Hon tillsammans med Håkan Carlsson leder orienteringslandslaget, och detta mycket framgångsrikt med 10 medaljer från senaste VM som bevis. Anneli berättade hur hon och Håkan arbetar med att bygga upp lagsammanhållning och stärka vi-känslan. Och att Håkan och Anneli kompletterar varandra så

att, förhoppningsvis, 1+1=3. Deras främsta uppgift är att skapa rätt stämning, få alla löpare att slappna av, hitta rätt målbilder och våga ta för sig och satsa fullt ut. Helt enkelt skapa en för-låtande och varm stämning i laget. Orienteringslandslaget och Svenska orienteringsförbundet arbetar mycket systematiskt med alla frågor för att skapa världens bästa landslag ÖVER TID. Det långsiktiga tänkandet genomsyrar allt arbete.

På grund av sjukdom blev det nödvändigt att förändra programmet något, och Henrik Gustafsson tillsammans med Peter Mattson delade på en timme. En bra blandning då Henrik sedan en tid arbetar som idrottspsykologisk rådgivare åt Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) och Peter i slutet på 2011 tillträdde den av Riksidrottsförbundet (RF) nyinrättade tjänsten som elitidrottschef. För dem som är insatta i svensk elitidrott är det stora förändringar som nu sker, framför allt att RF så tydligt bestämmer sig för att även ta ansvar för svensk elitidrott. Även om bara drygt hälften av de närmare 70 specialidrottsförbunden är Olympiska har många sett SOK som ansvariga för all elitidrott i Sverige medan RF ansetts ha ett ansvar för den mer hälsoinriktade motionsidrotten. Nu sker ett tydliggörande att RF även tar ansvar för den del av idrotten som är elitinriktad.

Fokus i dagens sista anförande var ACT, dvs. Acceptance and Commitment Therapy. Fredrik Livheim har arbetat mycket med ungdomar med ADHD och annan utagerande problematik. Inte så mycket med idrottare, även om hans presentation tydligt visade på många idrottsrelevanta tillämpningsområden. Fredrik beskrev inledningsvis skillnaden mellan ACT och KBT och att KBT är ett samlingsnamn, och ACT därmed är en del av KBT (ACT "föddes" 1999 när första boken publicerades). Fokus för Fredrik är att människor ska leva ett så "bra och funktionellt liv" som möjligt (med fokus på funktion, inte på symtom som smärta). De sex nyckelkomponenterna i ACT är: acceptans, värderingar och livsgrund, att agera (handla), att vara i det närvarande ögonblicket, att göra åtskillnad mellan tankar och beteende (att trots negativa tankar ändå agera) och ett stabilt jag över tid. Ett grundläggande mål är psykologisk flexibilitet (i motsats till känslomässigt undvikande).

#### *Höstkonferens den 25 oktober 2012 på GIH, Stockholm*

SIPF tillsammans med Nordiskt Coachingnätverk, Sveriges Paralympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet samlade drygt 60 personer till höstkonferens på temat "Coaching". Göran Kenttä från GIH hälsade välkomna och ställde några kluriga frågor kring begreppet coaching. Göran fortsatte med att intervjua en av de två lagkaptenerna i damlandslaget i fotboll – Caroline Seger. Caroline fick redogöra både om sin roll som lagkapten och sina erfarenheter av olika tränare och ledare. Caroline fick också ställa en fråga till RF:s Elitidrottschef Peter Mattsson som också deltog under eftermiddagen. Peter fick några minuter i samband med denna inledning att presentera sig och det pågående arbetet inom RF:s Elitidrottsavdelning.

Stefan Holmström tog sedan över och redogjorde för de tankar som legat till grund för utvecklingen av Tränarutbildningen vid Umeå universitet. Naturligtvis omnämndes även den psykologutbildning med inriktning mot idrott som också finns i Umeå. Därefter gjordes en förflyttning till aulan där än fler åhörare anslöt. Elever på Tränarprogrammet och några representanter från SF utökade gruppen. Icke helt okända, långhåriga, förbundskaptenen för herrlandslaget i handboll tog tillfället i akt att fördjupa sig inom ämnet coaching.

I aulan föreläste två personer. Först ut var Frank Abrahamsen från Olympiatoppen och NIH i Norge. Franks främsta medskick var kanske att "Coaching is also performing". Därutöver pratade

han bland annat om hur osäkra coacher även på den högsta nivån är. Nästan alla är oroliga för sin egen kompetens, att den kanske inte räcker till...

Nästa föreläsare var Peter Olusoga, doktor i idrottspsykologi och coaching från Sheffield Hallam University i England. Han redogjorde för intressanta frågor kring coachens roll, coachens syn på sig själv, förmågan att hantera stress, kompetens inom copingstrategier m.m. Ganska dystra resultat av forskning på området framfördes – coacher mår inte så bra, och de söker inte heller hjälp i någon större utsträckning. Ett medskick till alla som deltog kanske är på sin plats – hur når vi ut med vår kompetens, eller kanske än viktigare: Hur höjer vi beställarkompetensen hos de som behöver idrottspsykologisk rådgivning, coachingstöd eller annat? Anne Forsell, välkänd simcoach avslutade dagen med några personliga reflektioner kring karriärövergångar.

### **Samarbetspartners**

*edvisor ab* ([www.edvisor.se](http://www.edvisor.se))

SIPF genomför i samarbete med edvisor AB, RF och SISU Idrottsutbildarna kurser i mental rådgivning. Kurserna ges i fyra steg och deltagarantalet är cirka 15 personer på varje steg. Steg 1, 2 och 3 ges två gånger varje år. Steg 1 och 2 hålls på Bosön och steg 3 som internat i Sunne. Totalt är kurstiden 2+2+4+1 dagar, där den sista dagen är en årligen återkommande nätverksträff. Föreläsarna är erfarna idrottspsykologiska rådgivare, utbildare och forskare. SIPF:s medverkan i kursverksamheten, bl.a. via föreläsare, bidrar till att belysa den idrottspsykologiska mångfalden, speciellt med avseende på teoribildning. Deltagarna erbjuds att bli medlemmar i SIPF.

### **Årsmöte 24/3 2013, GIH Stockholm.**

*Peter Hassmén*

*Ordförande*

*Liselotte Ohlson*

*Vice ordförande*

*Åsa Mattsson*

*Kassör*

*Karin Weman*

*Sekreterare*

*Magnus Lindwall*

*Ledamot*

*Johan Plate*

*Ledamot*

*Mikael Wallsbeck*

*Ledamot*