

Konferensrapport: Idrottspsykologi i praktiken

Mikael Johansson

Elitidrottscentrum Malmö, Skåneidrotten



SIPF arrangerade tillsammans med SISU Idrottsutbildarna i konferens på Bosön i mars 2006, på temat Idrottspsykologi i praktiken. **Göran Kenttä** travesterade Juan Antonio Samaranch i sitt inledningsanförande om att vi möjligen stod inför den bästa SIPF konferensen någonsin. Huruvida utfallet blev så är självfallet en subjektiv bedömning. Men alla som vid olika tillfällen beklagat att den tillämpade delen ibland får stå tillbaka för forskningen, fick sitt lystmäte denna dag.

Professor **Ian Maynard**, Sheffield Hallam University, slog an tonen direkt på morgonen när han väldigt *hands on* berättade om sina erfarenheter från 16 års idrottspsykologisk tillämpning på det brittiska seglingslandslaget. Han engagerades för uppdraget trots (eller kanske på grund av) att han inte kunde något om segling. Han var noga med att poängtera att han kompenserade detta genom att under tre månaders tid vistas intensivt i seglingsmiljön för att uppleva och därigenom lära sig och förstå koden och mekanismerna bakom sporten.

Brittisk segling hade en riktig djupdykning i början av 90-talet. Vid Barcelona OS 1992 underpresterade samtliga deltagare och frågan som alla ställde sig var naturligtvis vad det berodde på. I den rapport som professor Maynard lade fram framkom att teamkänslan var väldigt låg. En sen urvalsprocess fick konsekvensen att alla i den nära omgivningen betraktades som fiender. Seriositeten inom sporten kunde också kraftigt ifrågasättas. Gin & Tonic ersattes med Gym and Training, en ökad professionalism med längre tid för förberedelser tog vid, testverksamhet som VO₂ max infördes. Man kan nog gå så långt som att säga att hela kulturen inom sporten förändrades.

I det interventionsprogram som lades fram betonades begreppet mental tuffhet starkt. Seglarna skulle lära sig tävla under press och varje beslut och praktisk handling gjordes med inriktningen att vinna en guldmedalj vid nästa stora mästerskap. I strävan efter kamp och inte flykt måste seglaren lära sig ta risker och trivas med den situation detta innebär. Myten om "the nondependent sailor" föddes, seglaren som alltid tog egna initiativ och lärde sig själv av andra. *The British bubble* handlade om att sända ut signaler om att vi är starka och enade, bland annat genom enhetlig klädsel vid måltider och när seglarna förflyttade sig i grupp.

Med många *ologists* involverade är det viktigt att betona coachens viktiga roll. Professor Maynards erfarenhet är att coacherna behöver tränas mest. Ofta är det så att de inte har egna tillräckliga psykologiska förberedelser för att klara sitt jobb i skarpt läge. Många coacher är också väldigt påpassade med liten chans till egen återhämtning. Det är lätt hänt att coachen är i gång 18 timmar per dygn redan tre månader före tävlingen.

Coachen är också oerhört viktig när det gäller att bygga upp de aktivas självförtroende – särskilt gäller detta för kvinnliga aktiva som anger tränaren som den viktigaste källan för ett bra självförtroende. Professor Maynards budskap är därför att fokusera på styrkorna och inte det som den aktive är mindre bra på. Ett tips till coachen är att om du är i tvivel – gör inget!!!

Lars Frölander är utan tvekan en av våra mest framstående simmare med OS guldmedaljen i Sydney år 2000 som självklar höjdpunkt. Lars föreläste under rubriken *Motivationens betydelse i en simmares vardag*. För att knyta an till professor Maynards tes om att våga ta risker berättade Lars att han vid 5-års ålder hoppade från 5 m i badhuset i Borlänge med tuber på ryggen. Då var det skönt att morfar kom till undsättning. En viktig utgångspunkt för Lars är att idrott skall vara kul. Det slutgiltiga valet av simning gjordes vid 14 års ålder med motiveringen att "det blev simning för där var mina bästa vänner". Han lovprisade sin första tränare, Rolf Möller, eftersom han hade ett så tydligt budskap om att skynda långsamt. Tillsammans gjorde de en målformulering över sex år, både på kort och på lång sikt. Lars beskrev inte sig själv som någon barnstjärna, det fanns de som var bättre. Han studerade dock de bästa och försökte hela tiden efterlikna dem för att förbättra sig och kom särskilt att fokusera på vändningar eftersom det är en så viktig del av simningen.

Ett kännetecken för Lars Frölander är han är ifrågasättande. Samtidigt har han alltid varit väldigt nyfiken och haft en stenhård vilja i att förbättra sig. "Jag byggde mitt eget självförtroende, jag fick en stor egen kunskapsbas, jag förlitade mig inte i för stor utsträckning på min tränare. Med ett kritiskt förhållningssätt har jag ofta gett mig in i det okända och dragit lärdomar av det" (jfr Ian Maynard, nondependent).

Målbilder har alltid varit en mental teknik som Lars använt sig av. "Jag ser mig själv utföra det där loppet. Jag går ofta igenom alla detaljer (hur jag bryter vattenytan, antalet armtag, vändningen, andningen). Motståndarna är med mig i vardagstankarna. Men jag har hitintills inte förlorat något viktigt lopp i huvudet!"

"Jag eftersträvar alltid att ha ett bra mentalt tillstånd. För att kunna uppnå det tillståndet är det viktigt att bli bra på att koppla av (och på), att inte vara fokuserad hela tiden. Under ett lopp tänker jag ingenting, förberedelserna sitter där, det skall bara utföras."

"I dag tränar jag inte lika mycket, jag har helt enkelt inte motivation att träna lika hårt längre. Vill man hårddra det kan man säga att jag har som mål att se hur lite jag kan träna och ändå vara kvar på toppen. I dag gillar jag att simma lagkapper, jag gläds mycket åt att andra får ta del av framgångarna."

Niklas Jonsson talade om *Drömmar och mardrömmar i en skidåkares liv*. De flesta som har någorlunda koll på idrott minns säkert Niklas Jonssons genomklappning vid stafetten under VM i Falun, 1993. Med 13 års distans till den fatala startsträckan flyttade Niklas våra minnesbilder, tankar och känslor tillbaka till när det begav sig. Med inlevelse – och viss distans – berättade han för oss om det irrationella beteendet som föregick själva loppet. Om hur han hade lånat ett par skidor av Mogren som han själv aldrig hade åkt på tidigare. När han hade kommit ut från skidstadion kom han ihåg att han funderade på när motståndarna skulle sakta ner farten eftersom de gick på i ett så ursinnigt tempo. Sedan minns han inte så mycket annat än att den där luckan bara blev större och större.

I radiosporten skanderade Åke Strömmer "för Niklas Jonsson finns ingen förlåtelse" och krigsrubrikerna i tidningarna dagen efter kom som ett brev på posten. Hur kan då en elitidrottsman komma tillbaka fem år senare, vid OS i Nagano, och bara var 8 sekunder från ett olympiskt guld på 50 km? Niklas menade att en del av förklaringen var att han redan några veckor efter fiaskot i Falun -93 åkte en landslagsstafett igen. Något han är glad för idag. Kort därefter provade han också på startsträckan igen med lyckad utgång.

När Niklas idag blickar tillbaka på sin karriär förundras han över varför han inte njöt mer av sporten när det begav sig. Han överanalyserade också mycket och led ibland av prestationsångest. Han säger att idag är inte motgång en katastrof och heller inte något att vara rädd för. Hans råd till dagens ledare är att identifiera individuella behov och få alla att känna sig betydelsefulla. Att skapa en dynamisk miljö, med sunda värderingar, där den samlade kunskapen utnyttjas maximalt och där vi lär av varandra bör vara målet.

Förbundskaptenen i handboll för herrar, **Ingemar Linell**, reflekterade över 80-talisterna och om epitetet "*den bortskämda generationen*" stämmer. Ingemar tycker att det främst är ledarna som är lata som inte anpassar ledarskapet till en generation som har rykte om sig att inte vilja träna lika mycket som de gamla. Med det situationsanpassade ledarskapet som utgångspunkt bör en anpassning ske till den nya generationen.

Ingemar medger att det finns skillnader mellan 60-talister och 80-talister. Dagens unga kommunicerar annorlunda, deras syn på regler och rutiner skiljer sig också åt. Om det är vila inlagt går de äldre oftast och lägger sig på sängen medan de yngre spelar dataspel eller springer rundor. Den här typen av frågor är viktiga att lyfta eftersom spelarna – oavsett ålder – måste gilla varandra utanför plan för att gilla varandra på plan.

Ingemar menade vidare att 80-talisterna är en generation som utsätts för allt större förväntningar och konkurrens, "slumpens tid är förbi". Dagens handbollsspelare är artister, det handlar mycket om att ge underhållning. *Risk* är en faktor att räkna med, du måste ta chanser. De aktiva måste utveckla sporten. Frihet genom ansvar har ersatt den gamla devisen frihet under ansvar. Spelare varken är lika eller tänker lika. Men för att forma ett team där gruppens mål är viktigare än individens bör *ledarens kompetens inte vara spelarnas kunskapstak utan deras kunskapsgolv*.

Åsa Nilssonne, Karolinska Institutet – psykiater, medicine doktor, legitimerad psykoterapeut – berättade om sina erfarenheter de senaste tio åren av att ha arbetat terapeutiskt med unga kvinnor som är självmordsbenägna.

Åsas föreläste om "medveten närvaro i vardagen", på engelska *mindfulness*. Hon menar att alla har nytta av att bli mer vakna i nuet och lära sig att styra vad som sker på den inre scenen.

Utmaningen är att individer inte bara ska förstå, utan praktisera det, och det kräver träning, disciplin och motivation. Det vi fokuserar växer. Därför är det viktigt att samla ihop uppmärksamheten mot den person vi pratar med.

Begreppet, tekniken, och tankesättet *mindfulness* kommer från buddhismen och började användas i stresshantering under 1980-talet. Första hörnstenen i medveten närvaro är att observera sinnesintryck och vara uppmärksam på händelser, känslor, tankar och reaktioner. Nuet är viktigt. Gjort är gjort. Framtiden vet vi inget om. Vad är roligt? Vad kan jag förändra? Den andra hörnstenen handlar om att beskriva och sätta ord på det vi uppmärksammar. Syftet är att lära sig skilja sina reaktioner från de händelser som utlöst reaktionen. Den tredje hörnstenen är att inte döma, vare sig vad andra gör och säger eller vad som händer en, eller sina egna reaktioner. Det gäller att försöka se på saker och ting precis som de är, utan att värdera. Att bara vara uppmärksam på det som händer och sker, och på konsekvenserna. Den fjärde hörnstenen handlar om att delta och vara engagerad, men utan att tappa kontrollen.

Olle Anfelt ansvarar för det idrottspsykologiska arbetet inom SOK. Olle började med att berätta om det utvärderingsarbete som SOK påbörjat av Turin OS. Utfallet 7 guld, 2 silver och 5 brons, är det bästa i vinter-OS någonsin. Olle menar att vi förvisso har några väldigt duktiga vinteraktiva, men att vi egentligen inte är något bra vinteridrottsland.

Erfarenheten säger att statistik från VM, EM och världscupen året före ett olympiskt spel ger en bra fingervisning om utfallet vid kommande mästerskap. Sett i det perspektivet var 2001 och 2005 ungefärligt lika bra säsonger. Med tanke på att vi vid OS i Salt Lake City tog lika många silver- och bronsmedaljer som i Turin, men saknade sju guldmedaljer, borde SOK se på Turin OS som en fantastisk framgång och Salt Lake City som ett misslyckande. Olles vinkling var därför lite förvånande när han beskrev Salt Lake City som ett steg i rätt riktning efter fiaskot i Nagano fyra år tidigare.

Vad är förklaringen till att vi fick ett så osannolikt bra utfall i år? Över 50 % av de aktiva hade en medalj med sig hem mot normalt en tredjedel. Olle har intervjuat 60 av 84 OS aktiva (undantaget Tre Kronor) och många säger att de tog OS som en vanlig tävling. Särskilt skidåkarna tyckte att utformandet var ungefär likadant som vid en vanlig världscuptävling. Det var inte "så olympiskt", "ej så mäktigt". Många poängterar att en starkt bidragande faktor till resultaten ligger i bra förberedelser och att de fått vara friska inför OS. Självklart är det också så att framgång föder framgång! Här bör det inflikas att svaren varierar mellan olika aktiva. Vissa ser andras framgång som en avlastning inför den egna prestationen, medan andra säger att det inte spelar någon som helst roll för dem och den egna prestationen. Många återkommer också till den positiva och förväntansfulla stämning som rådde i truppen inför och under Turin OS. Den enskilde aktive verkar också ha varit (mer) mentalt redo – hur JAG skall agera före och under OS tävlingen.

Olle vidhöll att SOK är fortsatt positivt inställd till idrottspsykologin. Bland annat finns en idrottspsykologisk referensgrupp där Urban Johnson, Hilmar Hilmarsson, Johan Fallby och Göran Kenttä ingår. SOK menar dock att den mentala träningen måste komma från coachen och inte från en utomstående mental rådgivare. Alliansen mellan den aktive och tränaren, benämnt kärnalliansen, är viktigast. SOK har också sökt sig bort från begreppet mental rådgivning och anammat mental coaching, som bygger på ett gemensamt utforskande av aktiv och tränare. Kan då tränaren området tillräckligt? Utvärderingen från OS i Turin visar på att beredskapen att agera har varit bra från tränare och ledare.

Mycket har hänt jämfört med exempelvis OS i Sydney.

Vill ni läsa mer om det idrottspsykologiska arbetet inom SOK hänvisas till SIPF:s årsbok, 2005, s. 26 – 43.

Dagen avrundades med att **Hilmar Hilmarsson**, **Urban Johnson** och **Johan Plate** från SIPF styrelse redogjorde för vars ett case. Hilmar pratade om att *öka den vinnande känslan* och finna flow: När allting känns lätt, du är stark, det är roligt, du är koncentrerad, fokuserad och avslappnad. Med en tydlig (ny) uppgift till nästa träning som är utmanande och kul, ökar sannolikheten att lyckas och därigenom kan en förbättring ske. Han betonade särskilt användandet av triggers för att förstärka rytmen och öka den vinnande känslan. Urbans case hade titeln *Världens bästa lag med hjälp av tankens kraft*. Han beskrev hur arbetet med ett lag kan se ut enligt Thomas modell. Genom ett kartläggningsarbete tas ett mål fram för rådgivningen, i det här fallet att bygga en vinnande attityd utifrån ett positivt gruppklimat. Härtill kopplas en arbetsmodell, ett innehåll och en mental plan för gruppen/laget. Resultatet utvärderas och blir vägledande för framtiden. En vinnande attityd bygger på bättre kommunikation, en stark lagidentitet och klarhet över roller. Kännetecknen för ett bra lag är att det är högt i tak, de tror på sig själv, de har ett tillåtande klimat, har en bra kommunikation och har roligt! Johan Plate föreläste om *när det inte går som man tänkt sig eller önskat*. Efter att precis slutfört ett arbete med ett elitlag (män) reflekterade Johan över varför den mentala träningen (ofta) är frivillig till skillnad mot den fysiska träningen. Inför en ny säsong är idag stora delar av truppen nyförvärv, vilket ställer stora krav på den mentala rådgivaren. Att jobba med elitidrott i de stora lagidrotterna handlar idag därför ibland mer om att jobba med en grupp än ett lag. Johans slutsatser var att självförtroendeträning är något som bör prioriteras, roller måste förtydligas och behovet av att skapa en positiv prestationsmiljö. Sina slutsatser hade Johan lämnat i ett testamente till föreningen efter utfört uppdrag.

© Mikael Johansson 2006