

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	1
Bakgrund till uppdraget	2
Del 1: Idrottspsykologisk verksamhet	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Historik	4
1.3 Verksamhet	5
1.3.1 Forskning	5
1.3.2 Utbildning	6
1.3.3 Rådgivning	6
1.4 Framtidsutsikter	7
1.5 Kartläggningens syfte	8
Del 2: Metodbeskrivning	9
2.1 Deltagare	9
2.1.1 Rådgivare	9
2.1.2 Specialförbund (SF)	10
2.1.3 Riks- och Regionala EIC	10
2.1.4 Högskolor och universitet	10
2.2 Frågeformulär och intervjuer	10
2.3 Övergripande undersökningsdesign	10
2.4 Svarsfrekvenser	11
Del 3: Internationell utblick	12
3.1 Bakgrund	12
3.2 Internationella idrottspsykologiorganisationer	12
3.3 Tre dominerande länder och två små	13
3.4 Forskning	18
3.5 Internationell sammanfattning	18
Del 4: Resultat från enkäter	20
4.1 Rådgivare	20
4.2 Specialförbund – förbundskaptener	28
4.3 Specialförbund – utbildningsansvariga/sportchefer	32
4.4 Regionala EIC (Reg-EIC)	35
4.5 Högskolor och universitet	37
Del 5: Resultat från intervjuer	44
5.1 Regionala EIC	44
5.2 Specialförbund – utbildningsansvariga	47
5.3 Specialförbund – förbundskaptener	51
5.4 Intervju med företrädare för EIC	53
5.5 Intervju med företrädare för RF	56
5.6 Samtal och diskussion med företrädare för SOK	58
Del 6: Sammanfattning och diskussionsfrågor	63

BAKGRUND TILL UPPDRAGET

Idrottspsykologi har gått från att ha varit en relativt okänd företeelse till en etablerad disciplin där aktiviteter av såväl forskande, utbildande som tillämpande karaktär förekommer. Som ämnesområde spänner idrottspsykologin över ett brett fält, i vilket ingår både hälso- och prestationsinriktade verksamheter. I takt med att tillämpade idrottspsykologiska kunskaper nyttjas allt mer inom den tävlingsinriktade idrotten, så har uppmärksamheten både inom och utanför idrotten riktats mot utformningen av idrottspsykologiska stödsystem. Det är i dag säkerställt att idrottspsykologisk kunskap både kan medverka till att förklara och påverka idrottares prestationer. Idrottspsykologisk kunskap i olika former har därför blivit en naturlig del för prestationsutveckling på alla nivåer. En förutsättning för en sund användning är dock att metoder och modeller hämtade från idrottspsykologin avsedda för prestationsutveckling – precis som inom andra ämnesområden – vilar på en vetenskaplig grund samt bygger på att tillförlitlig information är tillgänglig så att den mentala träningsprocessen kan styras på bästa möjliga sätt. Forskning och utbildning bidrar därmed till att skapa goda förutsättningar för en sund och väl fungerande tillämpad verksamhet.

Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum (RF-EIC), Sveriges Olympiska Komité (SOK), samt olika specialförbund (SF) har delvis haft olika strategier för att utforma sitt idrottspsykologiska stöd gentemot elitidrotten. För att kunna välja framtida strategier med största möjliga precision krävs en god kunskap om hur befintliga resurser inom idrottspsykologin och dess utbud tillgodoser elitidrottens behov. Vid starten av detta projekt saknades en samlad bild av den del av den svenska idrottspsykologin som är fokuserad på, eller till nytta för, den svenska elitidrotten.

SYFTE

Syftet med projektet är att kartlägga befintliga idrottspsykologiska resurser samt framtida behov på bred och djup front i Sverige med fokus på elitidrottsverksamhet. Kartläggningen av det idrottspsykologiska området omfattar därmed:

1. Kartläggning av det idrottspsykologiska utbudet och vilka resurser som ligger till grund för detta utbud. Specifikt utvärderas aktörer med fokus på produktion och utbud av idrottspsykologi i huvudsak gentemot elitidrottsverksamhet (SF, RF-EIC, Reg-EIC, SOK, universitet/högskolor, samt idrottspsykologiska rådgivare).
2. Kartläggning av det idrottspsykologiska behovet, det vill säga vad efterfrågas. Samtliga aktörer som utvärderas med avseende på utbud tillfrågas även med fokus på vad som efterfrågas i nuläget och vad som utifrån ett eget intresseperspektiv kommer att efterfrågas i framtiden.
3. Kartläggning i ett jämförande internationellt perspektiv. En beskrivning med avseende på det idrottspsykologiska utbudet och efterfrågan genomförs i ett urval av länder. Syftet är att möjliggöra en jämförelse av svensk idrottspsykologi med verksamheten i några andra länder.

UTGÅNGSPUNKTER

I överenskommelse med uppdragsgivaren bestämdes att kartläggningen skulle omfatta samtliga aktörer i Sverige som påverkar utbudet respektive efterfrågan av idrottspsykologi med avseende på elitidrott. Datainsamlingen har skett med hjälp av enkäter för att nå ut till hela populationer, dvs. samtliga EIC, SF, universitet respektive högskolor samt samtliga mentala rådgivare som är verksamma inom elitidrotten och därmed varit möjliga att identifiera. Dessutom har datainsamlingen kompletterats med ett selektivt urval av intervjuer från specialförbunden samt med företrädare för respektive EIC.

RAPPORTENS DISPOSITION

En uppdelning i sex delar har skett, se Innehållsförteckningen.

ANSVARIGA

Projektet initierades och finansierades av RF-EIC, under ledning av Marianne Söderberg. Uppdraget att genomföra utvärderingen gavs till GIH i Stockholm med Göran Kenttä som ansvarig. Det följande är den rapport vi presenterar som resultat av den kartläggning som genomfördes under 2005.

Stockholm i maj 2006

Göran Kenttä

goran.kentta@gih.se

Johan Fallby

johan.fallby@gih.se

Carolina Lundqvist

carolina.lundqvist@gih.se

Peter Hassmén

phn@psychology.su.se

1.1 Bakgrund

Idrottspsykologin som område har kraftigt expanderat sedan genombrottet på 1980-talet. Under senare år har intresset att kvalitetssäkra utbildning och rådgivning ökat. Forskningen har också expanderat under det senaste decenniet och idag är idrottspsykologin som akademisk forskningsinriktning väl definierad och mer livaktig än någonsin tidigare (Hackfort, Duda, & Lidor, 2005; Meyers, Coleman, Whelan, & Mehlenbeck, 2001; Morris, Alfermann, Lintunen, & Hall, 2003; Sanchez, Godin, & De Zanet, 2005; Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001; Tenenbaum, Lidor, Papaianou, & Samulski, 2003). Diskussionen kring utveckling av idrottspsykologisk rådgivning och därtill hörande tjänster har under senare år intensifierats. Som exempel kan nämnas teoretiska angreppssätt i praktiken, diagnostisering av symtom, samt utvärdering av rådgivning och integrering av socialpsykologiska perspektiv i rådgivningsarbetet (Anderson, Miles, Mahoney, & Robinson, 2002; Brustad & Ritter-Taylor, 1997; Gardner & Moore, 2004ab).

Idrottspsykologi handlar om människors upplevelser, känslor, beteenden och tankar. För elitidrottare kan det betyda allt från prestationshöjande tekniker till välmående och psykosociala faktorer (Singer & Burke, 2002). I den här kartläggningen har vi valt en traditionell idrottspsykologisk definition enligt följande:

”Idrottspsykologi är den vetenskapliga studien av människor och dess beteende i idrotts- och motionsaktiviteter och den praktiska användningen därav.”

(Weinberg & Gould, 2003, s. 4)

Idrottspsykologi som kunskapsområde är i dagsläget expansivt och efterfrågat. I Sverige saknas dock en samlad bild med avseende på utbudet och efterfrågan av idrottspsykologi i samband med elitidrott. I och med att idrottsrörelsen använder sig av idrottspsykologiska tjänster ökar också behovet av kvalitetssäkring. Dels behövs utbildningar och forskning, dels behövs tillämpade tjänster. Sannolikt finns det ett behov både hos idrottsrörelsen och hos rådgivare för dessa tjänster. För att effektivisera resurserna och förstå behoven i idrottsrörelsen är det nödvändigt att genomföra en kartläggning av både konsumenter och producenter inom det idrottspsykologiska området. Detta är sålunda grunden för denna rapport.

I samband med millennieskiftet genomförde den internationella världsorganisationen för idrottspsykologi (ISSP) en undersökning av idrottspsykologisk verksamhet gällande forskning, utbildning och tillämpning i 48 länder (Lidor, Morris, Bardaxoglou, & Becker, 2001). I den konstaterades det att idrottspsykologi etablerat sig som en stark akademisk disciplin i många länder runt om i världen. Nästan alla länder i undersökningen hade självständig idrottspsykologisk forskning och utbildning på universitetsnivå. Rådgivning med elitidrottare via officiella idrottsorgan liknande RF eller SOK sker också på regelbunden basis i nästan alla länder.

Sammanfattningen visar att akademiska program fanns i 44 av 48 länder vilket starkt bidrar till utvecklingen av området. Från 1992 till 2001 har det skett en fördubbling av antalet personer som kan kalla sig för ”certifierade idrottspsykologiska rådgivare” efter någon form av kvalitetsbedömning. Diskussion kring certifiering pågår i många länder, men bara i 12 av de 48 länderna fanns år 2001 någon slags certifieringsprocess för dem som arbetar med rådgivning (Lidor m fl., 2001).

1.2 Historik

Idrottspsykologi som vi känner området idag grundades i USA. Norman Triplett, verksam vid Indiana University, genomförde den första idrottspsykologiska forskningsinsatsen i slutet av 1800-talet. De flesta läroböcker titulerar trots detta Coleman Griffith (1893-1966) "the father of American sport psychology". År 1965 bildades världsorganisationen International Society of Sport Psychology (ISSP) som ännu idag är den mest inflytelserika organisationen. Några år senare (1969) bildades den europeiska idrottspsykologiorganisationen (FEPSAC).

Den internationella utvecklingen har gått fort under senare år och idag finns det en specifik idrottspsykologisk kunskapsbas som resultat av en allt livligare idrottspsykologisk forskningsverksamhet, framförallt i de anglosaxiska länderna. Under 1970 och 1980-talet bestod forskningen mestadels av experiment i laboratoriemiljö, men tillämpad forskning ökar idag snabbast. Fokus i forskningen har också breddats från huvudsakligen kvantitativ till att även innehålla kvalitativ forskning med hög ekologisk validitet (Singer & Burke, 2002).

Internationella utbildningar har tidigare mestadels inriktats på att vara forskningsförberedande. Det ökande behovet av tillämpade tjänster har dock ökat intresset för mer praktiskt inriktade utbildningar. I flera länder orienterar sig utbildningsväsendet dessutom i riktning mot "idrottspsykologutbildningar", där även kliniska behov inom fältet tillgodoses. I Europa liksom i övriga världen kompletteras de tidigare mer teoretiska och forskningsinriktade utbildningarna med praktiskt orienterade utbildningar inriktade mot en tillämpad verksamhet på fältet.

Idrottspsykologi ingår allt oftare som ett bland flera ämnen på utbildningar med idrottsvetenskaplig inriktning. Förutom idrottspsykologi ingår exempelvis kurser som biomekanik, motorisk inlärning, idrottsmedicin, idrottshistoria, filosofi, ledarskap och idrottspedagogik. Även i andra närliggande utbildningar, som idrottslärarytbildning eller medicinskt relaterade utbildningar som till exempel sjukgymnast, naprapat eller sjuksköterska inkluderas allt oftare idrottspsykologi som ämne. I USA ges kurser med inriktning mot "psykologi och fysisk aktivitet" eller "psykologiska grunder för människans motorik" eller det kanske vanligaste "idrotts- och hälsopsykologi" (sport and exercise psychology) (Lidor m fl., 2001; McCullagh & Noble, 2002).

Gunnar Borg var pionjär inom svensk idrottspsykologi. Borg presenterade sin avhandling år 1962 och har sedan dess varit mycket aktiv inom perceptionsområdet, särskilt vad gäller relationen mellan upplevd ansträngning och fysiologiska korrelerat i samband med fysisk aktivitet. I Uppsala studerade Lars-Eric Uneståhl inledningsvis effekter av hypnos, mestadels i kliniska sammanhang, för att senare göra sig mest känd som tidig banbrytare på 70-talet med sina tillämpade avslappningsprogram och mentala träningsprogram för idrottare.

Idag är två professorer i idrottspsykologi verksamma vid svenska lärosäten: Peter Hassmén vid Stockholms universitet och Natalia Stambulova vid Högskolan i Halmstad. Det är möjligt att läsa kurser i idrottspsykologi på ett stort antal högskolor och universitet i landet, medan forskningen fortfarande är begränsad till några få platser (företrädesvis Stockholm, Halmstad, samt i viss mån även Karlstad, Umeå, Lund och Örebro). Generellt har flertalet kurspoäng mer teoretiskt än tillämpat innehåll. Två officiella nätverk har funnits för mentala rådgivare, det ena i RF:s regi och det andra i SOK:s (det senare avvecklades år 2005). Flertalet rådgivare är privata entreprenörer med verksamhet i egen firma eller i mindre företag. I Sverige finns två föreningar där intresserade och verksamma inom det idrottspsykologiska området kan finna likasinnade. Den ena föreningen, Svensk Förening för Beteendevetenskaplig Idrottsforskning (SVEBI), bildades 1975 för att samla idrottsforskare inom de beteendevetenskapliga ämnena pedagogik, psykologi och sociologi med fokus på utbildning och forskning.

Den andra föreningen, Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF), bildades 2000 med fokus på såväl forskning, utbildning som tillämpning.

1.3 Verksamhet

Idrottspsykologi delas internationellt upp i två områden i enlighet med amerikansk praxis. Ett som riktar sig mot motion, hälsa och välbefinnande (vilket benämns *exercise psychology*) och ett som fokuserar på prestations- och tävlingsidrott (*sport psychology*). Inom den europeiska idrottspsykologin används begreppet ”sport psychology” för att täcka in hela området. Distinktionen är viktig att känna till när internationella jämförelser sker mellan länder med olika praxis. Oavsett om det sker en indelning i två underavdelningar eller om hela området benämns idrottspsykologi så kan tre grupper av aktörer identifieras. Dessa är ”tillämpare”, vilka arbetar med att implementera den idrottspsykologiska kunskapen i idrotten. Exempel på denna grupp är rådgivare av olika slag, men även tränare och ledare med adekvat utbildning räknas till tillämpargruppen. ”Utbildare” är de personer som verkar inom idrottsrörelsen och/eller lärosäten med att utbilda studenter, tränare, ledare, idrottare, rådgivare med flera. Det finns också ”forskare” som arbetar på grundforskningsnivå eller med forskning på tillämpad nivå, flertalet av dessa är verksamma inom den akademiska sfären (se t ex Hassmén, Hassmén, & Plate, 2003; Zaichowsky & Perna, 1996).

Inom idrottspsykologin finns det både *producenter* och *konsumenter* av idrottspsykologiska kunskaper och tjänster. Producenterna är de som tillhandahåller idrottspsykologiska tjänster antingen i egen regi (privat eller organisationer) eller som högskolor och universitet. SF samt även RF-EIC med flera är också producenter i viss mån eftersom de har egna utbildningar som innehåller idrottspsykologi. Alla idrottare, idrottsledare och tränare som konsumerar idrottspsykologisk kunskap och tjänster utgör tillsammans en stor del av det praktiskt orienterade behovet på förenings- och klubbnivå.

Inom elitidrotten är organisationer som RF och SOK potentiella aktörer vad gäller struktur och organisation av idrottspsykologiska tjänster (tillämpning, utbildning och forskning) med avseende på att tillgodose behovet på bästa möjliga sätt. Även enskilda SF kan påverka strukturen och innehåll inom ramen för egna utbildningar eller forskning, men är idag främst konsumenter av tillämpning, det vill säga rådgivning och utbildning. Reg-EIC:n i Sverige är främst konsumenter av tjänster, men tillhandahåller även i ökande utsträckning rådgivning och utbildning.

1.3.1 Forskning

Den utbildande och tillämpade verksamheten har idag en bred internationell bas av forskningsbaserad idrottspsykologisk kunskap att tillgå (se till exempel Hackfort, Duda, & Lidor, 2005; Hardy, Jones, & Gould, 1996; Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001). Grovt sett kan forskningen delas in i två delar: grundforskning och tillämpad forskning. Grundforskningen syftar primärt till att söka och beskriva grundläggande samband i människans beteende och utveckling. Till sin karaktär är den företrädesvis teoribyggnad. Den tillämpade forskningen riktar mer in sig mot användandet av psykologiska metoder och tekniker på fältet och genererar ofta kunskap som relativt snabbt kan omsättas i praktiken av rådgivare, tränare och aktiva idrottare.

Precis som inom det allmänpsykologiska området är merparten av den utförda forskningen tillämpad i sin karaktär. Tidigare dominerade kvantitativa forskningsmetoder i internationella tidskrifter med idrottspsykologisk inriktning men en allt större andel kvalitativt inriktade

studier publiceras numera. Förutom experimentella metoder, som var vanligt när den idrottspsykologiska forskningen startade, förekommer numera en riklig flora av metoder där enkäter, frågeformulär och observationer blir allt vanligare (Giacobbi, Poczwadowski, & Hager, 2005; Singer & Burke, 2002). Den svenska forskningen inom området var länge mycket begränsad och endast ett fåtal avhandlingar lades fram under 1900-talets senare hälft (Hassmén m fl., 2003). Även om antalet har ökat är det fortfarande få avhandlingar i Sverige som har en tydlig idrottspsykologisk inriktning. Något som till stor del beror på att endast ett fåtal disputerade inom området uppnått docentkompetens vilket är en förutsättning för handledarskap. I linje med övriga akademiska ämnen kräver en god utbildning en god forskning, inte minst är detta tydligt genom Högskoleverkets direktiv att all undervisning på landets högskolor/universitet ska vila på en vetenskaplig grund.

1.3.2 Utbildning

Den utbildningsrelaterade verksamheten har i stort sett utgått från två kunskapsbaser, en akademisk och en med rötterna inom idrotten. I Sverige började idrottspsykologisk kunskap att spridas inom idrotten på 60- och 70-talet medan den bredare introduktionen på universitet och högskolor inte kom förrän på 90-talet. Internationellt finns det idag ett stort antal akademiska institutioner som ger utbildning i idrottspsykologi. USA har det största antalet i världen, medan Storbritannien står för största antalet utbildningsplatser i Europa.

SISU idrottsutbildarna har tillsammans med (Idrotts)folkhögskolor, främst med Bosöns FHS, länge fungerat som ensamma aktörer på den marknad som förmedlar idrottspsykologisk kunskap till aktiva, tränare och ledare i Sverige. Internationellt kan dock en betydligt livligare verksamhet observeras där idrotten i betydligt större utsträckning än i Sverige kunnat ta del av idrottspsykologisk kunskap för att sedan omsätta den i praktiken. I dagsläget finns ett tiotal högskolor och universitet i Sverige med idrottspsykologi på programmet.

1.3.3 Rådgivning

Två centrala delar kan framhållas som viktiga för att lyckas som rådgivare: utbildning och erfarenhet (Lidor, Morris, Bardaxoglou, & Becker, 2001). Internationellt är trenden att forskare, utbildare och rådgivare blir mer och mer specialiserade på sina områden (Singer & Burke, 2002). Studier i olika länder visar dock att rådgivare har vitt skilda utbildnings- och erfarenhetsbakgrunder (Sanchez, Godin, & De Zanet, 2005). Den splittrade bakgrunden är något som kan skapa problem i samband med att en samsyn eftersträvas vad gäller validering av arbetsmetoder och generella kvalitetsaspekter på rådgivningen. Problematiken har uppmärksammats i många länder, vilka valt olika vägar för att säkerställa att rådgivningen utförs på ett etiskt korrekt sätt och utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet.

USA har till exempel valt att certifiera rådgivare och anslutit sig till det amerikanska psykologförbundet. I Europa är det endast Storbritannien som prioriterat och avancerat det nationella arbetet med rådgivning lika långt som USA. Ytterligare några länder, med Frankrike i spetsen, har inlett liknande processer som syftar till att certifiera idrottspsykologiska rådgivare på nationell basis. Arbetet i USA och Storbritannien har genererat ett ökat intresse av att kartlägga och identifiera vilka som arbetar med rådgivning. Därefter kan landets status beskrivas utifrån hur långt utvecklingen inom området har kommit utifrån ett antal steg, från helt oreglerat till fullständigt reglerat, se nedan (Zizzi, Zaichowsky, & Perna, 2002; Zaichowsky & Perna, 1996).

Survival of the fittest. Inget formellt eller informellt regelverk finns i området för att reglera vilka som kan vara verksamma. Det innebär att de som gör ett bra arbete har större möjlighet att finnas kvar (överleva) i området, medan de som gör ett sämre arbete kommer att försvinna på grund av dåligt rykte.

Registrering. En lista upprättas med personer som känner samhörighet genom att de till exempel arbetar med samma frågor inom ett område. Inga formella krav finns för att finnas med på listan, däremot finns det ofta någon slags uttalad gemensam målgrupp för arbetet eller profil över de medverkande.

Certifiering. Vissa grundläggande krav på kompetens ställs på de personer som ingår i en grupp. Oftast saknas dock lagliga rättigheter eller sanktion från etablerade organisationer att uppställa villkor för certifiering. I praktiken har certifiering utgjort ett viktigt steg mot ackreditering.

Ackreditering. Är ett steg på vägen till att legitimera yrken som till exempel psykolog eller läkare. Vid ackreditering finns det oftast en styrande erkänd organisation som granskar och godkänner samt garanterar en viss miniminivå på utbildning och tillämpning (exempelvis Högskoleverket).

Legitimering eller licensiering. Psykolog eller läkare är exempel på yrken som ”skyddats” genom en legitimering och standardiserade utbildningar som godkänts av Socialstyrelsen och aktivt verkande organ som Svenska Läkare- respektive Psykologförbundet. Här garanterar en lagstiftande organisation att ett område (t ex psykologi) uppfyller strikta regler och har blivit genomlyst av en kontrollorganisation som därmed garanterar en viss nivå.

Trovärdighet gentemot konsumenter och en utökad kunskapsbas är två betydelsefulla argument för att kvalitetssäkra utbildningar och även rådgivningen. Därigenom ökar möjligheten för konsumenten att komma i kontakt med personer som innehar både en väldefinierad utbildning och erfarenhet (McCullagh & Noble, 2002; Singer & Burke, 2002).

Det finns olika uppfattningar om hur denna kvalitetssäkring av rådgivare bör ske. Kritiken som framkommit mot certifieringssystemen är bland annat att: (a) det riskerar att utesluta folk som har stor erfarenhet om inte kriterierna är väl utformade. I USA är reglerna relativt strikta och kräver en lång utbildning. (b) Kriterier kan vara diskriminerande mot personer som utbildat sig i ämnen som ligger nära idrottspsykologin (idrottsvetenskapliga ämnen) och eftersom idrottspsykologisk rådgivning är multidisciplinärt i sin natur riskeras en förlust av den breda kunskapen i området. (c) Certifiering riskerar att vara mer till skada än nytta i de fall då mindre seriösa personer lyckas bli sanktionerade vilket skapar en falsk trygghet hos konsumenten (Anshel, 1992, 1994; Zizzi m fl., 2002).

1.4 Framtidsutsikter

Som nämndes i inledningen har idrottspsykologin gjort stora framsteg inom forskning, utbildning och tillämpning under de senaste 40 åren. Som forskningsgren är idrottspsykologi en ung disciplin, som tillämpningsområde ännu yngre. Trots detta har idrottspsykologi etablerat sig som ett eget område med rötter både inom ämnet psykologi och den praktiska verksamheten i idrottsrörelsen.

I senaste upplagan av ”Handbook of sport psychology” (Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001) diskuterar Silva (2001) om framtiden för idrottspsykologin i världen. Silva spår att utvecklingen kommer att accelerera ännu mer och att även intresset kring tillämpning kommer att fortsätta öka. Ännu är kunskapen om idrottspsykologi relativt låg inom idrotten; men när kunskapen sprider sig ökar efterfrågan på kvalificerade tjänster. I och med det behövs också

en kvalitetssäkring av forskning och utbildning. Silva förutspår att universitet i olika länder kommer att skapa utbildningar som är ackrediterade och som leder till legitimering som "idrottspsykolog" eller certifiering som "idrottspsykologisk/mental rådgivare". Dessutom förutsäger han att forskarutbildningar med tillämpat fokus kommer att existera innan år 2010. Silva tror också att USA kommer att mista en del av sin dominerande ställning på det idrottspsykologiska området så snart utvecklingen i Europa tar fart på allvar. En expansion i Europa kommer att minska behovet bland de Europeiska studenterna att ge sig av till USA när det finns likvärdiga eller bättre utbildningar inom Europa. Därmed mister också amerikanerna möjligheten att knyta till sig de främsta studenterna från hela världen.

Avslutningsvis anser Silva att idrottspsykologin står inför ett viktigt årtionde (skrivet 2001) eftersom ämnet länge varit i en etableringsfas, men nu på allvar kommer in i en expansionsfas då många strategiskt viktiga beslut ska fattas om hur strukturen ska se ut inom forskning, utbildning och tillämpning.

Sverige är naturligtvis inte isolerat från den övriga världen, vilket innebär att samma utveckling som Silva diskuterar även sker här. Som nation är dock Sveriges resurser mindre i jämförelse med flera av de större och redan etablerade länderna, och språket gör oss i vissa avseenden isolerade från de största och dominerande nationerna som Australien, Kanada, Storbritannien och USA. För att inte gapet fram till de ledande nationerna ska fortsätta att växa är det viktigt för Sverige att samordna och använda de tillgängliga resurserna på bästa möjliga sätt, samt att sträva efter att öka resurser inriktade mot forskning, utbildning och tillämpning. Syftet med denna kartläggning är att ge ett underlag för strategiska beslut med avseende på utveckling och expansion utifrån de behov som finns och de strömningar som kan identifieras nationellt respektive internationellt.

En viktig utgångspunkt blir därmed: idrottspsykologi som verksamhet inkluderar (a) forskning, (b) tillämpning och (c) utbildning. En stark forskning är en förutsättning för en stark utbildning respektive tillämpning. På samma sätt kan (bör) inte forskning existera i ett vakuum utan kontakter med vare sig utbildning eller tillämpning – alla tre verksamheterna är betydelsefulla och bidrar till varandras utveckling och expansion.

1.5 Kartläggningens syfte

Det övergripande syftet är att kartlägga befintliga idrottspsykologiska resurser samt behov i Sverige med fokus på elitidrottsverksamhet. Kartläggningen av det idrottspsykologiska området avgränsas till forskning, utbildning och tillämpning. Den omfattar därmed:

1. *Kartläggning av utbud – vad produceras och vilka resurser ligger till grund för detta?* Specifikt utvärderas olika aktörer med fokus på produktion och utbud av idrottspsykologi gentemot elitidrottsverksamhet.
2. *Kartläggning av efterfrågan – vilka uttalade behov av idrottspsykologi finns?* Specifikt utvärderas samtliga aktörer med avseende på hur behovet ser ut idag och beräknas se ut i framtiden.
3. *Kartläggning i ett internationellt perspektiv.* En avgränsad jämförelse med avseende på det idrottspsykologiska utbudet och efterfrågan genomförs i ett litet urval av länder. Syftet är att möjliggöra en värdering av den svenska kartläggningen utifrån en internationell jämförelse.

DEL 2: METODBESKRIVNING

För att uppnå syftet med kartläggningen har samtliga aktörer som kan tänkas bedriva idrottspsykologisk forskning, utbildning respektive tillämpning med avseende på elitidrott inkluderats. Det slutliga valet omfattar följande aktörer: Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum (nio regionala, Reg-EIC, samt ett riks, RF-EIC), Sveriges Olympiska Kommitté (SOK), samtliga specialförbund (SF; 67 st., se vidare www.rf.se), universitet och högskolor (35 st., se www.hsv.se) samt samtliga identifierbara enskilda idrottspsykologiska rådgivare som arbetar mot elitidrotten. För att möjliggöra en kartläggning på bred och djup front har genomgående en kombination av enkäter och intervjuer använts i samband med datainsamlingen. Uppdragsgivarens definition på elitidrott har använts. ”Med elitidrott avses junior och senior idrott på mästerskapsnivå, nationellt och internationellt och den träningsverksamhet som erfordras för detta” (Riksidrottsförbundet, 1995, *Idrotten vill*, s. 23).

2.1 Deltagare

Fem aktörer har erhållit enkäter som konstruerats med både gemensamma och specifika temaområden. Dessutom genomfördes 25 telefonintervjuer samt tre personliga djupintervjuer.

Enkäter:

(I) Rådgivare, (II) SF och dess förbundskaptener, (III) SF och dess utbildningsansvariga/sportchefer/elitidrottsansvariga, (IV) Reg-EIC, samt (V) högskolor och universitet.

Intervjuer:

Som ett komplement till enkäterna genomfördes strukturerade telefonintervjuer med följande: (I) SF och dess förbundskaptener, (II) SF och dess utbildningsansvariga/sportchefer/elitidrottsansvariga, samt (III) Reg-EIC.

Dessutom genomfördes personliga djupintervjuer och samtal med företrädare för: (I) SOK, (II) RF-EIC, samt (III) RF.

2.1.1 Rådgivare

Denna kategori var enskilt svårast att definiera och sedermera identifiera. I steg ett inkluderades samtliga personer som gick att hitta via befintliga mentala rådgivarnätverk (RF:s Elitidrottscentrum, Svensk Idrottspsykologisk Förening, Nätverk för idrottspsykologiska rådgivare, edvisor ab) samt nedlagda nätverk (Sveriges Olympiska Kommitté). Etablerade nyckelpersoner i olika geografiska regioner har även tillfrågats för att identifiera aktiva personer inom rådgivning. Utöver detta genomfördes även databassökningar med följande sökkriterier: idrottspsykologi, mental träning, prestationspsykologi, mental coachning med idrottare. Som en konsekvens av att denna kategori är svår att definiera prioriterades genomgående inklusiva kriterier framför exklusiva dito. Mer specifikt har alla som själva uppgett att de arbetar med elitidrottare vad det gäller mental/psykologisk rådgivning kontaktats via enkät.

Totalt identifierades 177 personer. Efter en noggrann analys av den ursprungliga listan exkluderades 11 personer då det konstaterades att dessa personer inte aktivt jobbat med idrottspsykologisk rådgivning mot idrottsrörelsen. Den slutliga listan innehöll därmed 166 personer. Enkäter med frankerade svarskuvert skickades till samtliga i den identifierade populationen.

2.1.2 Specialförbund (SF)

På Riksidrottsförbundets hemsida finns 67 SF uppräknade och till dessa skickades en bunt med totalt sex enkäter samt ett följebrev. Avsikten var att inkludera förbundskaptener på junior- och seniornivå, utbildningsansvarig samt sportchefer tillika elitidrottsansvariga. Förbundskaptenernas enkäter var identiskt utformade. Enkäten som skickades till utbildningsansvariga samt sportchef/elitidrottsansvariga hade delvis ett annat innehåll, bland annat ett större fokus på utbud och behov av utbildningar i idrottspsykologi inom det egna förbundet. Eftersom det föreligger stora organisatoriska skillnader mellan olika SF bifogades tydliga beskrivningar och definitioner av såväl personerna som enkäten riktade sig till samt även hur de skulle fördelas.

2.1.3 Riks- och Regionala EIC

Enkäter skickades till företrädare för samtliga nio Reg-EIC. Enkäterna följdes dessutom upp med telefonintervjuer med ansvariga på samtliga Reg-EIC. På Riks-EIC (Bosön) intervjuades en nyckelperson.

2.1.4 Högskolor och universitet

Enkäter skickades till företrädare för landets samtliga 35 högskolor och universitet som finns angivna på Högscoleverkets egen hemsida. Lärosätena har kartlagts med fokus på utbudet av utbildning och forskning som genomförts med huvudsaklig idrottspsykologisk inriktning. Program, fristående kurser och enstaka moment/delkurser har efterfrågats. Även här har målet varit att inkludera samtliga som på något sätt har idrottspsykologi på agendan.

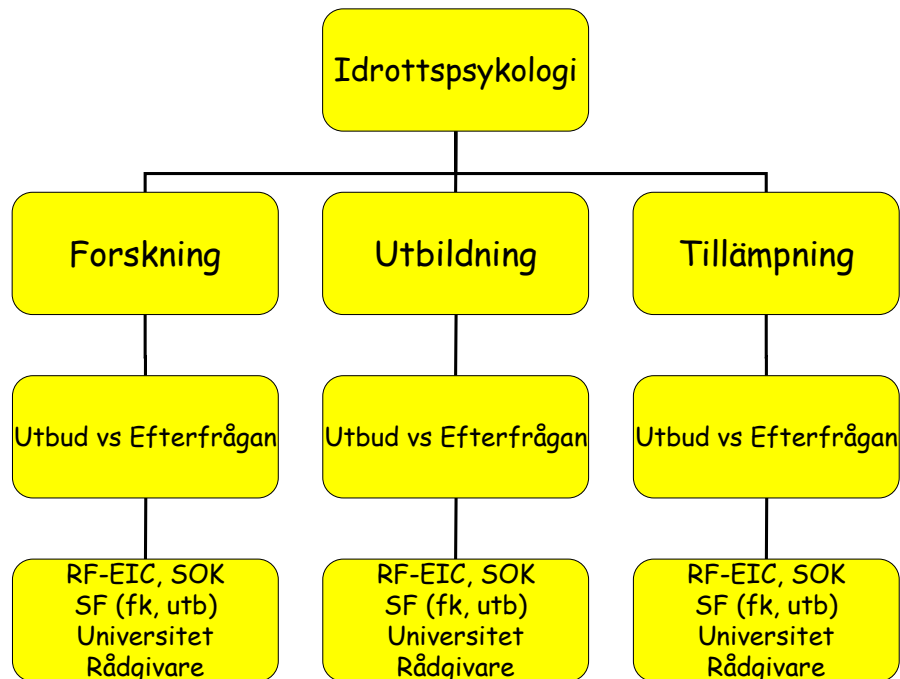
2.2 Frågeformulär och intervjuer

Då den här typen av kartläggningar är sällsynta, även internationellt, så utformades specifikt för denna kartläggning ett antal enkäter och intervjuguides av relativt bred karaktär.

Intervjuer genomfördes med nyckelpersoner dels för att fördjupa vissa frågor, dels för att klargöra svar i de fall det ansågs nödvändigt.

2.3 Övergripande undersökningsdesign

Nedanstående undersökningsdesign möjliggör en överblick av kartläggningen i dess helhet.



2.4 Svarsfrekvenser

Ett utskick till samtliga undersökningsgrupper skedde under maj månad 2005. Därefter har påminnelser skickats ut i flera omgångar till grupperna. I mitten av augusti skickades en nedkortad version av den ursprungliga enkäten till gruppen rådgivare för ytterligare förbättring av svarsfrekvensen.

Enkäter till	Totalt antal	Svar	Svarsfrekvens
Högskolor/universitet	35	32	91%
SF, utbildningsansvarig	67	39 (43*)	58%
SF, förbundskaptener	67	38 (46*)	57%
Reg-EIC	9	7	78%
Rådgivare	166	102	61%
Intervjuer	Genomförda		
Reg-EIC	9		
Riks-EIC	1		
SF, utbildningsansvarig	7		
SF, förbundskaptener	8		
RF, SOK	3		

* svarsfrekvensen inom parentes avser det totala antalet svar, medan antalet svar utanför parentesen avser antalet SF som svarat.

DEL 3: INTERNATIONELL UTBLICK

3.1. Bakgrund

För att ge en referensram till det svenska perspektivet på idrottspsykologin och dess tjänster har en mindre kartläggning av andra länder gjorts. Först diskuteras de två världsledande organisationernas International Society of Sport Psychology (ISSP) och European Federation of Sport Psychology (FEPSAC) arbete med idrottspsykologiska tjänster. Sedan följer tre av de mest framstående länderna inom idrottspsykologin (USA, Storbritannien och Australien) och deras upplägg. Slutligen följer en kort redovisning av situation i Danmark och Norge.

3.2 Internationella idrottspsykologiorganisationer

Under senare år har de två internationella organisationerna ISSP och FEPSAC intresserat sig mer och mer för utbildnings- och rådgivningsfrågor efter att tidigare varit mer renodlat inriktade på forskningsperspektivet. För att sprida idrottspsykologisk kunskap arrangerar både FEPSAC och ISSP separata vetenskapliga konferenser vart fjärde år. Dessutom publicerar de varsin internationellt högt rankad vetenskaplig tidskrift: *International Journal of Sport and Exercise Psychology* utgiven av ISSP och *Psychology of Sport and Exercise* utgiven av FEPSAC.

ISSP har identifierat sex punkter med syfte att stärka yrkesrollen kring rådgivning. Om punkterna ska genomföras medför det en rad implikationer för utbildningsområdet. Trots stora skillnader mellan olika länders situation och utveckling bör träning och utbildning av rådgivare enligt ISSP vara en prioriterad fråga. Målsättningen är att leda utvecklingen internationellt, men utan att ifrågasätta enskilda länders strategier (se Morris et al., 2003, för en vidare diskussion se Fallby, Stambulova, & Johnson, 2004).

Följande riktlinjer förespråkas och diskuteras av ISSP:

1. Ett nationellt organ för idrottspsykologi ska prioriteras för att stödja processen att etablera idrottspsykologisk rådgivning som ett yrke och kvalitetssäkra tjänster.
2. Det nationella organet bör vara anslutet till internationella officiella organ likt ISSP eller FEPSAC för att öka sin status.
3. Högskole- och universitetsutbildningar är betydelsefulla för att stärka områdets identitet och yrkesrollen som idrottspsykologiska rådgivare.
4. Det nationella organet för idrottspsykologi bör samarbeta med officiella idrottsliga organ (här menas exempelvis Riksidrottsförbundet, Sveriges Olympiska Kommitté) för att utveckla utbildningar och strategier för hur rådgivningen bäst utformas.
5. En ökad kunskap i idrottsrörelsen behövs för att främja utvecklingen av idrottspsykologin.
6. Nationella organ för idrottspsykologi bör sträva efter att samarbeta med det nationella organet för psykologi (exempelvis Psykologförbundet, Socialstyrelsen) för att öka statusen i området.

I Europa har FEPSAC nyligen tagit initiativ till en gemensam utbildning och yrkesdefinition för idrottspsykologiska rådgivare. FEPSAC är noga med att poängtera att utbildningen i första hand är till för att utveckla idrottspsykologin. Certifiering av rådgivare är dock en central del i diskussionen. En undersökning av förhållandena i europeiska länder, som till exempel

Belgien, Danmark, England, Frankrike, Grekland, Island, Norge, Portugal, Sverige och Tyskland har inletts. Arbetet leds av Maria Psychountaki (Grekland), Urban Johnson (Sverige) och Paul Wylleman (Belgien). Länderna skiljer sig mycket åt i sin utveckling av idrottspsykologiska tjänster och utbildning, men några generella punkter från den kommande rapporten är följande:

- Universitet och högskolor bör i framtiden samordna och genomföra nationella standardiserade utbildningar specifikt för idrottspsykologisk rådgivning. I dag saknas den formen av utbildning i flera länder. Både behoven och möjligheterna ser dock ut att öka med tiden.
- De nationella idrottsförbunden spelar i dagsläget generellt inte någon framträdande roll i utvecklingen av tjänster. Situationen i några länder är att förbunden ska ”övertygas” om att idrottspsykologi är en viktig del i helheten. Andra länder har redan etablerat grundläggande utbildningar/workshops i idrottspsykologi som arrangeras av förbundet (till exempel tränarutbildningar).
- De nationella Olympiska kommittéerna har generellt ökat sitt samarbete med universitet och högskolor i förberedelserna inför OS. Några har anställda rådgivare och etablerade former av samarbete med forskare.
- De nationella idrottspsykologiska organisationerna har också varierande aktivitetsgrad, men inflytande och uppmärksamhet för idrottspsykologin ökar generellt. Detta är framför allt tydligast på utbildningssidan och då i samarbete med universitet och högskolor. Dock finns visst motstånd i vissa länder mot att acceptera idrottspsykologin på samma premisser som till exempel fysiologi och biomekanik.

Utvecklingen av utbildningar för blivande idrottspsykologiska rådgivare diskuteras också i rapporten. En del rekommendationer framkommer.

- Idrottsorganisationer, universitet och idrottspsykologiska föreningar bör samarbeta kring utbildningar för att uppfylla uttalade behov och kvalitetssäkra dem.
- Nationella certifieringar (eller gemensamma för olika regioner) för rådgivare är nödvändiga för att kvalitetssäkra tjänster och undvika oseriös verksamhet.
- Akademiska examina bör utvecklas för tillämpad idrottspsykologi, det vill säga fastställda studieplaner som är standardiserade på universitetsnivå. Dessa bör finnas ända till magisternivå, men önskvärt är att även skapa förutsättningar för att gå vidare med forskarstudier upp till doktorsnivå.

3.3 Tre dominerande länder och två små

Tre länder som i dagsläget nått långt i arbetet med att integrera forskning, utbildning och rådgivning är Australien, Storbritannien och USA. Detta har även inneburit att dessa länder kommit långt i processen att kvalitetssäkra rådgivningen tack vare en stark utbildningsstruktur samt etablerade och starka forskningsmiljöer. Deras officiella organ för idrottspsykologi är dessutom anslutna till respektive lands psykologförbund. Det innebär bland annat en förankring mellan utbildning och rådgivning där kriterier för vad rollen som idrottspsykologisk rådgivare innehåller i form av utbildning och åtaganden finns.

American Association of Applied Sport Psychology (AAASP) – USA

AAASP är verksamma i USA och är den organisation som först certifierade rådgivare (år 1989). Idag innehåller deras certifieringssystem över 200 rådgivare som arbetar kontinuerligt med tillämpad verksamhet. Arbetet sker genom rådgivning, men också genom att många av dem är verksamma i forskning, utbildningssammanhang och diskussioner kring idrottspsykologi hur området bäst utvecklas. AAASP publicerar också den vetenskapliga tidskriften *Journal of Applied Sport Psychology* (JASP). Syftet är att kvalitetssäkra hela den idrottspsykologiska verksamheten och att vara nätverksskapande. Därför arrangeras också årliga vetenskapliga konferenser med tillämpat fokus vilka erbjuder ett diskussionsforum för tränare, idrottare, ledare, lärare, forskare, rådgivare och andra intresserade. Medlemmar uppmanas vidare att delta i media och debatter som rör idrottspsykologi. Samarbetsforum är bland annat Amerikanska Psykologförbundet (APA) där idrottspsykologi är område 47 (division 47).

För certifiering krävs en omfattande utbildning som specificerats i ett antal punkter. Verksamheten utgår från det etiska ramverk som American Psychological Association (APA, det amerikanska psykologförbundet) antagit. Den säger bland annat att all verksamhet ska utgå från vetenskapligt baserad kunskap. Strikta principer finns för vilka som får arbeta med rådgivning där ledorden är: kompetens, integritet, yrkesmässigt och vetenskapligt ansvar, respekt för människors rättigheter och värdighet samt socialt ansvar.

Den kunskap och träning som personen har avgör vad denne är kvalificerad att arbeta med. I utbildningen är bland annat 400 timmar handledd rådgivning ett krav för certifiering. För att ansöka om certifiering (AAASP Certified consultant) måste personen dessutom inneha en doktorsexamen från ett godkänt universitet. Eftersom AAASP anser att idrottspsykologi är en subdisciplin till moderämnet psykologi (likt ISSP) krävs specifik utbildning och praktik i en rad ämnen för att bli certifierad. I de universitetskurser som ska ingå i examen kan följande nämnas:

- Idrottspsykologikurser i idrottspsykologisk intervention, prestationsförbättring, hälso-psykologi och socialpsykologi.
- Kognitiva – affektiva grunder för beteende.
- Utvecklingspsykologi.
- Sociala grunder för beteende.
- Motorisk inlärning och utveckling.
- Psykopatologi och diagnostik.
- Biologiska grunder för beteende.
- Biomekanik och fysiologi.
- Terapeutiska tekniker.
- Etiska regler för arbete med människor.
- Forskningsmetodik i psykologi (metod, statistik, mätning).
- Psykometrisk testning.
- Kunskap om idrottsrörelsen.

Den praktiska kunskapen som ska ingå i utbildningen erhålls både genom handledning av tidigare certifierad rådgivare och genom egen erfarenhet av rådgivning. För certifiering krävs:

- Dokumentation av tidigare erfarenhet från rådgivning.
- Arbete med klienter under handledning av certifierad rådgivare i minst 400 timmar.

British Association of Sport and Exercise Sciences (BASES) – Storbritannien

BASES är den organisation i Europa som har kommit längst vad gäller att integrera forskning, utbildning och tillämpning och har därmed även det mest utvecklade certifieringssystemet. BASES verksamhet är inriktad på fyra prioriterade ämnesområden: biomekanik, fysiologi, psykologi, samt idrott som tvärvetenskapligt ämne. Syftet är främst att stödja, utveckla och sprida kunskap inom idrotten genom forskning och evidensbaserad praktik. BASES arbetar också för att bibehålla och stärka den yrkesprofessionella standarden för alla forskare inom idrotten. Nätverksskapande och kommunikation är också huvudmål. I utbildningen för rådgivare poängteras en rad kompetenser som till stora delar sammanfaller med ISSP:s och AAASP:s riktlinjer. Nedanstående kunskap ska ingå i utbildningen:

- Psykologisk teori (inkluderande socialpsykologi, utvecklingspsykologi, kognitiv psykologi, forskningsmetodik och statistik).
- Idrottspsykologisk teori (motivation, grupppsykologi, teambuilding, kommunikation, etc.).
- Idrottspsykologi inriktad mot elitprestation (t ex. prestationshöjande tekniker, motorisk inlärning, coachning).
- Rådgivningsteknik för idrottspsykologi (kunskap om utvärdering och rådgivningstekniker, samt tillämpning av detta).
- Kommunikation och presentation av idrottspsykologi (gentemot forskare, utbildare, studenter, allmänheten, ledare, tränare, idrottare, journalister m.fl.).
- Bedömning, analys och utvärdering (av psykologiska krav i olika miljöer – individuellt och i grupp, frågeformulär, intervjuteknik, utställande av diagnos, utvärdering av samarbeten, reflektion i tillämpningen).
- Praktisk erfarenhet i rådgivning och utbildning (etiskt förhållningssätt, rollen som rådgivare, individuell handledning med klienter, utbildningssituationer, workshops).
- Praktisk erfarenhet som idrottare eller ledare/tränare (egen erfarenhet från idrottsmiljöer).

Utöver ovanstående ska personen genomgå handledning i sitt arbete som rådgivare under tre år med en redan certifierad rådgivare. BASES använder sig till stora delar av samma regelverk som Brittiska psykologförbundet rekommenderar.

Sedan en tid tillbaka arbetar BASES och AAASP med att sammanföra certifieringsreglerna i organisationerna (enligt AAASP:s nyhetsbrev hösten 2002) vilket kan vara ett första steg mot att utveckla både utbildningar och yrket över nationsgränserna på ett internationellt plan. BASES och AAASP är de som nått längst i arbetet med kvalitetssäkring av idrottspsykologiska tjänster, men bägge organisationerna understryker samtidigt att utbildning och etiska förhållningsregler aldrig är bättre än vad individen tillåter. Det vill säga att utbildning aldrig garanterar hur genomförandet ser ut. Individuella skillnader i rådgivningsstrategier och effektivitet kommer alltid att förekomma trots omfattande kvalitetssäkrade och standardiserade utbildningsinsatser.

Australian Psychological Society (APS) – Australien

Den generella utbildningen för psykologer är sex år i Australien. Efter fyra års utbildning (magisterexamen i psykologi) går det att ansöka om ”associate membership” i APS som motsvarar psykologförbundet i Sverige. För ett fullt medlemskap i organisationen krävs sex års utbildning samt ytterligare två års handledning i arbetet med klienter i idrottsvärlden. Totalt är handledningen på minimum 1000 timmar obligatorisk för att arbeta med klienter.

I Australien finns det en avdelning inom psykologförbundet som ägnar sig åt idrottspsykologi och registrering av idrottspsykologer. De har åtta kriterier som de anser vara grundförutsättningar för att effektivt praktisera idrottspsykologisk rådgivning. Samtliga kriterier går att härleda till både AAASP och BASES och visar på en hög ambition vad det gäller att utforma en verksamhet som utgår från forskning och vetenskapligt förankrad utbildning. Prioriterade kriterier som särskilt definieras är bland annat:

- *Specifik kunskap om psykologi*

Kunskap för att på ett adekvat sätt kunna undersöka, förklara, förutsäga och modifiera beteende, kognition och affekt.

- *Forskning*

Färdighet i att tillföra kunskap till området, vilket innehåller identifiering av forskningsfrågor, definition av specifika forskningsfrågor och beslut angående relevanta forskningsmetoder. Det innehåller även kunskap om datainsamling, analys och kommunikation av forskningsdata till både forskare och allmänheten.

- *Analys, mätning och problemlösning*

Kunskap i hur strukturering och planering av systematisk psykologisk mätning, utvärdering och problemlösning går till med klienter.

- *Implementering av tjänster*

Inkluderar planering, design, tillhandahållande och utvärdering av psykologiska tjänster till klienter. Här ska det finnas tillräcklig bredd i kunskapen för att arbeta med både problemställningar och klienter.

- *Professionalism, etik och lagar*

Dels gäller det att kunna ge en bra service i enhetlighet med aktuella vetenskapliga rön, dels gäller det att kunna hålla sig till etiska regler för klientens säkerhet och integritet.

- *Kommunikation*

Berör förmågan att kommunicera med klienter, andra psykologer/rådgivare, andra relevanta yrkesroller och allmänheten. Det understryks speciellt förmågan att klart och tydligt kunna kommunicera psykologiska idéer som härstammar från psykologins grunder, teorier och senaste forskning.

- *Relationer*

Är förmågan att kunna upprätthålla professionella relationer till de personer som direkt eller indirekt är inblandade i arbetet.

- *Inflytande och förändring*

Handlar om rollen som psykolog/rådgivare och att inom den kunna arbeta med teoretiska grunder i en förändringsprocess som sker på en praktisk nivå. Rollen syftar specifikt till att

kunna hantera teorier på en praktisk nivå för att åstadkomma en önskvärd förändring hos klienten.

Ovanstående organisationer och länder är representativa för dem som kommit längst inom det idrottspsykologiska området genom att integrera en stark forskning och vetenskapligt förankrad utbildning och därigenom även kvalitetssäkrat den tillämpade inriktningen, det vill säga den idrottspsykologiska rådgivningen. Nätverksskapande aktiviteter mellan olika länder och anknytning till etablerade organisationer kan vara en väg att gå även för Sverige och andra europeiska länder. Här följer en kort sammanfattning av situationen i tre nordiska länder.

Danmark har två organisationer som arbetar inom det idrottspsykologiska fältet, Dansk Idrottspsykologiskt Forum (DIFO) som är en frivilligorganisation och Team Danmark (TD) som i stort motsvarar Sveriges SOK. Diskussionen kring certifieringssystem är livlig i Danmark och tanken om att samarbeta med Sverige finns. I projektet "Idrott över sundet" har kvalitetssäkring av idrottspsykologiska tjänster diskuterats under en längre tid; här finns det öppningar för ett samarbete. Trots att ett flertal diskussioner har påbörjats och förts i samverkansprojektet "Idrott över sundet" saknas konkreta förslag på hur en gemensam utveckling av idrottspsykologiska tjänster skulle kunna utformas.

I Danmark är anknytningen till universitet bland rådgivare lägre än i Sverige. Detta uppfattas som en svaghet då den praktiskt orienterade verksamheten inte i tillräckligt stor utsträckning utgår från en vetenskapligt förankrad utbildning och forskning. Därmed hämmas den önskvärda utvecklingen av kvalitetssäkring beträffande idrottspsykologisk rådgivning. Spridningen i utbildningsnivå och erfarenhet bland dem som arbetar som rådgivare är stor. Det finns allt från utbildade psykologer med stor idrottserfarenhet till helt "självutbildade". TD har en egen lista på personer som arbetar för dem, men inga officiella rekommendationer eller grundläggande krav finns uttalade. Bägge danska organisationerna har diskuterat frågan om införandet av certifiering, men idéerna är många och går ofta isär. Värderingsarbetet av vilka kriterier som ska finnas med och vilka personer som har rätt att bestämma detta, liksom vem som ska administrera certifieringen är två centrala och samtidigt svårbemästrade frågor.

Det finns idag ingen officiell lista eller certifieringssystem i Danmark, även om det anses önskvärt. Ett första hinder ligger i att ingen organisation eller institution för närvarande är tillräckligt stark eller beredd att ta det första steget med att arbeta fram ett förslag på kriterier och administrativa rutiner. DIFO anser att en nyckelfråga att ta ställning till är vilken organisation som bör ta ett ansvar för att administrera kvalitetssäkringen och se till att den efterlevs.

DIFO har försökt införa etiska riktlinjer i enlighet med AAASP:s rekommendationer (dvs. amerikanska psykologförbundets riktlinjer). Men eftersom rådgivargruppen i Danmark inte är homogen har det varit svårt att veta hur man nått ut med budskapet. Därför har DIFO för närvarande lagt ned försöket. DIFO har uttalat en önskan om att skapa idrottspsykologiska utbildningar för rådgivare som motsvarar en kandidatexamen i Sverige med efterföljande kurser i tillämpad idrottspsykologi (det vill säga handledning i rådgivning, samtalsteknik, etc.). Dessa påföljande kurser skulle i så fall ligga till grund för certifiering och är en modell som då skulle likna BASES.

Norge hade en lista över "ackrediterade" rådgivare som drevs av Norsk Förening for Idrottspsykologi fram till inledningen av 2000 då dess ordförande avled. Verksamheten i föreningen avstannade nästan helt vilket även fick till följd att listan över rådgivare upphörde

att uppdateras. Idag börjar föreningen få igång sin verksamhet igen. Målsättningen är att etablera en livskraftig idrottspsykologisk förening och någon typ av standardiserad rekommendation till vad som anses vara nödvändigt för att fungera som rådgivare. Som situationen är idag finns inga uttalade kriterier för en "ackreditering" av idrottspsykologiska rådgivare i Norge, men tankar finns att följa Storbritanniens (BASES) procedur. I Norge pågår dock samma diskussion som förekommer i flera andra länder. Diskussionen handlar bland annat om att alltför högt uppsatta kriterier medför krav på utbildning och erfarenhet (enligt till exempel AAASP och BASES). Små länder som Norge riskerar därmed att exkludera kunskap och duktiga personer som arbetat i fältet under många år. En lösning som Norge för närvarande diskuterar är möjligheten att göra undantag för vissa särskilt betydelsefulla personer för att därigenom undvika förlust av erfarenhet.

Norge har på många sätt en liknande situation som Sverige och förslag har funnit om att initiera ett nordiskt samarbete med syfte att få till stånd ett nordiskt ackrediteringsunderlag. BASES regelverk anses generellt vara en bra utgångspunkt för certifiering i Norge eftersom utbildningsstruktur och idrottens organisation i många avseenden är jämförbar med den i Storbritannien.

3.4 Forskning

Som tidigare nämnts är forskningen i de anglosaxiska länderna omfattande, inte minst gäller detta USA. Flertalet av de tidskrifter som är dominerande inom området, t ex. *The Sport Psychologist*, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *Journal of Applied Sport Psychology* och *Journal of Sport Behavior* publiceras i USA, och oftast har de amerikanska chefsredaktörer. Den andra stormakten på det idrottspsykologiska forskningsområdet är Storbritannien. Tillsammans står forskare i dessa två länder för mer än hälften av all idrottspsykologisk forskning i världen. Även om länder som Australien och Kanada också kan uppvisa en aktiv idrottspsykologiforskning visar det sig vid ett närmare betraktande att många av dessa länders forskare har sina rötter i USA eller Storbritannien. Australien och Kanada måste trots detta räknas till de tongivande nationerna vilka kan uppvisa framgångsrik forskning producerad i starka forskningsmiljöer.

I övrigt förekommer idrottspsykologisk forskning i en rad andra länder, inklusive de nordiska. Oftast rör det sig dock om enstaka forskare, ibland omgivna av mindre grupper av individer, som bedriver forskning i sina respektive länder. Få grupper är så pass stora att de kan uppvisa en kritisk massa, dvs. grupper där åtminstone tre-fyra disputerade forskare arbetar i team tillsammans med ett antal doktorander. I några länder, som Tyskland, Frankrike och Norge finns det trots allt framgångsrika grupperingar som producerar forskning med stort internationellt genomslag.

3.5 Internationell sammanfattning

Det internationella perspektivet visar att tillhandahållandet av bra tillämpade tjänster till elit-idrottare vad det gäller idrottspsykologi och rådgivning diskuteras utifrån två centrala delar: (1) utbildning och (2) genomförande av rådgivning.

Det är en klar trend att vägledande länder tagit klivet mot certifiering och yrkesdefinition av idrottspsykologisk rådgivning. ISSP och FEPSAC har inlett en process med målsättningen att vara förebilder och därmed uppmuntra fler länder till att följa efter i deras spår. Det som skiljer de anglosaxiska länderna från situationen i norden är främst att:

(1) den tillämpade idrottspsykologin har en starkare koppling till universitetsvärlden och därmed en vetenskapligt förankrad utbildning och forskningsnära anknytning.

(2) den tillämpade idrottspsykologin har etablerade samarbetsformer med representativa organisationer som till exempel Psykologförbundet, Riksidrottsförbundet och den nationella Olympiska kommittén med sig i certifieringsprocessen.

Dessa två förutsättningar har ISSP pekat ut som centrala för att främja utvecklingen i andra länder. De nordiska länderna är i många avseenden i en jämförbar situation. Det saknas exempelvis officiella ställningstaganden om certifiering, även om grupper av personer arbetar i organisationer eller nätverk med frågan (exempelvis inom FEPSAC). Inget land i Norden har en stark organisation (likt RF, SOK, Psykologförbundet eller Socialstyrelsen) som stödjer eller leder utbildningen i en tillämpad riktning och/eller rådgivningen mot en kvalitetssäkring. Det finns intresseorganisationer i varje land som har intresse att driva frågan på olika sätt (Danskt Idrottspsykologiskt Forum, Norsk Idrottspsykologisk förening, Svensk Idrottspsykologisk Förening). Eftersom de grupper eller personer som är verksamma i de nordiska länderna inte är homogena vad gäller utbildning och erfarenhet är det svårt att få en bra överblick över situationen.

Vad gäller idrottspsykologisk forskning är Sverige i ungefär samma situation som Norge och andra länder med ett fåtal disputerade forskare – bristen på starka och konkurrenskraftiga forskningsmiljöer är en begränsande faktor för den nationella utvecklingen. Norge har dock fördelen av att de flesta av forskarna är knutna till deras Idrottshögskola i Oslo.

Sammanfattningen av det internationella perspektivet landar i tre viktiga diskussionspunkter, att överväga inom ramen för det svenska perspektivet.

1. De länder som har kommit längst i sin utveckling av utbildning och rådgivning är starkt förankrade i sina respektive "National Governing Bodies" (dvs. RF, SOK, Psykologförbundet och Socialstyrelsen). Är detta möjligt – och i så fall önskvärt – även i Sverige?
2. Är en certifieringsprocess den rätta vägen för att utveckla den tillämpade idrottspsykologiska verksamheten i Sverige vad gäller mental rådgivning?
 - (a) Om svaret är ja: Vilken/vilka organisationer bör ta ett ansvar och leda processen genom att planera, administrera, kvalitetssäkra och driva verksamheten?
 - (b) Om svaret är nej: Vilka alternativ finns för en alternativ svensk modell (se också inledande diskussion)?
3. Den idrottspsykologiska forskningen i Sverige sker uteslutande i mindre grupperingar med ett fåtal doktorander. I jämförelse med internationellt framgångsrika länder är bristen på starka forskningsmiljöer påtaglig i Sverige. Något som är problematiskt eftersom starka forskningsmiljöer ofta framhålls som förklaring till framgång och nydanande forskning. Hur kan en starkare grogrund för framgångsrik idrottspsykologisk forskning med elitidrottsinriktning skapas i Sverige?

DEL 4: RESULTAT FRÅN ENKÄTER

I den följande resultatredovisningen följer enkätsvar från (1) idrottspsykologiska rådgivare, (2) specialförbund och deras förbundskaptener, (3) specialförbund och deras utbildningsansvariga respektive sportchefer, (4) regionala elitidrottscentrum, samt (5) universitet och högskolor.

4.1 Rådgivare

Totalt identifierades 177 rådgivare via befintliga nätverk samt via webbaserade sökningar. Från denna lista eliminerades 11 personer som inte var aktiva med idrottspsykologisk rådgivning mot idrotten. Av de återstående 166 rådgivarna besvarade 102 individer enkäten (25 kvinnor och 77 män) vilket ger en svarsfrekvens på 61%. Medelåldern för kvinnorna var 42 år (28-63år) och för männen 44 år (26-71år). I samband med varje fråga anges hur många som besvarat respektive fråga. För att ge möjlighet att se vilka frågor som ställdes presenteras svaren utifrån de ställda frågorna.

EGEN UTBILDNING OCH ERFARENHET

60. Vilken/vilka formella utbildning(ar) som är relevanta för ditt arbete som mental rådgivare har du genomfört?

Generellt är det en mycket stor spridning och variation i de utbildningar som anges både avseende relevant- och övrig utbildning. En majoritet anger en blandning av flera olika utbildningar där 61 personer studerat på högskola/universitet och i genomsnitt examinerat 155 akademiska kurspoäng. Även här är spridningen mycket stor både vad det gäller antalet poäng (10 till 300 kurspoäng) och kursinnehåll. Dessutom anger totalt 37 personer att de genomgått olika stegutbildningar inom idrottsrörelsen. Av dessa har majoriteten (n=28) utbildats sig upp till den högsta nivån (motsvarande steg 3 eller steg 4).

62. Hur värdefull anser du överlag att utbildningen du genomfört (som varit inriktad mot mental/rådgivning/idrottspsykologi/eller liknande) har varit för ditt arbete som mental/idrottspsykologisk rådgivare?

Inte alls värdefull						Mycket värdefull
1	2	3	4	5	6	7
0	2 (2.4%)	1 (1.2%)	7 (8.3%)	14 (16.7%)	18 (21.4%)	42 (50.0%)

Majoriteten värdesätter betydelsen av tidigare utbildningar även om det finns en viss spridning i materialet. Noterbart är att över 70% anger de två högsta värdena på skalan, vilket indikerar att utbildning upplevs vara av stort värde för en verksamhet som mental rådgivare. Genom att formen på utbildningen skiljer sig åt, inte minst vad gäller fördelningen mellan teori och praktik, är det dock svårt att tolka vad exakt som anses värdefullt i utbildningen. En indikation erhålls ändå i de följande två frågorna.

63. I vilken grad anser du att den utbildning du genomfört har kunnat ge dig nödvändig praktisk kompetens till att arbeta som mental/idrottspsykologisk rådgivare?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
2 (2.4%)	3 (3.7%)	11 (13.4%)	15 (18.3%)	15 (18.3%)	14 (17.1%)	22 (26.8%)

Uppfattningen om den tidigare utbildningens bidrag till ökad praktisk kompetens är mycket splittrad. Antagligen beror detta på att utbildningarna skiljer sig åt vad gäller innehåll och fördelning mellan teori och praktik.

64. I vilken grad anser du att den utbildning du genomfört har kunnat ge dig nödvändig teoretisk kompetens till att arbeta som mental/idrottspsykologisk rådgivare?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
1 (1.2%)	1 (1.2%)	0	6 (7.2%)	14 (16.9%)	32 (38.6%)	29 (34.9%)

Däremot är uppfattningen om den tidigare utbildningens bidrag till ökad teoretisk kompetens mer samlat positiv. Över 70% ser utbildningen som viktig för den teoretiska kompetensen. En gemensam tolkning av föregående två frågor blir därmed att teoribehovet är relativt väl täckt medan behovet av praktiska kunskaper inte tillfredsställs i lika hög grad.

6. Ange omfattning av din nuvarande yrkesutövning vad beträffar:

6a Rådgivning inom idrotten	M=23.0%	SD=24.1	n=86
6b Rådgivning utanför idrotten	M=28.6%	SD=27.3	n=61
6c Övrig sysselsättning	M=68.0%	SD=29.1	n=81

Noterbart är att få personer anger någon större andel av yrkesutövandet inom idrotten. Specifikt anger endast 10% av personerna (n=12) att de ägnar 50% eller mer av sin arbetstid åt idrotten, och majoriteten (71%) anger att 25% eller mindre av arbetstiden ägnas åt idrotten. Proportionerna är snarlika beträffande rådgivningsarbete utanför idrotten. Uppenbart är att flertalet har sin huvudsakliga sysselsättning utanför rådgivningsarbetet. Drygt 60% av personerna anger också att mer än 50% av yrkesutövandet är av annan natur. En viktig fråga blir därmed: är det så att rådgivare aktivt söker sig utanför idrotten (mer lukrativt?) eller är det så att de upplever sig "tvingade" att söka sig dit för att hitta uppdrag? En kanske ändå intressantare fråga rör skälen till att så många sysslar med annan verksamhet än rådgivning.

Deltagarna fick även fördela den totala tiden som rör idrottspsykologi mellan forskning, utbildning och tillämpning (fråga 7). Tiden var relativt jämt fördelad mellan rådgivning och utbildning. Det visade sig att 43 personer uppgav att rådgivning upptog 50% eller mer av den totala tiden som avsåg idrottspsykologisk utövande. Motsvarande siffra för utbildning var 32 personer, men endast 4 personer ägnade sig åt idrottspsykologisk forskning på 50% eller mer.

8. Hur väljer du att titulera ditt utövande av rådgivning inom idrott?

Egen titulering	Antal
Mental rådgivare	38
Idrottspsykologisk rådgivare	21
Mental coach / Mental tränare	19
Coach	7
Idrottspsykolog	3
Konsult	2
Mentor	2
Personlig coach	2
Prestationsutvecklare	2
Beteendevetare	2
Övriga	18

Förutom de ovanstående benämningarna förekom i enstaka fall: Hjärnmassör, Pedagogisk rådgivare, Idrottspsykologisk vägledare, Kommunikationstränare, Kommunikolog, Leg. psykolog, Leg. terapeut, Mental utvecklare, Rådgivare, Tränare, Bollplank, Mental handledare, Idrottspsykolog på fritiden, mm.

Det är tydligt att det finns en stor variation i hur man väljer att beteckna sitt eget utövande av rådgivning inom idrotten. Några av de beteckningar som anges kräver en formell och avklarad utbildning, exempelvis legitimerad psykolog respektive legitimerad terapeut. Flertalet av de använda beteckningarna saknar dock formella utbildningsvägar, vilket självklart gör att individen själv väljer hur han/hon vill framställa sig inför omvärlden istället för att följa en norm som utvecklats för en viss yrkesgrupp. Kontrasten mot den akademiska världen, där klart definierade titlar (som fil kand, fil lic, fil dr, docent, professor) förekommer, och praktikervärlden där enbart vissa inriktningar resulterar i specifika yrkestitlar är därmed uppenbar. Sannolikt är detta något som försvårar, eller åtminstone försenar, utvecklingen av en enhetlig och väldefinierad praktikerkår inom det idrottspsykologiska fältet. Även om denna problematik inte är central för den enskilde praktikern kan det för klienten/den aktive idrottaren medföra svårigheter att göra ett medvetet val av rådgivarkompetens. Hur väljer man mellan mentala/idrottspsykologiska/pedagogiska rådgivare och en hjärnmassör, idrottspsykologisk vägledare, mentor eller mental coach?

9.a) Beskriv kortfattat din egen aktiva idrottsbakgrund:

Utifrån de beskrivningar som angivits har två övergripande kategorier skapats som representerar två olika tävlingsnivåer. Noteras kan att endast två personer anger att det helt saknas en idrottslig bakgrund.

Tävlingsnivå	Antal
Elitnivå	22
Subelitnivå	60

Majoriteten av personerna angav även någon form av idrottsledarbakgrund (fråga 9b). Totalt 21 personer hade erfarenhet från elitnivå medan endast tre personer helt saknade idrottsledar erfarenhet. Flertalet angav en ledarefarenhet under yttersta elitnivå (n=50). Resultaten tyder på att egen erfarenhet av idrott, antingen som aktiv och/eller ledare, är det absolut vanligaste. Sannolikt utgör idrottsintresset och den egna erfarenheten grunden, som sedan styr yrkesvalet.

Sannolikt är detta också en förklaring till den stora variationen i utbildningsnivå mellan de som arbetar inom fältet. Många har börjat som aktiva/ledare och sedan blivit mer intresserade av det idrottspsykologiska området och därför utvecklat denna verksamhet. Även om det inte utifrån dessa data går att uttala sig om det omvända, är det ändå noterbart att enbart en handfull är legitimerade psykologer eller har genomgången forskarutbildning. Utan att värdera detta förhållande kan det ändå antas vara så att verksamheten utvecklas och definieras av personer med vitt skilda bakgrunder vilket gynnar mångfald men inte en gemensam målbild för utformningen av den fortsatta verksamheten.

10. Antal år som du aktivt jobbat som mental rådgivare inom idrott:

I genomsnitt angavs 8.2 års erfarenhet (n=86, SD=7.8) av att jobba inom idrotten. Under de två senaste åren hade dessa personer i genomsnitt jobbat med 11 idrottare på individuell nivå (fråga 11) och med två lag på gruppnivå (fråga 12).

14. Är du ansluten till något nätverk/organisationer för mentala/idrottspsykologiska rådgivare i Sverige?

En klar majoritet av personerna uppgav att det var anslutna till något nätverk (80%). Flera personer har dessutom angivit att de ingår i flera nätverk. Vanligast bland dessa är Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) som bildades år 2000 med det uttalade syftet att samla såväl de som arbetar tillämpat och de som är forsknings- och utbildningsinriktade. Det rådgivarnätverk som tidigare var knutet till Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) är numera avvecklat, medan Riksidrottsförbundets nätverk av rådgivare knutna till RF-EIC (Bosön) eller Regionala EIC istället utökas.

Namn nätverk	Antal
Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF)	43
RF-EIC	19
Regionala-EIC	14
Svenskt Nätverk för idrottspsykologiska rådgivare	7
Edvisor	6
Svenska Golf förbundets nätverk	6
Sveriges Olympiska Kommittés (numera avvecklat)	5
Idrottspsykologigruppen Högskolan i Halmstad	3
Skandinaviska Ledarhögskolan	3
Svensk Beteendevetenskaplig idrottsförening (SVEBI)	3
Neuro Linguistic Programming	2
Övriga	15

RÅDGIVNINGSPROCESSEN (hur utbudet av rådgivning är utformat)

15. Vilken/vilka målgrupp/-er av idrottare arbetar du huvudsakligen med i din mentala rådgivningsverksamhet?

Nivå på idrotten (15c)	Antal	Åldersgrupp (15a)	Antal
Landslagsnivå	35 (43.8%)	Barn/ungdomar	3 (3.8%)
Elitnivå	28 (37.5%)	Juniorer	14 (17.5%)
Subelitnivå	8 (10.0%)	Seniorer	59 (73.8%)
Motionsnivå	1 (1.3%)	Annat	4 (5.0%)
Annat	6 (7.5%)		

Typ av idrott (15b)	Antal
Lagidrotter	17 (21.5%)
Individuella idrotter	54 (68.4%)
Annat	8 (10.1%)

Det är tydligt att den dominerade delen av rådgivningsverksamhet är riktad mot senioridrott och då specifikt elitidrott och då även i huvudsak individuella idrotter. En av flera tänkbara förklaringar är att rådgivningen är inriktad mot den del av idrotten där de ekonomiska resurserna är som störst. Mental rådgivning kostar pengar, vilka huvudsakligen finns i elitverksamheten som är mest affärsorienterad. Det finns ekonomiska skillnader mellan idrotter/förbund vilket innebär att de "fattiga" idrotterna/förbunden har mindre möjligheter att finansiera och satsa på idrottspsykologisk kunskap i verksamheten. Utifrån ett ekonomiskt perspektiv är det något förvånande att rådgivare till betydligt mindre del är verksamma inom lagidrotten än den individuella idrotten. Utöver ekonomiska faktorer finns det sannolikt även en förklaring i att vissa idrotter traditionellt inte anser att idrottspsykologisk rådgivning bör utgöra en naturlig del av verksamheten. En fördjupad kartläggning i frågan är motiverad.

18. Vilket eller vilka områden ser du som dina specialområden inom mental-/idrottspsykologisk rådgivning (ange max tre specialområden)?

Specialområde	Antal
1) Mental färdighetsträning (t ex tävlingsförberedelser, stresshantering, koncentration, självförtroende, motivation)	76
2) Ledarskap (t ex organisationspsykologi, kommunikation, ledarutveckling, coachsamtal)	46
3) Social-/gruppsykologi (t ex lagsammanhållning, roller, konflikthantering)	39
4) Hälsopsykologi (t ex välbefinnande, livskvalitet, livssituation, relationer)	30
5) Karriärplanering (t ex civil/idrottslig karriär, karriärövergångar)	16
6) Prevention, rehabilitering (t ex skador, överträning, utbrändhet, återhämtning)	11
7) Träningssituation (t ex inläring, motorisk inläring, biofeedback)	11
8) Etik och moral (t ex värdegrunder, attityder)	8
9) Kliniskt arbete (t ex ätstörning, depression, fobi)	5

Mental färdighetsträning angavs av samtliga personer och är det område som dominerar tillsammans med ledarskapsområdet och social- och gruppsykologi. Resultatet är knappast förvånande då dessa områden utgör de traditionella inom idrottspsykologisk rådgivarverksamhet. Dessa områden ges även en hög prioritet i de flesta läroböcker med praktisk inriktning. En möjlig tolkning av resultaten är därmed att arbetet sker där det mest behövs, och att inriktningen är fokuserad på områden där insatsen maximerar slutresultatet, dvs. den aktives idrottsprestation. En djärvare tolkning är att verksamheten styrs mot områden där den enskilde rådgivarens kompetens finns. Även i de mest basala kurser och utbildningar inkluderas kunskaper i mental färdighetsträning medan till exempel prevention, rehabilitering, och psykologiskt välbefinnande är mer sällsynt i utbildningssammanhang. Ändå är betydelsen av idrottspsykologiska insatser i samband med skador och rehabiliteringsperioder väl doku-

menterade i den akademiska litteraturen. Det är dessutom väl känt att skador är en del av elitidrottarens vardag. Trots det är det få som är specialiserade inom detta område.

24. Hur sker din huvudsakliga kontakt med idrottare under själva rådgivningsprocessen (vänligen ange ett alternativ, dvs hur kontakten oftast ser ut)?

Huvudsaklig kontakt	Antal
Personliga möten	54 (91.5%)
Telefonsamtal	3 (5.1%)
E-post/Internet	2 (3.4%)

Den absolut vanligaste kontakten upprätthålls via personliga möten (91.5%), medan telefon och e-post tillsammans svar för mindre än 10% av alla kontakter. Även om aktuell forskning visat att mental rådgivning med fördel kan genomföras per e-post eller telefon är det många som ser den personliga kontakten som viktig. Det kan antas, men är inte undersökt, att yngre rådgivare respektive yngre aktiva är mer öppna för rådgivning över Internet. Sannolikt kommer det personliga mötet helt dominerande ställning att så småningom luckras upp. Det krävs förstås även forskning inom detta område för att kartlägga eventuella fördelar och nackdelar med den valda formen av kommunikation.

27. Under mästerskap, har du som mental/idrottspsykologisk rådgivare i allmänhet kontakt med idrottare du arbetar med?

Nej=34, Ja=31, varav dessa i genomsnitt har två kontakter per mästerskap.

Det finns åtminstone två tolkningar till detta resultat som visar att hälften av rådgivarna är i kontakt med sina adepter under ett mästerskap medan hälften inte är det. Den ena tolkningen är att det är ungefär hälften av idrottarna som behöver kontakt medan den andra hälften inte behöver det, kontakterna är med andra ord behovsstyrda. Den andra tolkningen är att skillnaden beror på olikheter i arbetssätt utifrån två olika uppfattningar. I det ena fallet anses arbetet för den mentala rådgivaren vara avklarat i och med avfärden till mästerskapet och har arbetet utförts på ett tillfredsställande sätt behövs därmed inga vidare kontakter. I det andra fallet anses regelbunden kontakt vara viktig, även om den på grund av det fysiska avståndet under ett mästerskap måste ske per telefon eller e-post. En intressant fråga i sammanhanget är om valet av strategi på något sätt är förankrat i tillgänglig forskning eller om det vilar på andra grunder (policy, ekonomi, subjektiva värdering, enstaka misstag, etc.).

35. Vad anser du är de viktigaste faktorerna för att tidigt i rådgivningsprocessen utveckla en bra relation mot idrottare (ange de tre viktigaste faktorerna)?

Det var en relativt stor spridning i svaren bland rådgivarna där dock sex svarskategorier utkristalliserades. De två största kategorierna representerade förmågan att lyssna och vara lyhörd (n=32) samt förmågan att skapa förtroende (n=31). Mindre kategorier som angavs var betydelsen av att sätta tydliga mål (n=13), att tydligt definiera roller (n=13), samt betydelsen av den egna kunskapsnivån (n=12) samt engagemanget (n=8).

36. Vad anser du är de viktigaste faktorerna för att få effekt i rådgivningsprocessen över tid (ange de tre viktigaste faktorerna)?

Svaren som berörde "tidig effekt" (fråga 35) och effekt över tid hade naturligtvis många likheter där den mest väsentliga skillnaden logiskt betonades med kontinuitetens betydelse (n=26). Övriga svarskategorier som identifierades hade en relativt jämnt fördelad svars-

frekvens, nämligen engagemang (n=14), förtroende (n=12), tydliga mål (n=14), kunskapsnivån (n=8), förmågan att kommunicera (n=6), upprätthålla en god relation (n=5), samt att lyssna (n=5).

RELATIONEN RÅDGIVARE, IDROTTARE OCH COACH

41. Hur involverad har i allmänhet idrottares tränare/coacher varit i rådgivningsprocessen när du arbetat mentalt/idrottspsykologiskt med idrottare?

Inte alls involverad						Väldigt mycket involverad
1	2	3	4	5	6	7
6 (7.9%)	23 (30.3%)	8 (10.5%)	12 (15.8%)	10 (13.2%)	16 (21.1%)	1 (1.3%)

Drygt en tredjedel av tränarna uppges vara involverade i någon större uträkning (skattningar från 5-7). Spridningen visar därmed att vissa rådgivare involverar tränaren i sitt arbete, medan andra inte gör det. Förklaringen kan dels vara av en etisk natur (tränaren bör inte vara involverad fullt ut då personliga frågor avhandlas mellan idrottare och rådgivare) men också bero på förhållningssätt, rollfördelning och upplevd brist på egna resurser i form av tid eller intresse hos tränaren. Vissa tränare kan på olika grunder (t ex tidsbrist, kompetens och förhållningssätt) anse att denna del bäst sköts av någon med specialistkompetens (rådgivaren). Andra tränare kanske vill vara mer involverade men förhindras till detta av rådgivaren som sätter upp gränser mellan sin och tränarens verksamhet. Som framgår av svaren på nästa fråga upplever 26 rådgivare att kontakten med tränare/coach varit problematisk, vilket antyder att den mentala rådgivningen sannolikt inte kan utföras på ett sätt som gynnar idrottaren optimalt. Frågan bör därmed lyftas och diskuteras.

43. Har du upplevt någon problematik kopplat till samarbete med idrottares tränare/coach när du arbetat som mental/idrottspsykologisk rådgivare åt idrottare?

Nej=51, Ja=26, dessutom är det 7 som angett alternativet vet ej.

BEHOVET AV RÅDGIVNING

31. Utifrån din erfarenhet av de idrottare du arbetat mentalt/idrottspsykologiskt med, vilka områden anser du idrottare främst har behov av att arbeta med?

Det är dels en stor spridning bland vad som anses vara idrottarens främsta behov, men det finns även ett antal kategorier som uppfattas som angelägna av flertalet. Dels är det ett flertal som anger mental färdighetsträning i allmänhet, men mer specifikt anges självförtroendet (n=28), stresshantering (n=25), målbilder/visualisering (n=19), samt fokusering (n=17). Utöver de stora kategorierna räknas bland annat följande områden upp; tävlings- och matchförberedelser, återhämtning, karriärplanering, samt förmågan att styra sina känslor.

32. Utifrån din erfarenhet av de idrottsledare du arbetat mentalt/idrottspsykologiskt med, vilka områden anser du idrottsledare främst har behov av att arbeta med?

I jämförelse med synen på idrottarna är bilden något mer samlad med avseende på idrottsledarnas främsta behov. Det är tre stora övergripande kategorier som lyfts fram, nämligen kommunikation (n=19), ledarskap (n=14), samt en bred allmän kunskapsbas inom idrottspsykologi och idrottspsykologisk färdighetsträning (n=14) med avseende på den aktiva idrottaren. Dessutom nämns områden så som coachens eget självförtroende och spänningshantering, samt även konflikthanteringsförmåga och kunskap om överträningssymptomatik. Ovanstående två frågor speglar olikheterna i de aktivas respektive ledarnas behov av mental rådgivning. Samtidigt som detta konstateras är det viktigt att påpeka att detta är rådgivargruppens bedömning av idrottarnas respektive ledarnas behov, inte aktivas och ledares egna

bedömningar. En nyansering av dessa resultat kommer senare då bland andra förbundskaptener tillfrågas.

BEHOV VS RESURSER

47. I vilken grad anser du att idrottsrörelsens behov av mental/idrottspsykologisk karaktär generellt kan tillgodoses med befintliga resurser i Sverige?

Inte alls

I mycket hög grad
Vet ej

1	2	3	4	5	6	7	
3 (3.8%)	17 (21.5%)	15 (19.0%)	12 (15.2%)	4 (5.1%)	9 (11.4%)	6 (7.6%)	13 (16.5%)

Sammantaget upplever rådgivarna det som osäkert huruvida befintliga resurser kan tillgodose dagens behov, och endast en förhållandevis liten andel (24.1% som skattar 5-7) anser att idrottsrörelsens behov tillfredsställs i hög grad.

BEHOVET AV KLINISKA RESURSER

54. Har du stött på fall av klinisk karaktär (klinisk depression, ångestsyndrom, ätstörningar, e dyl) bland de idrottare du jobbat med i din mental/idrottspsykologiska verksamhet?

Nej=37, Ja=42, samt Vet ej=3.

Av de kliniska fall som anges dominerar depression och ätstörningar. Det rör sig totalt sett om ett mindre antal observerade fall (fråga 55). En majoritet (80%) av rådgivarna anger att de varit i kontakt med 5 fall eller färre. Som alltid finns det (åtminstone) två tolkningar. Antingen är idrottare med kliniskt signifikanta besvär liten, eller så saknar många mentala rådgivarna kompetens att bedöma när någon lider av ett patologiskt (sjukligt) tillstånd. Det är värt att uppmärksamma det faktum att uppåt 90% av alla individer i samhället som uppfyller kriterier för egentlig depression aldrig blir diagnostiserade som kliniskt deprimerade (Hassmén & Hassmén, 2005). Mörkertalet är därmed stort och det kan antas att många av rådgivarna i sin yrkesutövning stött på individer i behov av psykologisk/psykiatrisk hjälp men inte haft tillräcklig kunskap för att remittera vidare.

58. Har du ett etablerat kontaktnät som du kan nyttja för att hjälpa idrottare med klinisk problematik?

Nej=28, Ja=36.

Uppenbarligen har mer än hälften ett befintligt nätverk som gör det möjligt att remittera kliniska fall. Det önskvärda vore utan tvekan att samtliga hade etablerade nätverk för att om möjligt skynda på processen att nå vård när det är nödvändigt. Men det förutsätter naturligtvis att individer i behov av behandling kan identifieras och därmed remitteras vidare.

EGET FORTBILDNINGSBEHOV

65. Har du möjlighet att kontinuerligt delta i någon fortbildning som mental/idrottspsykologisk rådgivare (kurser, fortbildning via rådgivarnätverk, e dyl)?

Nej=18, Ja=61, Vet ej=4. Bland de 18 som svarat nej önskar 13 stycken att det fanns en möjlighet till fortbildning.

67. Vilka önskemål har du om hur framtida (fort)utbildningar skulle kunna utformas för att kunna ge dig optimala förutsättningar att vidareutvecklas som mental/idrottspsykologisk rådgivare när det gäller...

...omfattning på fort(utbildning)	Inget önskemål (9st) Helgkurs (30st) 5 poäng (19st) 10 poäng (15st) 20 poäng (12st) Annat (13st)
...studietakt på fort(utbildning)	Inget önskemål (19st) Kvartsfart (5p/termin: 28st) Halvfart (10p/termin: 15st) Helfart (4st) Annat (8st)

Uppenbarligen är det kortare kurser (helgkurser och 5p kurser) som bedrivs på kvartsfart alternativt halvfart som efterfrågas i störst utsträckning. Sannolikt beror resultatet på nödvändigheten av att kombinera yrkesaktivitet med fortbildning då medelåldern för både kvinnorna och männen var över 40 år. Genom att det i dag saknas olika längre utbildningsalternativ är det också sannolikt att svaren speglar den realitet rådgivarna lever i, och kanske inte det reella behov som skulle avspeglade sig i svaren om det fanns såväl kortare som längre utbildningsalternativ. Då det dessutom saknas en etablerad utbildning för verksamhet som mental rådgivare speglar säkert svaren också den variation som återfinns i den egna utbildningsbakgrunden som tidigare redovisats.

4.2 Specialförbund (SF) – förbundskapten

Till respektive specialförbund skickades fyra enkäter ut avsedda för förbundskaptener på senior- och juniornivå. Totalt besvarades enkäten av 46 förbundskaptener från 38 olika specialförbund (7 kvinnor och 39 män). Sex personer angav ett totalansvar för Dam- och Herrlandslag på både senior och juniornivå. Därutöver angav 9 personer ett ansvar för Damer seniorer, 7 för Herrar seniorer, samt 9 för både och. Vidare angav 5 personer ett ansvar för Damer juniorer samt 5 för Herrar juniorer, samt två både och. I genomsnitt hade förbundskaptenerna haft sitt uppdrag i 4.2 år, men spridningen var stor (1-20 år).

Svarsfrekvensen utslaget på samtliga specialförbund var totalt 46% (38 av 67 SF). I sammanhanget bör det noteras att samtliga SF ej bedriver landslagsverksamhet i traditionell bemärkelse (t ex. akademiska och korpen). Återigen anges i samband med varje fråga hur många som besvarat respektive fråga. För att ge läsaren möjlighet att se vilka frågor som ställdes presenteras svaren även här utifrån de ställda frågorna.

EGEN UTBILDNING OCH ERFARENHET

Endast 6 personer angav att de inte hade någon formell utbildning kopplat till sitt ledarskap inom idrotten. Vidare angav 9 personer någon form av studier på folkhögskola, medan 19 personer angav att de studerat på högskola/universitet, varav 14 personer har läst på Idrottshögskolan i Stockholm eller i Örebro (Fråga 5). Dessutom uppgav majoriteten (n=32) att de genomgått idrottsrörelsens egna stegutbildningar. Av dessa uppgav 24 personer att de gått steg 3 eller 4.

7. Hur upplever du dina teoretiska kunskaper med avseende på ”träning av mentala färdigheter”?

Mycket låg						Mycket hög
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.2%)	5 (11.1%)	9 (20.0%)	9 (20.0%)	18 (40.0%)	3 (6.7%)	0

8. Hur upplever du dina praktiska färdigheter med avseende på metoder för ”träning av mentala färdigheter”?

Mycket låg						Mycket hög
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.2%)	3 (6.7%)	11 (24.4%)	9 (20.0%)	14 (31.1%)	6 (13.3%)	1 (2.2%)

Majoriteten av de tillfrågade förbundskaptenerna verkar anse att såväl deras teoretiska som praktiska kunskaper är medelgodas. Något fler skattar sina praktiska färdigheter högt jämfört med de teoretiska kunskaperna.

BEHOV – ÖNSKEMÅL BETRÄFFANDE IDROTTPSYKOLOGI

9. Tror du på ”träning av mentala färdigheter” som utvecklingsmöjlighet för idrottare i ditt landslag?

Inte alls						Helt klart
1	2	3	4	5	6	7
0	0	0	2 (4.5%)	4 (9.1%)	8 (18.2%)	30 (68.2%)

Nästan alla (96%) har en stor tilltro (skattar 5-7) till träning av mentala färdigheter för utveckling av sina landslagsaktiva idrottare. Så många som 70% anger att träning av mentala färdigheter helt klart är en utvecklingsmöjlighet. Inställningen är därmed överraskande positiv till mental träning, speciellt i jämförelse med resultaten nedan där svaren istället speglar vad som i praktiken genomförs. Här är det närmare 20% som inte alls satsar på det (svars-kategorierna 1-3) och endast 18% som helt klart satsar, jämfört med de 68% som helt klart tror på möjligheten. Skillnaden mellan ”att vilja” och ”att göra” måste därmed klargöras för att eventuella satsningar på området ska bli fruktsamma.

10. Är ”träning av mentala färdigheter” för idrottare i ditt landslag något du satsar på?

Inte alls						Helt klart
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.3%)	2 (4.5%)	5 (11.4%)	9 (20.5%)	11 (25.0%)	8 (18.2%)	8 (18.2%)

17. Tror du på ”träning av mentala färdigheter” som utvecklingsmöjlighet för din egen del?

Inte alls						Helt klart
1	2	3	4	5	6	7
		1 (2.3%)	2 (4.7%)	5 (11.6%)	10 (23.3%)	25 (58.1%)

Nästan alla förbundskaptenar (93%) har en stor tilltro (skattar 5-7) till träning av mentala färdigheter för sin egen utveckling. Denna tro på möjligheterna avspeglar sig också i svaren om de skulle vilja satsa på mental träning för egen del (över 70% svarar 6 eller 7 på frågan, se nedan).

18. Är ”träning av mentala färdigheter” för din egen del något du vill satsa på?

Inte alls						Helt klart
1	2	3	4	5	6	7
		1 (2.3%)	3 (7.0%)	8 (18.6%)	9 (20.9%)	22 (51.2%)

11. Hur mycket arbetar du med idrottspsykologiska frågor i din roll som förbundskapten?

Inte alls						Väldigt mkt
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.3%)	4 (9.1%)	7 (15.9%)	10 (22.7%)	13 (29.5%)	7 (15.9%)	2 (4.5%)

12. Hur mycket skulle du vilja arbeta med idrottspsykologiska frågor i din roll som förbundskapten?

Inte alls						Väldigt mkt
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.2%)	0	1 (2.2%)	13 (28.9%)	11 (24.4%)	8 (17.8%)	11 (24.4%)

Svaren på de två föregående frågorna visar att det är relativt få som arbetar intensivt med idrottspsykologiska frågor, men att fler skulle vilja göra det. Vi återkommer längre fram till möjliga orsaker till skillnaden mellan verklighet och vilja, bland annat i form av tillgängliga resurser.

14. Utifrån din erfarenhet av de idrottare du arbetat med i landslaget, vilka mentala/idrottspsykologiska faktorer anser du idrottare främst har behov av att arbeta med?

Det är i huvudsak tre faktorer som är av betydelse enligt förbundskaptenerna. Betydelsen av att hantera stress anges av 14 personer, och behovet av att lära sig att vara fokuserad på rätt saker anges av 11 personer. Dessutom angav 6 personer betydelsen av att främja ett stabilt och gott självförtroende hos idrottaren.

16. Utifrån din erfarenhet av de idrottsledare du arbetat med, vilka mentala/idrottspsykologiska faktorer anser du idrottsledare främst har behov av att arbeta med?

När det gäller synen på idrottsledare påtalas i huvudsak behovet av stresshantering, samt förmågan att lyssna och kommunicera.

BEFINTLIGA RESURSER OCH ERFARENHETER RÅDGIVNING

19. Hur stor andel av resursteamet kring landslaget utgörs idag av olika funktioner?

Sju förbundskaptener uppgav att det fanns en person i resursteamet som hade ansvar för mental/idrottspsykologisk rådgivning, medan det i två andra landslag fanns två personer, och i ett landslag tre personer. Funktionen mental/idrottspsykologisk rådgivare uppskattades vara mindre än 5% i fyra fall, och i de övriga fallen mellan 20-50% av det totala resursteamet.

Vidare så uppgav 25 förbundskaptener (fråga 20) att det fanns en önskan om att ha en person med ansvar för idrottspsykologisk rådgivning knuten till resursteamet.

21. Vad är din erfarenhet av att ha en mental/idrottspsykologisk resursperson kopplad till ditt landslag?

Mycket negativt						Mycket positivt
1	2	3	4	5	6	7
1 (6.3%)	1 (6.3%)	1 (6.3%)	4 (25.0%)	1 (6.3%)	3 (18.8%)	5 (31.3%)

Fler förbundskaptener har positiva erfarenheter av idrottspsykologiska resurspersoner än de som har negativa erfarenheter. Det är dock få som besvarat frågan vilket gör underlaget för slutsatser svagt. Även om det endast är ett fåtal (N=3) som angivit en negativ erfarenhet så vore det värdefullt att närmare undersöka på vilka grunder dessa upplevelser är baserade.

BEHOV VS RESURSER

27. *I vilken grad anser du att landslagsverksamhetens behov av mental/idrottspsykologisk karaktär generellt kan tillgodoses med befintliga resurser i Sverige?*

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
3 (7.5%)	5 (12.5%)	4 (10.0%)	4 (10.0%)	4 (10.0%)	8 (20.0%)	12 (30.0%)

Även här är bilden splittrad. Detta beror sannolikt på att både insatserna riktade mot idrottspsykologisk verksamhet och befintliga resurser i landslagsverksamheten skiljer sig åt i stor utsträckning mellan flertalet specialförbund.

FRAMTIDA BEHOV AV TILLÄMPNING OCH UTBILDNING

25. *Hur skulle du vilja beskriva ditt framtida behov av mental/idrottspsykologisk rådgivare som jobbar med idrottare i ditt landslag?*

Obefintligt						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	2 (4.5%)	3 (6.8%)	4 (9.1%)	9 (20.5%)	14 (31.8%)	12 (27.3%)

26. *Hur skulle du vilja beskriva ditt framtida behov av mental/idrottspsykologisk rådgivare som bollplank för dig som förbundskapten?*

Obefintligt						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.2%)	2 (4.4%)	0	1 (2.2%)	15 (33.3%)	12 (26.7%)	14 (31.1%)

33. *Hur mycket vill du satsa på frågor som rör idrottspsykologi/mental träning kopplade till landslagsverksamheten i framtiden?*

Mycket mindre			Lika mycket som nu	Mycket mer		
1	2	3	4	5	6	7
0	1 (2.4%)	0	5 (11.9%)	12 (28.6%)	11 (26.2%)	13 (31.0%)

En intressant iakttagelse av bedömningarna är att förbundskaptenerna skattar sitt eget personliga behov som större än de egna landslagsaktiva idrottarnas (fråga 25 och 26). Den absoluta majoriteten av förbundskapten vill även satsa mer, eller till och med mycket mer, på idrottspsykologisk kompetens i samband med landslagsverksamheten. Endast en person (av de 42 som besvarat frågan) vill satsa mindre än vad som sker i nuläget.

28. *Vilket utbildningsbehov upplever du att du själv som förbundskapten har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?*

Inget alls						Mycket mer
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.2%)	0	2 (4.4%)	6 (13.3%)	13 (28.9%)	10 (22.2%)	13 (28.9%)

29. *Vilket utbildningsbehov upplever du att andra ledare/tränare kopplade till landslagsverksamheten har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?*

Inget alls						Mycket mer
1	2	3	4	5	6	7
1 (2.3%)	1 (2.3%)	2 (4.5%)	5 (11.4%)	7 (15.9%)	16 (36.4%)	12 (27.3%)

30. Vilket utbildningsbehov upplever du att idrottare kopplade till landslagsverksamheten har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?

Inget alls	1	2	3	4	5	6	7	Mycket mer
	0	0	2 (4.3%)	4 (8.7%)	11 (23.9%)	15 (32.6%)	14 (30.4%)	

31. Vilket utbildningsbehov upplever du att mentala/idrottspsykologiska rådgivare kopplade till landslagsverksamheten har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?

Inget alls	1	2	3	4	5	6	7	Mycket mer
	3 (11.5%)	2 (7.7%)	2 (7.7%)	5 (19.2%)	1 (3.8%)	7 (26.9%)	6 (23.1%)	

32. Vilket utbildningsbehov upplever du att mentala/idrottspsykologiska rådgivare kopplade till landslagsverksamheten har av frågor som rör idrottsspecifik kunskap?

Inget alls	1	2	3	4	5	6	7	Mycket mer
	2 (6.3%)	2 (6.3%)	0	3 (9.4%)	8 (25.0%)	6 (18.8%)	11 (34.4%)	

Det samlade intrycket av de fem föregående frågorna som samtliga handlar om behovet av idrottspsykologisk utbildning är att det behövs mer. Ett intressant faktum är förstås att förbundskaptenerna bedömer sitt eget behov av utbildning som ungefär lika stort som de aktiva idrottarnas behov respektive andra ledare och tränare kopplade till landslagsverksamheten. Dessutom bedöms de idrottspsykologiska resurspersonernas behov av idrottsspecifik kunskap ligga på samma nivå. Om detta är korrekta bedömningar är förstås omöjligt att uttala sig om, men det går att konstatera att förbundskaptenerna i alla händelser upplever att det finns ett stort behov av mer idrottspsykologisk utbildning.

4.3 Specialförbund (SF) – utbildningsansvarig/sportchef

Till respektive SF skickades två enkäter avsedda för utbildningsansvariga samt sportchef (elitidrottsansvarig). Totalt besvarades enkäten av 12 kvinnor och 29 män. Antalet år i befattningen som utbildningsansvarig eller sportchef var i genomsnitt 5.5 år med en stor spridning från 0–33 år. Svarefrekvensen var totalt 43 personer som representerade 39 SF, vilket motsvarar 58 % av SF:en. Det bör noteras att inte alla 67 SF har dessa två funktioner, och att det dessutom finns skillnader i ansvarsområde för samma befattning i olika förbund. Det bör även tilläggas att det finns personer som dessutom sitter på flera stolar med engagemang inom flera ansvarsområden. Bland de svarande är det hälften som uppgivit ett huvudansvar för utbildningsområdet och den andra hälften har uppgivit sportchef som ansvarsområde. I samband med varje fråga anges hur många som besvarat respektive fråga. För att ge möjlighet att se vilka frågor som ställdes presenteras svaren även här utifrån de ställda frågorna.

UTBUD AV UTBILDNING

Inom ramen för de egna stegutbildningarna anger genomgående ungefär hälften av förbunden (18-21 styck) att det inte finns något tydligt idrottspsykologiskt innehåll på de enskilda utbildningsstegen. Vidare anger närmare en tredjedel (N=12) att det helt och hållet saknas idrottspsykologi på samtliga steg. Inslaget av idrottspsykologi är ofta begränsat i omfattning och till innehåll inte sällan en del i olika ledarskapsmoment.

BEFINTLIGA RESURSER INOM EGET SF

5. Hur stor anser du att elittränarnas/ledarnas samlade teoretiska kompetens med avseende på frågor kring "träning av mentala färdigheter" är inom specialförbundet?

Mycket låg						Mycket hög
1	2	3	4	5	6	7
0	6 (15.4%)	18 (46.2%)	9 (23.1%)	6 (15.4%)	0	0

6. Hur stor anser du att elittränarnas/ledarnas samlade kompetens med avseende på praktiska färdigheter i metoder för "träning av mentala färdigheter" är inom specialförbundet?

Mycket låg						Mycket hög
1	2	3	4	5	6	7
0	7 (17.9%)	17 (43.6%)	7 (17.9%)	7 (17.9%)	1 (2.6%)	0

Såväl den teoretiska som praktiska kompetensen bedöms som relativt låg. Detta kan möjligtvis förklaras mot bakgrund av de relativt begränsade inslagen av idrottspsykologi i de egna stegutbildningarna samt att endast 14 av de 38 specialförbund som besvarade frågan har resursperson/er med idrottspsykologisk kompetens knutna till sig (fråga 7-9).

7. Har specialförbundet idag mentala/idrottspsykologiska resurspersoner knutna till/anställda i verksamheten?

Ett begränsat antal SF (Ja 14) angav att det hade resurspersoner knutna/anställda till sin verksamhet, medan majoriteten (Nej 24) inte hade någon resursperson anknuten. Av dessa resurspersoner fanns ingen heltidsanställd, men tre deltidsanställda. Deltidstjänsterna motsvarade en omfattning av tio-, trettio-, respektive sjuttiofyra procent.

9. Har specialförbundet tidigare haft mentala/idrottspsykologiska resurspersoner knutna till/anställda i verksamheten som ej är knutna till er idag?

Nej 22/ Ja 11

10. Vad är specialförbundets samlade erfarenhet av att ha en mental/idrottspsykologisk resursperson kopplad till verksamheten?

Mycket negativt						Mycket positivt
1	2	3	4	5	6	7
0	0	3 (13.6%)	5 (22.7%)	6 (27.3%)	4 (18.2%)	4 (18.2%)

Av de SF som haft idrottspsykologisk kompetens knuten till sig är erfarenheterna neutrala till mycket positiva, inga verkar ha haft direkt negativa erfarenheter.

BEHOV vs RESURSER

14. I vilken grad anser du att specialförbundets behov av mental/idrottspsykologisk karaktär när det gäller landslagsverksamhet generellt kan tillgodoses med befintliga resurser inom det idrottspsykologiska fältet i Sverige?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
0	0	5 (13.5%)	4 (10.8%)	7 (18.9%)	12 (32.4%)	9 (24.3%)

Som tidigare framgått har flertalet SF inte haft idrottspsykologisk kompetens knuten till sig, och svaren på frågan som gäller behov kontra resurser indikerar att flertalet anser att behovet är möjligt att tillgodose med tillgängliga idrottspsykologiska resurser. Svaren blir dock

intressanta om de jämförs med förbundskaptenernas svar eftersom flertalet förbundskaptener vill satsa mer på det idrottspsykologiska området. Dessutom bedöms den samlade kompetens bland elittränare och ledare som relativt låg av utbildningsansvariga och sportchefer (fråga 5 och 6). Här verkar det finnas en olikhet i synen på behov och resurser där förbundskaptener har ett uttalat större behov av idrottspsykologiska resurser i jämförelse med specialförbundens utbildningsansvariga/sportchefer. En olikhet ligger säkerligen i att förbundskaptener respektive utbildningsansvariga/sportchefer står olika nära den praktiska verksamheten vilket därmed innebär att de bedömer resurser och behov utifrån delvis olika perspektiv. En annan skillnad i bedömningen ligger i att utbildningsansvariga av någon anledning möjligen över-skattar den nationella kompetensen inom det idrottspsykologiska området. Här följer ett av flera exempel: ”Sverige är kanske världsledande inom området, det räcker gott för oss”.

FRAMTIDA BEHOV AV TILLÄMPNING OCH UTBILDNING

13. Hur ser det framtida behovet ut av mental/idrottspsykologisk kompetens i er landslagsverksamhet?

Obefintligt						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	1 (2.6%)	2 (5.3%)	2 (5.3%)	15 (39.5%)	12 (31.6%)	6 (15.8%)

15. Vilket utbildningsbehov upplever du att förbundskaptener inom specialförbundet har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?

Inget alls						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	0	1 (2.9%)	7 (20.0%)	12 (34.3%)	11 (31.4%)	4 (11.4%)

16. Vilket utbildningsbehov upplever de att övriga ledare/tränare involverade i elitverksamhet inom specialförbundet har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?

Inget alls						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	1 (2.8%)	2 (5.6%)	3 (8.3%)	10 (27.8%)	14 (38.9%)	6 (16.7%)

17. Vilket utbildningsbehov upplever du att idrottare involverade i elitverksamhet inom specialförbundet har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?

Inget alls						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	0	1 (2.7%)	4 (10.8%)	11 (29.7%)	16 (43.2%)	5 (13.5%)

18. Vilket utbildningsbehov upplever du att mentala/idrottspsykologiska rådgivare involverade i elitverksamhet inom specialförbundet har av frågor som rör idrottspsykologi/mental träning?

Inget alls						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	1 (4.8%)	3 (14.3%)	5 (23.8%)	4 (19.0%)	4 (19.0%)	4 (19.0%)

19. Vilket utbildningsbehov upplever du att mentala/idrottspsykologiska rådgivare involverade i elitverksamhet inom specialförbundet har av frågor som rör idrottspecifika kunskaper?

Inget alls						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
1 (4.0%)	1 (4.0%)	2 (8.0%)	3 (12.0%)	9 (36.0%)	6 (24.0%)	3 (12.0%)

Även i svaren som gäller det framtida behovet av utbildning anger utbildningsansvariga och sportchefer generellt ett mindre behov än sina egna förbundskaptener. Återigen kan detta förstås bero på att flertalet specialförbund saknar erfarenheter från det idrottspsykologiska området och därmed som en konsekvens har svårt att bedöma utbildningsbehovet. Svårigheten att korrekta värdera kompetens och resurser inom området diskuterades tidigare. Samtidigt är det ändå så att utbildningsansvariga (i synnerhet) har det övergripande ansvaret för utbildningsinsatserna inom sina respektive specialförbund vilket borde innebära att de kan bedöma det framtida behovet oavsett om det finns tidigare erfarenheter eller inte. Ett påstående som förutsätter att de utbildningsansvariga själva äger en basal idrottspsykologisk kompetens; saknas denna är det förstås svårt att bedöma utbildningsbehovet hos andra vad gäller just denna kompetens. Viktigt är förstås även att en dialog förekommer mellan brukarna av en viss kompetens och de som är tillsatta att tillgodose det behov av utbildning som finns för denna kompetens. Svaren på frågorna tyder på att denna dialog behöver utvecklas.

4.4 Regionala EIC (Reg-EIC)

Sju av nio Reg-EIC besvarade den enkät som var adresserad till huvudansvarig person. I den följande resultatredovisningen anges i samband med varje fråga hur många som besvarat respektive frågan. För att ge möjlighet att se vilka frågor som ställdes presenteras även här svaren utifrån de ställda frågorna.

UTBUD AV UTBILDNING, TILLÄMPNING SAMT FOU

3. Vilken/vilka egna utbildningar/kurser inriktade mot idrottspsykologi/mental träning har ert regionala Elitidrottscentrum bedrivit de senaste 2 åren?

Samtliga 7 EIC som besvarade enkäterna har bedrivit någon form av utbildande insatser. Insatserna är dock mestadels av kortare karaktär, ofta i form av punktinsatser som föreläsningar, temakvällar eller konferenser. Några insatser är dock av längre karaktär. Ett EIC uppger större insatser i samband med ett idrottspsykologiskt program på gymnasienivå. Vidare anger några EIC ett samarbete med högskolor/universitet, exempelvis Umeå och Växjö universitet, vilket inbegriper längre kurser eller till och med utbildningsprogram (t ex. ledarskap och coaching, 40 poäng).

Forskning samt samarbete med högskolor och universitet

Det är 5 av 7 EIC som redan nu planerat en fortsatt verksamhet inom det idrottspsykologiska området under år 2006 med en huvudsaklig inriktning mot utbildande och praktiska insatser. Inget EIC bedriver någon forskningsverksamhet inom idrottspsykologin, men två EIC har drivit egna utvecklingsprojekt med resurspersoner ("Integrerad mental och emotionell träning" samt "IPS-profilen med Malmö FF damfotboll"). Vidare anger 6 av 7 EIC att det har samarbete med närliggande universitet/högskola (Malmö högskola, Högskolan i Dalarna, Växjö universitet, Örebro universitet, Umeå universitet, samt Mitthögskolan i Östersund).

BEFINTLIGA RESURSER

6. Hur stor är den samlade teoretiska kompetensen med avseende på frågor kring idrottspsykologi/träning av mentala färdigheter inom ert regionala Elitidrottscentrum?

Mycket låg						Mycket hög
1	2	3	4	5	6	7
0	0	0	1 (16.7%)	2 (33.3%)	1 (16.7%)	2 (33.3%)

7. Hur stor är den samlade kompetensen med avseende på praktiska färdigheter i metoder för "träning av mentala färdigheter" inom ert regionala Elitidrottscentrum?

Mycket låg						Mycket hög
1	2	3	4	5	6	7
0	0	0	2 (33.3%)	2 (33.3%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)

8. Har ert regionala Elitidrottscentrum idag mentala/idrottspsykologiska resurspersoner knutna till/anställda i er verksamhet?

Samtliga sju EIC angav att de hade resurspersoner knutna/anställda till sin egen verksamhet. Antalet knutna personer var relativt likartat med 2 resursperson vid två EIC, 3 resurspersoner vid ett EIC och 6 resurspersoner vid tre EIC.

10. Hur många av de ovanstående mentala/idrottspsykologiska resurspersonerna är anställda i er verksamhet:

Av resurspersonerna var endast 3 personer heltidsanställda, och ytterligare 3 deltidsanställda. Deltidsanställningen begränsade sig till endast 10% för två av resurspersonerna och 50% för en person.

Av de 7 Reg-EIC som besvarade frågan har alla någon form av idrottspsykologisk kompetens knuten till sig. Det är sannolikt på dessa grunder som samtliga EIC bedömer sin teoretiska och praktiska kompetens som tillfredsställande, även om det finns utrymme för förbättringar. Observera dock att spridningen mellan skalstegen 4 (medelmåttig) och 7 (mycket hög) är relativt jämn och att endast två Reg-EIC anser sig ha mycket hög teoretisk kompetens respektive ett Reg-EIC mycket hög praktisk kompetens.

BEHOV vs RESURSER

13. I vilken grad kan ert regionala Elitidrottscentrum med befintliga resurser tillgodose elitidrottarens behov av mental/idrottspsykologisk kompetens inom er region?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
1 (14.3%)	0	2 (28.6%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0

14. I vilken grad kan ert regionala Elitidrottscentrum med befintliga resurser tillgodose elittränarens/ledares behov av mental/idrottspsykologisk kompetens inom er region?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
1 (14.3%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0	0

Svaren på ovanstående två frågor antyder att behovet överstiger resurserna trots att den samlade bedömningen av både teoretisk och praktisk kompetens inom sitt eget EIC tidigare angavs som tillfredsställande (fråga 6 och 7). Bristen tycks vara särskilt stor med avseende på att tillgodose elittränarens/ledares behov av idrottspsykologisk kompetens (fråga 14). Men med tanke på att det bara är tre personer, utspritt på dessa 7 Reg-EIC, som är heltidsanställda för att arbeta med idrottspsykologiska frågor är resultatet knappast förvånande.

FRAMTIDA BEHOV AV TILLÄMPNING OCH UTBILDNING

15. Hur ser det framtida behovet ut av mental/idrottspsykologisk kompetens i ert regionala Elitidrottscentrum?

Obefintligt						Mycket stort
1	2	3	4	5	6	7
0	0	0	2 (28.6%)	1 (14.3%)	3 (42.9%)	1 (14.3%)

16. I vilken omfattning efterfrågar elitidrottare idrottspsykologisk kompetens?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
0	1 (14.3%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	0

17. I vilken omfattning efterfrågar elitidrottstränare/ledare idrottspsykologisk kompetens?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
0	0	1 (14.3%)	3 (42.9%)	3 (42.9%)	0	0

18. I vilken omfattning efterfrågar idrottspsykologiska/mentala rådgivare utbildning?

Inte alls						I mycket hög grad
1	2	3	4	5	6	7
0	2 (28.6%)	0	3 (42.9%)	1 (14.3%)	1 (14.3%)	0

Svaren på fråga 15 ovan tyder på att det framtida behovet av idrottspsykologisk kompetens anses öka i framtiden. Svaret ska ställas mot svaren på frågorna 16-18 ovan, där det framgår att avnämarna inte i lika hög grad efterfrågar idrottspsykologisk kompetens. En tolkning av detta är att behovet av Reg-EIC bedöms som ökande, om/när avnämarna får upp ögonen för möjligheterna. I analogi med att "det man inte känner till saknar man inte heller". Det kan också vara så att flertalet Reg-EIC inte är tillräckligt synliga och kända för elitidrottare och tränare i regionen. Detta noterades av något Reg-EIC som antydde att man undviker att göra för mycket reklam för sig eftersom det inte finns tillräckliga resurser att möta en eventuellt ökande efterfrågan. I vilken utsträckning detta gäller generellt bör klarläggas eftersom det annars utgör en flaskhals som försvårar en utveckling av verksamheten och därmed aktivas och tränares prestationsutveckling.

4.5 Högskolor och universitet

Totalt identifierades 35 högskolor/universitet från Högskoleverkets egen hemsida (www.hsv.se). Från denna lista skulle det vara möjligt att med förkunskaper eliminera ett flertal lärosäten, men vi valde ändå att skicka ut enkäter till samtliga. Detta gjordes mot bakgrund av att det inte är helt oproblematiskt att klart och tydligt identifiera alla inslag av idrottspsykologi som förekommer i utbildning och forskningsområden. Ämnet idrottspsykologi förekommer sällan som ett överordnat ämne, utan det vanligaste är att idrottspsykologin sorterar under psykologi eller idrott/idrottsvetenskap. Idrottspsykologin förekommer även som inslag i pedagogik, ledarskap, tränarskap, träningslära och en rad andra ämnen. Av den anledningen redovisas samtliga program och fristående kurser som respektive lärosäte uppgett.

Sammantaget är det 32 av 35 (91%) högskolor/universitet som svarat på enkäten. Majoriteten av svaren (n=21) är svar som kortfattat konfirmerar att lärosätet i fråga inte bedriver några

kurser, program eller forskning med ett uttalat och tydligt inslag av idrottspsykologi. Däremot påpekar flertalet att det inom ramen för kurser och program förekommer ”mindre inslag” av idrottspsykologi med olika karaktär och omfattning. Bortfallsanalysen avslöjar dessvärre att två av de tre lärosätena som inte svarat, inte ens efter upprepade påminnelser, är välkänt etablerade inom idrottspsykologi (Lunds respektive Umeå universitet). För att inte helt missa dessa lärosäten har vi därför hämtat relevanta uppgifter från deras hemsidor.

I det följande redovisas först några övergripande resultat från den utsända enkäten. Även här presenteras svaren utifrån de ställda frågorna. I samband med varje fråga anges hur många som besvarat den specifika frågan.

UTBUD AV UTBILDNING

6. Bedömer ni att ert lärosäte i dagsläget bedriver fristående kurser med huvudsaklig inriktning mot idrottspsykologi/mental träning/mental rådgivning/eller liknande?

Tio lärosäten svarade ja, varav två lärosäten erbjuder A-B-C och D-nivå. Dessa två lärosäten är Halmstad högskola och Lunds universitet.

9. Bedömer ni att ert lärosäte i dagsläget bedriver något eller några program (120/160p) där idrottspsykologi/mental träning/mental rådgivning/eller liknande ingår som minst en delkurs?

Sex lärosäten angav att det fanns program innehållandes kurser med idrottspsykologi. Dessa sex lärosäten är: Mälardalens högskola, Mittuniversitetet, Växjö universitet, Örebro universitet, Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm, samt Högskolan i Halmstad.

12. Bedömer ni att ert lärosäte bedrivit något eller några uppdragsutbildningar med huvudsaklig inriktning mot idrottspsykologi/mental träning/mental rådgivning/eller liknande under de senaste två åren?

På denna fråga angav 4 lärosäten att de genomfört uppdragsutbildningar med idrottspsykologi. Dessa fyra (Malmö högskola, Göteborgs universitet, Karlstad universitet och Halmstad högskola) plus ytterligare ett lärosäte (Örebro universitet) planerade även i framtiden att genomföra uppdragsutbildningar med idrottspsykologi.

UTBUD AV IDROTTSPSYKOLOGISK FORSKNING

15. Vilka personer är aktivt involverade i forskningsprojekt med idrottspsykologisk inriktning vid ert lärosäte (ange namn, eventuell befattning samt utbildningsnivå (Fil Dr, Fil Lic, Fil Mag, Fil Kand, doktorand eller dylikt)?)

Tio universitet/högskolor uppgav att de förekommer idrottspsykologisk forskningsverksamhet och att antalet personer knutna till forskningen varierade mellan 1-5 personer.

Forskningsverksamheten som rapporteras varierar i omfattning, och med ett mer kritiskt perspektiv är forskningen begränsad till fem orter nämligen, Halmstad, Stockholm, Karlstad, Umeå och Lund.

När hänsyn tagits till beviljade anslag och tjänster från Centrum för Idrottsforskning (CIF) styrks slutsatsen att det är främst de uppräknade orterna som aktivt bedriver forskning som är

inriktad mot idrottspsykologi. Under de två senaste åren (år 2005 och 2006) erhåll nämligen endast 5-6 lärosäten stöd till anslag respektive tjänster.

Halmstad högskola har etablerat en forskningsverksamhet som omfattar professor Natalia Stambulova, docent Urban Johnson, fil.dr Magnus Lindwall, fil.lic Hansi Hinic, samt fil.kand Johan Ekengren. Halmstad högskola har även erhållit forskningsanslag från CIF de tre senaste åren via professor Stambulova och docent Johnson. Halmstad högskola har vidare erhållit en forskarassistenttjänst (Magnus Lindwall) från CIF.

I Stockholm finns det idrottspsykologisk forskning vid två lärosäten som har omfattande samarbeten. Vid Stockholm universitet finns professor emeritus Gunnar Borg, professor Peter Hassmén och docent Nathalie Hassmén och vid Gymnastik och Idrottshögskolan finns fil.lic Leif Strand, fil.dr Carolina Lundqvist, fil.dr Göran Kenttä och doktorand Johan Fallby. Bägge lärosätena har dessutom erhållit forskningsanslag från CIF de tre senaste åren och GIH har erhållit en forskarassistenttjänst (Göran Kenttä) från CIF.

Karlstad universitet har under en period bedrivit idrottspsykologiskt inriktad forskning och anger fem personer som aktivt verksamma inom forskningen, nämligen, professor Torsten Norlander, fil.dr Per Kristensson, doktorand Henrik Bergman, fil.mag Marcus Börjesson, samt fil.mag Leif Janson. Professor Norlander erhöll CIF forskningsanslag år 2004, men inga anslag har erhållits för år 2005 och 2006.

Vid Umeå universitet finns en forskningsverksamhet inriktad mot kognition som omfattar professor Bo Molander, fil.dr John Jansson, fil.dr Stefan Söderfjell samt doktorand Carl-Johan Olsson (studiestöd från CIF). Ingen vid Umeå universitet har under år 2005 och 2006 erhållit idrottspsykologiska forskningsanslag från CIF.

Den idrottspsykologiska forskningsverksamheten vid Lunds universitet drivs av fil.dr Erwin Apitzsch som erhållit forskningsanslag från CIF de två senaste åren (år 2005 och 2006).

19. Vänligen, ange eventuell/-a samarbetspartner/-s (t ex RF, SOK, SF, andra universitet) som ert lärosäte bedriver idrottsrelaterade FoU-projekt tillsammans med.

Fem universitet/högskolor bedriver samarbeten med idrottsrörelsen i någon form samtidigt som endast ett lärosäte uppger samarbete med annat lärosäte. Här följer samtliga program och fristående kurser som respektive lärosäte uppgivit:

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Fristående kurser	Idrottspsykologi, 5p
	Idrottsvetenskap med inriktning mot hälsopedagogik, (1-20p)
	- Idrottsvetenskap ur ett humanbiologisk perspektiv, 5p
	- Idrotts- och friskvårdpsykologisk teori, 5p
	- Livsstil idrott friskvård, 5p
	- Stress och stressrelaterad ohälsa, 5p

HÖGSKOLAN DALARNA

Program	Idrottstränarprogram (120p)
	- Mentala processer, 5p
Fristående kurser	Mental träning, 5p (sommarkurs)

HÖGSKOLAN I HALMSTAD

Program	IVP-programmet (120p) - Idrottspsykologi, (1-80p)
Fristående kurser	Psykologi, stress, stresshantering och välbefinnande, 5p Ledarskap och lärande inom det idrottsvetenskapliga fältet (1-20p) - Socialpsykologi med inriktning mot idrott, 5p - Idrottens didaktik, 5p - Anatomi och rörelselära, 5p - Folkhälsovetenskap, 5p Psykologi med inriktning mot idrott (1-20p) - Allmän ämnesintroduktion, 5p - Idrottspsykologi I, 5p - Idrottspsykologi II, 10p Psykologi med inriktning mot idrott (21-40p) - Kognition och idrott, 5p - Tillämpad idrottspsykologi, 5p - Metod, 5p - Empirisk arbete, 5p Psykologi med inriktning mot idrott (41-60p) - Teori och metod, 10p - Empiriskt arbete, 10p Psykologi med inriktning mot idrott (61-80p) - Teori och metod, 10p - Självständigt uppsatsarbete, 10p Att arbeta som idrottspsykologisk rådgivare (1-20p) - Grunderna i idrottspsykologisk tillämpning och kommunikation, 10p - Intervention och rapportering vid tillämpad idrottspsykologi, 10p Idrott och hälsa ur ett psykologiskt perspektiv, 10p - Allmän psykologi, 5p - Idrottspsykologi, 5p

HÖGSKOLAN I KALMAR

Fristående kurser	Prestationsutveckling genom mentala processer (PUMP) (1-40p) - PUMP och motivation - PUMP och individen - PUMP och gruppen - Mentala processer och ledarskapsteori
-------------------	--

- Mentala processer, prestation och stress
- Mentala processer i gruppdynamik och teambuilding
- Praktiskt arbete/rapport med analys och utvärdering

GYMNASTIK OCH IDROTTSHÖGSKOLAN I STOCKHOLM

Program	Tränarutbildning (80/120p)
	innehåller inslag av idrottspsykologi
	- Idrottspsykologi I, 5p
	- Idrottspsykologi II, 5p
	- Organisation och ledarskap I och II, 10p
	- Möjlighet att skriva C- och D-uppsats

KARLSTADS UNIVERSITET

Fristående kurser	Idrottsvetenskap (1-80p)
	innehåller inslag av idrottspsykologi
	Idrottspsykologi, 5p

LUNDS UNIVERSITET

Fristående kurser	Idrottspsykologi (1-80p)
	- kognitionspsykologi, 5p
	- de individuella idrotternas psykologi, 10p
	- idrottspsykologi, 21-40p
	- personlighetsutveckling, 7p
	- lagidrotternas psykologi, 5p
	- idrottspsykologi, 41-80p
	- tillämpad idrottspsykologi, 5p
	- fördjupningskurs, 5p
	- C-D uppsats, 20p

MITTUNIVERSITETET

Program	Biologiprogram inr idrottsfysiologi (120-160p)
	kan innehålla inslag av idrottspsykologi
	- Idrottsvetenskap, 10-15p
	där idrottspsykologi, 5p ingår som valfri kurs
	Idrottsvetenskapligt program (120p)
	innehåller inslag av idrottspsykologi
	- Idrottspsykologi I, 10p

- Idrottspsykologi II, 5p
Fristående kurser Psykologi A, Idrott, livsstil och hälsa, 10p
Psykologi A, Idrottspsykologi prestationsidrott, motion och hälsa, 10p

UMEÅ UNIVERSITET

Program Psykologprogrammet med inriktning mot idrott (200p)
innehåller inslag av idrottspsykologi
Idrottsvetenskapliga programmet (120/160p)
innehåller inslag av idrottspsykologi
Ledarskaps- och coaching programmet (80p)
innehåller inslag av idrottspsykologi
Fristående kurser Idrottspsykologi (1-20p)

VÄXJÖ UNIVERSITET

Program Lärarutbildningen (140-220p)
innehåller inslag av idrottspsykologi
Programmet för Coaching och Sport management, 120p
innehåller inslag av idrottspsykologi
Polisutbildningen, 80p
innehåller inslag av idrottspsykologi
Fristående kurser Idrottspsykologi (1-40p)
Idrottscoaching, 10p
innehåller inslag av idrottspsykologi
Coaching (1-40p)
innehåller inslag av idrottspsykologi

ÖREBRO UNIVERSITET

Program SPA programmet (80p)
innehåller inslag av idrottspsykologi
Idrott A & B, 40p
Fristående kurser Idrottspsykologi, 5p
Idrottspsykologi II, 5p
Idrottspsykologi III, 5p
Idrottspsykologisk introduktion och översikt, 5p
Kognitionspsykologi och idrott, 5p
Socialpsykologi och idrott, 5p
Tillämpad Idrottspsykologi, 5p

Personlighets- & utvecklingspsykologi och idrott, 5p

Idrott A, 20p

innehåller inslag av idrottspsykologi

- Idrottspsykologi I, 5p

Idrott B, 20p

innehåller inslag av idrottspsykologi

- Idrottspsykologi II, 5p

- Idrottspsykologi III, 5p (valbar)

Idrottspsykologi I, 20p

- Allmän ämnesintroduktion, 2p

- Vetenskaplig metod och statistik, 3p

- Idrottspsykologisk introduktion och översikt, 5p

- Kognitionspsykologi och idrott, 5p

- Socialpsykologi och idrott, 5p

En slutsats av denna uppräknig är att det finns relativt många högskolor och universitet som på något sätt erbjuder sina studenter inslag i utbildning av idrottspsykologiskt slag. Det är dock få som medvetet satsar på idrottspsykologi i undervisningen, med undantag av Halmstad högskola och Lunds universitet samt i viss mån Karlstads universitet, högskolan i Kalmar samt universiteten i Växjö och Örebro.

DEL 5: RESULTAT FRÅN INTERVJUER

Här följer en sammanställning av strukturerade telefonintervjuer samt personliga intervjuer och samtal med nyckelpersoner på EIC, RF och SOK. Telefonintervjuerna genomfördes med ansvarig företrädare för respektive Regionalt Elitidrottscentrum samt förbundskaptener och utbildningsansvariga/sportchefer från ett urval av SF. Både telefonintervjuerna och de personliga intervjuerna syftade till att fördjupa idrottspsykologiska frågeställningar beträffande forskning, utbildning och tillämpning. Intervjuerna är sammanställda och redovisade inom ramen för respektive område.

5.1 Regionala EIC

Den formellt huvudansvarige personen för respektive Reg-EIC kontaktades för att komma överens om en tidpunkt för intervju. Efter överenskommelse genomfördes telefonintervjuer med företrädare från alla nio Reg-EIC.

Hur är den generella synen på idrottspsykologi?

Idrottspsykologi anses generellt vara ett viktigt område inom elitidrotten och i verksamheten för samtliga EIC. Skillnader finns dock i hur idrottspsykologi prioriteras i förhållande till exempelvis fysiologi, teknikområdet eller näringsfysiologi. Förklaringen till dessa skillnader anges främst vara de ansvarigas intresseområden. På ett par EIC är därför aktiviteten inom det idrottspsykologiska området relativt liten, i några andra är den relativt stor, medan resterande anger skiftande grad av aktivitet. En diskussions- och policyfråga blir därmed: Föreligger det någon risk med att inriktningen på den totala verksamheten vid Reg-EIC i viss utsträckning styrs av personliga intresseområden och innebär detta i praktiken att vissa viktiga områden underprioriteras medan andra överprioriteras? Det verkar finnas behov av en genomlysande diskussion för att säkerställa att elitidrottens tillgång på kompetens styrs av mer genomtänkta och samordnade strategier än personliga uppfattningar och egenintressen.

Flertalet EIC bedömer att efterfrågan på idrottspsykologiska tjänster är stor, men att den har varierat de senaste åren. De som har den minst omfattande verksamheten rapporterar också att intresset för området upplevs vara relativt lågt bland idrottare/ledare. Generellt är intrycket att idrottspsykologi är ett relativt nytt område för alla EIC och det finns en viss osäkerhet och kunskapsbrist om hur området ska utvecklas på bästa sätt. Större kunskap i alla tre områden, det vill säga forskning, utbildning och tillämpning, efterfrågas generellt, men det största intresset finns för tillämpning följt av utbildning. Nästan alla EIC uttrycker behov av att utveckla information och utbildning inom idrottspsykologi, medan intresset för forskning är begränsat och insatserna få eller inga. En förklaring till detta faktum kan delvis tillskrivas att forskning anses ligga utanför EIC:s ansvarsområde och uppdrag. Frågan är om det svala intresset för forskning till viss del även kan bero på bristande insikt i vad eller på vilket sätt forskning kan bidra till att förbättra och utveckla verksamheten?

Forskning

Insatser - utbud

Forskningsverksamheten är liten eller obefintlig och nästan alla Reg-EIC svarar vagt på intervjufrågor som berör deras insatser riktade mot systematisk inhämtning av ny kunskap. Den ringa omfattningen förklaras i huvudsak med avsaknaden av resurser på två områden, nämligen, (I) det saknas ekonomiska resurser som gör det möjligt att initiera och bedriva egna

forskningsprojekt, och (II) det saknas etablerade kontakter med universitet/högskolor som har idrottspsykologisk kompetens. Det förekommer dock skillnader mellan EIC med avseende på universitetskontakter, där några EIC uppger regelbundna kontakter medan andra uppger sporadiska kontakter av mycket begränsad karaktär. Kontakterna rör dock endast i undantagsfall forskningsprojekt.

Delade meningar framkommer även om huruvida EIC ska bedriva/initiera forskningsprojekt eller inte. Den generella synen är att EIC primära uppgift är att verka som förmedlare av kontakter mellan idrotten och forskare. Samtidigt understryker alla vikten av att eventuella forskningsprojekt ska vara fokuserade på tillämpning före grundforskning.

Efterfrågan - behov

Efterfrågan av idrottspsykologisk forskning från idrottsrörelsen uppfattas som liten. Regionala EIC upplever ett betydande avstånd mellan forskningsinstitutioner och idrottsrörelsen och får endast undantagsvis förfrågningar om forskningsprojekt. Även om behovet av egna projekt anses som litet, framhåller flertalet ansvariga vikten av att hålla sig uppdaterad och veta vad som pågår inom forskningen. Hälften av de för EIC ansvariga efterlyser ökad tillgänglighet och förbättrade möjligheter till att enkelt kunna ta del av forskningen och framhåller ett behov av att öka kommunikationen mellan idrotten och tillämpade forskare.

Framtiden

Nästan alla EIC ansåg att de i framtiden skulle kunna fungera som en resurs i att definiera frågeställningar och agera som bollplank för forskning. Genom bättre samordning av SF (förbundskapten, tränare, idrottare) – EIC – högskola/universitet kan frågor som diskuteras inom elitidrotten undersökas. EIC kan i dessa fall hjälpa till med att påverka frågeställningar och assistera under projekten. För att samarbetet ska fungera behöver det finnas konkreta projekt och intresse från alla parter, där projekten ska ledas av högskola/universitet men ”beställas” av idrottsrörelsen. Detta kräver dock att forskarna har förmåga att tala ”idrottens språk”, men även att idrotten kan se på vilka sätt forsknings- och utvecklingsverksamhet kan ingå som en naturlig del av den totala verksamheten. I andra länder förekommer en närmare kontakt mellan idrotten och den akademiska världen; det bör inte finnas någon anledning till att Sverige ska skilja sig i det avseendet från länder som Australien, Storbritannien och USA. Eller är det så att RF ser en åtskillnad som önskvärd? Här behövs en genomtänkt strategi så att besluten fattas på sakliga grunder.

Utbildning

Insatser - utbud

EIC anlitar främst två stora aktörer för utbildning: SISU Idrottsutbildarna och universitet/högskolor. Kontinuiteten av utbildningsinsatser varierar däremot mycket och vanligt är att föreläsare bjuds in för punktinsatser eller som intresseväckare. Ungefär hälften av EIC har eller har haft utbildningsserier som pågått under en längre period de senaste åren. De EIC som uttalat ett större intresse för idrottspsykologi uppvisar också större aktivitet.

Generellt saknas det långsiktiga strategier hos EIC när det gäller utbildning i idrottspsykologi. Ett par distrikt uppger att idrottspsykologiska utbildningsinsatser är av liten omfattning i deras verksamhet. Något distrikt har inte haft idrottspsykologisk verksamhet på en längre tid, men gör en översyn av detta just nu, medan några andra anser att deras uppgift är att hålla sig upp-

daterade och förmedla information om utbildning. Hur det sistnämnda genomförs i praktiken beskrivs i relativt vaga ordalag.

Efterfrågan - behov

Mer än hälften av EIC uppgav att efterfrågan av utbildning i idrottspsykologi upplevs vara relativt stor, men att den kan vara något trendbetonad och komma i vågor. Ett par distrikt upplevde att efterfrågan var större för några år sedan då "mental träning var i ropet". Distrikten som har större verksamhet i idrottspsykologi, cirka hälften av dem, upplever ett ökande behov. Aktivitet och efterfrågan är sannolikt relaterade eftersom idrottspsykologi till viss del fortfarande upplevs som "nytt" och kunskapen om var kompetensen finns och hur den ska tillämpas är ibland begränsad hos konsumenter (idrottsrörelsen). Med en begränsad kunskap blir det också en skillnad mellan intresse i allmänhet och förmågan att specifikt avgöra vilket behov som ska tillgodoses. Det krävs med andra ord en grundläggande kompetens för att identifiera ett behov som i sin tur kan leda till ett mer specifikt intresse. Sannolikt finns den största efterfrågan på utbildning om hur idrottspsykologi kan användas praktiskt.

Framtiden

Utvidgning av utbildningsutbudet ses i de flesta fall som önskvärt, antingen genom att EIC själva skapar möjligheter till kursverksamhet och/eller genom ett utvecklat och intensifierat samarbete med högskolor/universitet. Det framhålls även som önskvärt att fler högskolor/universitet satsar på idrottspsykologiska utbildningar med en tillämpad inriktning. Ett par EIC föreslog gemensamma riktlinjer för idrottspsykologisk utbildning eftersom utbildningsbehovet inte är tillfredsställt och idrottspsykologin är relativt ny i elitidrotten (jmf idrottsfysiologi och teknikträning). Idrottspsykologiska frågor bör dessutom integreras i större utsträckning i andra utbildningar riktade mot elitidrottare, exempelvis fysiologisk och medicinsk. Detta skulle möjliggöra en gemensam utgångspunkt och större samsyn hos personer som arbetar med idrottare och deras prestationsutveckling. Vad är exempelvis bra kvalitet på en idrottspsykologisk utbildning med avseende på tävlingsidrotten? Genom att upprätta ett forsknings- och utbildningsråd i idrottspsykologi och andra idrottsvetenskapliga ämnen skulle det skapas förutsättningar att diskutera dessa frågor och att utarbeta vetenskapligt förankrade strategier för utbildningsverksamheten.

Nästan alla EIC ansåg att utbildningen främst ska koncentreras mot ungdomsledare, ungdoms-/juniorlandslag och idrottsgymnasier. Genom att utbilda idrottare i yngre åldersklasser och deras ledare erhålls en grundläggande kunskap som även gör det möjligt att tidigt i karriären identifiera enskilda behov. En sådan inriktning skulle också innebära att en grundläggande kompetensnivå inom seniorlandslagsverksamheten skulle vara säkerställd och att insatserna därmed skulle kunna utgå från en högre nivå.

Rådgivning

Insatser - utbud

Nästan alla regionala EIC upplever generellt att rådgivningsinsatserna är otillräckliga. Det finns även en samsyn gällande två begränsande problem: (I) Idrottarna måste oftast bekosta rådgivningen själva. (II) Kunskapen om egna behov eller kontaktuppgifter till resurspersoner är liten. Generellt är den samlade uppfattningen att rådgivningen är framgångsrik och få klagomål framförs från idrottare eller tränare.

En stor del av rådgivningsverksamheten förekommer sannolikt vid sidan av EICs nätverk eftersom idrottare själva står för kontakter och finansiering. EIC fungerar ibland som förmedlare av kontaktuppgifter och i de fallen har EIC oftast etablerade rådgivarnätverk. Antalet personer som ingår i de regionala rådgivarnätverken varierar från noll (angivet av ett EIC) till nio (angivet av ett annat EIC) och nätverken utgörs nästan uteslutande av personer som har idrottspsykologisk utbildning eller av legitimerade terapeuter/psykologer. Flera EIC upplever ett problem med att rådgivare är egna företagare som i huvudsak arbetar med konsultationer mot företag och endast mot idrotten i mån av tid. Samtliga EIC framhöll att rådgivningsarbete måste bedrivas långsiktigt, vilket också sätter finansieringsproblematiken i fokus.

Efterfrågan - behov

Efterfrågan på rådgivning anses generellt vara konstant eller ökande. EIC upplever dock en svårighet att täcka behovet på grund av den ekonomiska situationen eller bristande tillgång på rådgivare geografiskt sett. Några vill också ha en bättre kvalitetssäkring inom idrottspsykologin, vilket kan sägas generellt gälla för erbjudna tjänster inom de idrottsvetenskapliga områdena. Mer noggranna och systematiska utvärderingar skulle dessutom öka trovärdigheten för tjänsterna.

Framtiden

Ett mer etablerat och väldefinierat rådgivarnätverk med fler personer som arbetar mot idrotten är önskvärt, men försvåras av ekonomiska orsaker. EIC är dock relativt överens om att tillgängligheten för dem i behov av stöd i idrottspsykologiska frågor behöver ökas. För att stärka rådgivningen inom idrottspsykologin framhålls vikten av utvecklandet av en gemensam bakgrund och värdegrund hos rådgivare, något som bör ske genom utbildning av fler rådgivare och någon form av standardiserad kvalitetssäkring av erbjudna tjänster.

5.2 Specialförbund – utbildningsansvariga

Åtta specialförbund (SF) kontaktades för intervjuer angående idrottspsykologiska området där urvalet syftade till att representera både stora och små specialförbund samt individuella och lagidrotter. Sju av dessa var villiga att delta i kartläggningen.

Hur är den generella synen på idrottspsykologi?

Idrottspsykologi anses viktigt för elitidrottsutövandet, speciellt om utövaren vill lyckas på absolut toppnivå. Främst lyfts tillämpningen fram och flertalet SF understryker vikten av att tränare och idrottare är uppdaterade så att de kan använda sig av de senaste rönen. Ett par SF har negativa erfarenheter av arbete med idrottspsykologi eftersom de ansett att det varit illa underbyggt och utfört.

Forskning

Insatser - utbud

Nästan alla SF är tämligen överens om att de inte själva ska bedriva forskning. Däremot finns en utbredd enighet om att uppmuntra grupper eller enskilda personer i sitt eget SF att engagera sig i forskningsprojekt som är relevanta för prestationsutveckling när möjlighet finns. Den tillämpade forskningen ska prioriteras och möjligheten att omsätta och använda forskningsresultaten understryks. Den allmänna uppfattningen är att SF:ets egna insatser inom forskning bör vara avgränsade till att hålla sig uppdaterad om vad som händer inom området.

Nästan alla SF svarar svävande och oprecist på frågorna som rör forskning; vilket är naturligt då specialförbunden inte har uttalade forskningsstrategier. Som en förklaring anger några SF att det saknas ekonomiska resurser, tid, engagemang och kompetens på förbunden för att ägna sig åt forskande verksamhet. Generellt sett upplever SF att de har svårt att förhålla sig till frågor om forskning.

Efterfrågan - behov

Framför allt efterfrågar SF någon form som gör att forskningsresultat blir tillgängliga. Det är intressant att i sammanhanget notera att nästan alla SF har svårt att formulera tydliga önskemål om vilken typ av forskning som är intressant för dem. Istället anger de allmänna frågeställningar kring tävlingssituationen (stresshantering, självförtroende). Endast ett par SF uttrycker ett behov av att bedriva egen forskning, men merparten ställer sig positiva till att stödja forskning.

Svaren visar på en viss tvekan till värdet av forskning, kanske framför allt med avseende på vad forskningen egentligen kan tillföra till den egna verksamheten. Resultat från forskning anses ofta för generella och omfattar sällan direkta råd eller konkreta handlingsalternativ som SF kan ta till sig. Ett par utbildningsansvariga känner inte till om det bedrivits forskningsprojekt kring elitidrotten och hänvisar frågan vidare. Ett problem i Sverige är förstås, som tidigare nämnts, det ringa antal individer i Sverige som ägnar stora delar av sin tid till idrottspsykologisk forskning. Det är mindre än 10 personer som aktivt forskar inom området och samtidigt finns det 67 SF, vilket innebär att kontakterna mellan specialförbunden och forskarna resursmässigt blir en begränsande faktor oavsett vilka intentioner som finns.

Framtiden

Angående framtida forskningsinsatser ger de utbildningsansvariga flera förslag. Alla SF anser att deras egen verksamhet i huvudsak bör fungera som en resurs som kan ge stöd till högskolor/universitet snarare än att vara drivande i forskningsfrågor. Idag bygger majoriteten av alla kontakter med akademiska institutioner på personliga relationer, men de behöver formaliseras och systematiseras så att hela elitidrotten kan dra nytta av forskningsprojekt. Om enskilda SF bedriver forskning och resultaten inte delges andra SF finns risken för resurslöseri, framhåller flera av de intervjuade. Tre SF framförde förslag om att skapa en grupp av forskare som integrerar de olika vetenskapliga disciplinerna och systematiserar forskningen. Ett par ansåg också att det var viktigt att genomföra forskning på de allra bästa idrottarna för att på så sätt dokumentera och systematisera den kunskap som annars riskerar att gå förlorad med individen. Ansvaret för att driva forskningsfrågor som på olika sätt gagnar elitidrotten anses dock generellt ligga på en central nivå hos RF och SOK.

Utbildning

Insatser - utbud

Idrottspsykologi har generellt ett mycket begränsat utrymme i SF-utbildningar i jämförelse med andra utbildningsområden. Endast två SF uppger att ämnet är en del av deras tränarutbildning. Ett par SF anser också att idrottspsykologi är svårt och att det måste göras mer tillämbart för både tränare och idrottare. Det finns en generellt positiv syn till att införa idrottspsykologi i sina utbildningar, framförallt på lägre nivåer.

Ett par förbund anser att deras främsta elitidrottare får utbildning på individuell basis genom de rådgivare som de själva valt att arbeta med på egna initiativ. Några förbund försöker att utbilda de personer som är anställda kring landslagen för att de ska kunna ta ett ansvar för en del av den idrottspsykologiska utbildningen och tillämpningen för landslagen. De försöker också rekrytera nya ledare som har idrottspsykologisk kompetens för att stärka kunskapen inom den egna verksamheten.

En tolkning av resultaten från intervjuerna är att flera SF anser att idrottspsykologi är viktigt, men att begränsade insatser görs för att öka tillgänglighet och utrymmet på exempelvis tränarutbildningar. Ett SF har negativa erfarenheter av idrottspsykologi och har ännu inte beslutat hur de ska satsa på området i framtiden (gäller både utbildning och tillämpning).

Efterfrågan - behov

Den specifika efterfrågan på utbildning i idrottspsykologi upplevs liten. Däremot efterfrågas generellt kompetenshöjning på alla idrottsvetenskapliga områden vilket sammantaget bildar ett underlag för en holistisk syn på utvecklingen av landslagsaktiva och tränare/ledare. Hälften av SF understryker att betydelsen av idrottspsykologiska frågor och mentala förberedelser ökar i takt med att kraven och konkurrensen blir tuffare. Några SF uttrycker också en förvåning över att efterfrågan inte är större, men menar att det fysiologiska och tekniska är mer framträdande perspektiv och traditionellt inarbetade och väl förankrade i idrotten. Genom att aktörerna på den idrottspsykologiska arenan skiljer sig åt i seriositet och kompetens påverkas också efterfrågan av tidigare erfarenheter, såväl egna som andras. Risken finns därmed att likväl som egenintressen styr efterfrågan så påverkas den också av enstaka negativa erfarenheter. Något som ytterligare understryker betydelsen av att kvalitetssäkra hela det idrottspsykologiska området.

Framtiden

Flertalet SF anser att idrottspsykologi bör finnas med som en större och mer betydelsefull del inom ramen för utbildningarna som är inriktade mot tävlingsidrotten i framtiden. Det behövs för att förmedla en helhet till idrottare och ledare. Vad det gäller målgrupper för utbildning rekommenderar utbildningsansvariga i SF att både aktiva och ledare utbildas. Insatser bör i första hand koncentreras mot yngre åldrar. Det innebär främst ungdoms- och juniorlandslag och ledare runt dessa samt idrottsgymnasier med elitprofil.

I intervjusvaren framkommer olika alternativa vägar som förbunden beskriver som önskvärda. Cirka hälften av SF vill genomföra utbildningarna i egen regi och resterande vill använda specialister utifrån. Konsensus råder kring att utbildningsmaterialet ska vara utvecklat av expertis. Målet med utbildningarna ska vara att idrottare tillsammans med sina tränare ska kunna ta ett ansvar för och tillgodogöra sig en grundläggande nivå av idrottspsykologisk färdighet. Kunskapen ska vara praktiskt orienterad och greppbar för idrottsrörelsen. Det råder

relativt stor enighet om att SF kunskap idag är alltför bristfällig med avseende på att utveckla och bedriva den typen av utbildningar fullt ut med egna resurser/personal.

Rådgivning

Insatser - utbud

Det finns fyra huvudkategorier i svaren som varierar stort mellan varje SF: (a) Ett SF arbetar långsiktigt och systematiskt på både grupp- och individnivå med inhyrda specialister (externt finansierade). (b) Ett par arbetar på individnivå med egen finansiering från individen. (c) Ett SF har haft enstaka insatser, mestadels i form av föreläsningar eller enklare punktinsatser. (d) Drygt hälften gör ingen systematiskt insats gentemot sina landslag (inkluderat de SF som ingår under punkt c). Gemensamt är att insatserna ofta är finansierade av idrottare själva och initierade på individnivå utan en övergripande insats från SFs sida. Därför är det i nästan alla förbund upp till den enskilde individen om den vill ha idrottspsykologiskt stöd eller inte.

Flertalet förbund efterlyser mer insatser mot ungdoms- och juniorlandslaget så att aktiva blir bättre på att känna sina egna behov. Ett mer holistiskt tänkande där idrottsvetenskaperna integreras bättre efterlyses återigen av några SF. Några förbund anser att insatser som genomförs även ska ge någonting utbildningsmässigt så att en specialist kan utbilda och ge rådgivning samtidigt. Hälften anser att det bör vara längre och systematiska insatser som prioriteras och de ifrågasätter enstaka insatser av kortvarig karaktär.

Efterfrågan - behov

Efterfrågan är generellt stor bland aktiva idrottare, men sannolikt större i individuella idrotter där individuella behov av tradition uppmärksammas i större utsträckning. Det finns också ett uttalat behov från flera SF att ledare behöver stöd i sitt arbete. Ett par förbund anser att efterfrågan eventuellt är större bland ledare än aktiva. Det finns också en uttalad oro från ett par SF att insatser mot aktiva skapar en obalans med kunskap på området som dels missgynnar tränaren/ledarens utveckling men som också hämmar samarbetet med frågor av idrottspsykologisk karaktär i alliansen mellan tränare och aktiv. Något förbund uttrycker att efterfrågan är relativt liten som en konsekvens av att rådgivningsfrågan tenderar att falla mellan olika ansvarsområden sannolikt på grund av att frågan om rådgivning ges ett mycket begränsat utrymme.

Framtiden

Samtliga förbund anser att de upplevt en ökad efterfrågan av idrottspsykologisk rådgivning hos eliten. Generellt skulle flertalet SF vilja satsa mer på rådgivning om det fanns ekonomiska och kunskapsmässiga resurser. Ett problem i vissa idrotter är sannolikt tillgången till personal som kan erbjuda kvalificerat stöd. Tre SF framhåller att det bör göras samordningar mellan förbund för att utveckla ett optimerat stöd till elitidrotten. Även om behoven delvis ser olika ut i SF så finns det samtidigt möjligheter att utbyta erfarenheter och lära av varandra hur stöd kan byggas upp. Kanske med gemensamma utbildningstillfällen, centralt utsedda rådgivare som har utbildning och erfarenhet att stödja elitidrottare. Rådgivning bör också genomföras mot tränare/ledare av två olika anledningar. Dels för att tränare/ledare kan stödja idrottare i vardagen och dels för att det finns ett behov av idrottspsykologiskt stöd och kompetens i ledarrollen.

5.3 Specialförbund – förbundskaptener

Åtta förbundskaptener (fk) för seniorlandslag kontaktades för intervjuer angående idrottspsykologiska frågor rörande deras landslag. Syftet var att representera både stora och små specialförbund samt individuella och lagidrotter. Samtliga tillfrågade ställde upp på intervjun och finns med i analysen av svaren.

Hur är den generella synen på idrottspsykologi?

Samtliga förbundskaptener var övertygade i sina uppfattningar om att idrottspsykologi är en viktig del för idrottarens prestationer. Den kunskap som betonades och lyftes fram var kunskapen om tillämpning. Här poängterades att utbildning i sammanhanget är ett viktigt redskap och att utbildningsinsatser kanske framförallt bör vara riktade mot yngre landslag, eventuellt gymnasiet, och gentemot tränare/ledare i de olika landslagen. Forskningen uppfattades av alla som en viktig del i utvecklingen, men konkreta och specifika önskemål och behov saknades.

Forskning

Insatser - utbud

Generellt ansåg inte fk att forskning tillhör deras uppgifter och det fanns generellt inga forskningsmedel kring landslag. Ingen fk var emellertid negativ till att stödja eller att uppmuntra sina idrottare att delta som undersökningspersoner inom ramen för forskningsprojekt med en tillämpad inriktning. Däremot hade få eller ingen fk genomfört konkreta insatser vad det gäller forskningsprojekt. Det stora flertalet fk ansåg heller inte att de ville prioritera frågan eller att de har kompetensen att göra det. Två fk nämnde forskningsprojekt som initierats av högskola/universitet eller SOK. Dessa projekt beskrivs dock överlag endast vagt och med få detaljer. Endast i ett fall var användningen av projektets resultat tydligt och tillämpbart. Ett par fk har svårt att under intervjun hålla isär diskussionen kring rådgivningsinsatser och forskningsinsatser.

Efterfrågan - behov

Flertalet fk ansåg det viktigt att ta del av forskningsresultat för att optimera prestationsmöjligheter. De allra flesta fk är positiva till att forskning bedrivs, men då de ska beskriva behoven har de svårt att precisera vilka behov de har. Genomgående tycker fk att prestationsfaktorer och mental träning är frågor som ska studeras mer. Ett par fk tyckte också att rapporteringen från forskningen behöver bli mer tillgänglig för idrotten.

Framtiden

Externa krafter ska genomföra forskningen, men fk är positivt inställda till att i samarbete med forskare generera relevanta frågeställningar och att uppmuntra idrottare till att delta i forskningsprojekt när möjlighet finns. Några nämner att det behövs plattformar för fk och forskare att mötas för att göra forskningen mer tillgänglig. Inga konkreta förslag ges dock. Cirka hälften har personliga relationer till resurspersoner (inom idrottspsykologin och andra vetenskapliga discipliner) som de diskuterar med, men systematisk kunskapsinhämtning genomförs endast i undantagsfall.

Utbildning

Insatser - utbud

Nästan alla anser att det bör göras mer när det gäller utbildning i idrottspsykologiska frågor. Flertalet uttalar ett önskemål om att ha tillgång till någon välutbildad person inom det idrottspsykologiska området för att kunna bolla idéer och tankar som är förankrade i psykologiska frågeställningar.

Arbetsätten i de olika förbunden skiljer sig åt. Ett förbund anser att de har relativt mycket idrottspsykologi i sin utbildning, dels genom det som benämns som idrottspsykologi och dels genom ledarskapsfrågor. I utbildningsfrågor kring landslagen har några SF tagit hjälp av SOK till de mest framgångsrika aktiva och tränarna som finns runt dem. Ett par förbund har arbetat själva med gästföreläsare vid enstaka tillfällen. Tre har inte gjort några utbildningsinsatser alls mot landslagen eller ledarna i idrottspsykologiska frågor. Endast en fk säger sig vara nöjd med insatserna, men anser ändå att det krävs mer omfattande insatser. En fk berättar initierat om ett projekt där forskning och tillämpning gått hand i hand och där flera utbildningsmoment utgjort grunden i arbetet.

Efterfrågan - behov

Efterfrågan ser olika ut i de olika landslagen, men alla är överens om att det borde finnas mer möjligheter att arbeta med utbildning både mot landslagsaktiva och mot ledare. Mer än hälften av fk berättar att det finns ett behov, men att det idag inte finns tillräcklig kunskap för att precisera vad behoven är. Även här är skillnaderna stora. Ett par fk menar att de aktiva får individuell rådgivning och därigenom tillgodogör sig den utbildning som de behöver. Utbildningar riktade mot ledare runt landslagen finns det också behov av. Ett par menar att insatserna måste styras mer mot de yngre landslagen så att de kommer bättre förberedda till senioreliten. Även utbildningar riktade mot idrottsgymnasier förespråkas.

Framtiden

Som en konsekvens av att arbetsätten i landslagen skiljer sig mycket åt uppger fk olika behov och förslag. En fk menar att erfarenhetsutbyte mellan olika förbund eller mellan olika landslag skulle tillföra kunskap. Ett par andra nämner rådgivning som en utbildningsdel för deras aktiva och även mentorskap till ledare som ett bra alternativ. En fk säger sig inte arbeta med idrottspsykologiska frågor med sina aktiva eftersom det inte finns resurser att satsa på det. Mot den bakgrunden vore det fel att diskutera behov av idrottspsykologisk karaktär när det inte finns någon realistisk möjlighet erbjuda utbildning/stöd.

Eftersom utbildning och rådgivning diskuteras parallellt fördes det också fram förslag både på grupputbildningar och individuella utbildningar. En fk ansåg att föreningarna bör ta ansvaret att tillföra idrottspsykologisk kunskap. Några fk poängterade att gymnasieutbildningar med "idrottsvetenskap" är av stor betydelse. Det noterades även att det finns en osäkerhet om vilka psykologiska grunder som behövs för att prestera eller för att skapa bra miljöer. Alla var överens om att individuellt anpassade stöd är nödvändigt på landslagsnivå och därmed önskvärt, men resursfrågan begränsar i de flesta fall möjligheten avsevärt. Planeringen och utvecklingen av stödinsatser till olika landslag och SF bör därför inledas med en nulägesanalys som definierar vilka förutsättningar som finns i respektive idrott (behov och resurser att bedriva utbildning/rådgivning). Därefter är det möjligt att utveckla och anpassa formerna av idrottspsykologiskt stöd på bästa möjliga sätt.

Rådgivning

Insatser - utbud

Allmänt anses idrottspsykologisk tillämpning som viktigt och positivt, däremot är insatserna generellt inte systematiserade i landslagsverksamheten. Endast ett fåtal förbund kunde konkret beskriva hur rådgivning bedrivs. Ett par landslag arbetar med individuell rådgivning gentemot aktiva. Tre landslag tog hjälp utifrån med individuell rådgivning, men endast en fk var helt tillfredställd med den idrottspsykologiska rådgivningen som bedrevs inom ramen för landslagets verksamhet.

Efterfrågan - behov

Efterfrågan varierar stort mellan landslagen. En fk ansåg inte att mental rådgivning efterfrågas så mycket bland idrottarna medan en av dem upplevde att efterfrågan var stor bland aktiva. Ett par fk ansåg att nuvarande resurser och insatser var tillräckliga, men skillnaderna mellan landslag vad det gäller behov och resurser varierade stort. Ett visst behov efterlystes från fk att öka sin kunskap att hantera misslyckade prestationer från aktiva: Dels att hantera den aktives reaktioner och dels att hantera egna reaktioner. En fk vill också lära sig mer om att identifiera ”symtom” som kan predicera dåliga prestationer. Detta eftersom både aktiva och ledare ibland är omedvetna, på grund av dåliga kunskaper, om negativa prestationsfaktorer. Sammantaget är det ett flertal områden som belyser fk individuella och specifika behov av idrottspsykologiskt stöd och kompetens i rollen som fk/ledare i ett landslag.

Framtiden

Alla fk vill ha någon form av mental eller idrottspsykologisk rådgivning inom ramen för sin landslagsverksamhet i framtiden. För att kunna arbeta effektivare efterlyste ett par fk ett bättre utvärderingsarbete för att kunna dra slutsatser om vilka behov som finns i olika landslag. En annan påpekade att fk är den person som är ytterst ansvarig för landslagsverksamheten och ansåg att det idrottspsykologiska rådgivningsarbetet främst skulle ske via tränaren. Trots olika idéer vill samtliga ha en resursperson knuten till verksamheten som kan arbeta långsiktigt med både aktiva och ledare.

5.4 Intervju med företrädare för EIC

Tema forskning

Jag tycker att idrottspsykologisk forskning är jätteviktig och det är angeläget att den får en förankring i samhället också utanför idrottsrörelsen. Idag är efterfrågan stor på idrottspsykologisk utbildning och tillämpning och för att verksamheten inom dessa områden ska kunna utvecklas och utökas behövs forskningen som en grund att utgå ifrån. Utan den ger beslutsfattarna inga resurser vilket i förlängningen bidrar till att det inte går att tillgodose det ökade behov som finns av idrottspsykologisk utbildning och tillämpning.

Idag finns det ingen idrottspsykologisk forskning hos RF-EIC. Eftersom jag dels inte själv är någon forskare samt inte heller har det som uppdrag vet jag inte vad anledningen är till varför ingen forskning bedrivs. Det forskas dock inom idrottsfysiologi här på RF-EIC, vilket troligen beror på att det är ett etablerat ämne medan idrottspsykologi fortfarande är ett ungt område. Idrottspsykologi uppfattas inte lika viktigt som idrottsfysiologi trots att idrottspsykologi måste ses som något som är lika naturligt som den fysiska träningen. Det har dessutom

inte funnits någon uttalade önskan att RF-EIC ska bedriva forskning inom idrottspsykologi. Denna fråga skulle behöva diskuteras vidare.

Tema utbildning

Den utbildning som RF-EIC för tillfället erbjuder inom idrottspsykologi har vuxit fram under åren och kan fortfarande ses som relativt ny. Under fem år har utvecklingsläger bedrivits för landslagen och fram till i våras innebar det att lägren besöktes en till två gånger om året. I samband med detta hölls föreläsningar i idrottspsykologi, dock endast cirka fyra timmar per gång. Detta visade sig var undermåligt. Från och med våren 2005 erbjuds nu landslagen en tredagars grundutbildning. Tanken är att hela grundutbildningen ska omfatta fyra steg där varje steg utgörs av tre utbildningsdagar. Utvärderingarna efter de första grundutbildningstillfällena har fått nio av tio möjliga poäng på både innehåll och utförande, vilket indikerar att vi erbjuder det som önskas. Det ska även vara möjligt att fördjupa sig med ytterligare två steg där vardera steg återigen motsvarar tre dagars utbildning. Sammanlagt motsvarar detta 18 dagars utbildning utspridda på flera år. RF-EIC arbetar också med ledarfrågor där det under fyra år har erbjudits SF en utbildning som kallas för High Performance System (HPS). Då samlas alla landslagsansvariga på kansliet, styrelsen och förbundskaptener på två dagars utbildning. Det är en form av organisationsutveckling som syftar till att de ska sätta målet tillsammans och jobba i samma riktning. Resultaten från utvärderingarna har varit väldigt goda och uppskattningsvis är det 10 specialförbund varav hälften som har återkommit och haft uppföljningsdagar. Det är viktigt att det finns ett "professionellt tänk" hos alla och när det kommer till idrottspsykologi blir detta väldigt omfattande eftersom det inte enbart gäller när den aktive står på banan utan också allt omkring den aktive får betydelse. Vidare erbjuds förbundskaptenerna en utbildning där de ska förstå mer om sig själva och hur de kommunicerar. Utbildningen heter kommunikologi steg 1 och har varit mycket omtyckt. Det går även att vidareutbilda sig för dem som är intresserade men då har de själva fått finansiera utbildningen.

Efterfrågan på utbildningar inom idrottspsykologi är stor när det gäller elitidrottsnivå och när det kommer till landslagen görs för närvarande en kartläggning på vad de önskar mer specifikt. Eftersom de önskat mer har de också fått mer vilket i sin tur har resulterat i ytterligare efterfrågan. Många har också hört om de tre läger som vi har haft vilket också ökat efterfrågan. Det är jättekul, men med den budget som RF-EIC har kan inte allas efterfrågan tillgodoses. En lösning blir därför att försöka hitta en annan finansiering för att snarast kunna ge de som önskar utbildning. När det gäller SF har efterfrågan varit stor på HPS-utbildningen och det beror antingen på att det funnits konflikt på förbundet eller att de inom förbundet har arbetat mot olika mål och därför behövt stöd och vägledning för att avhjälpa detta. Från övrig elitidrott har efterfrågan varit stor men eftersom inte RF-EIC ansvarar för det har de hänvisats vidare till distriktet.

En viktig förutsättning för att organisera utbildning ännu bättre i framtiden är ett större och välfungerande kansli. De finns redan rutiner och en fantastiskt bra personal som vet vad som gäller. Men om verksamheten ska kunna öka blir det ännu viktigare med ett kansli. Det behövs också idrottspsykologisk personal som genomför utbildningar, men det finns redan. Idag finns mycket personal runt om i landet och det går också att köpa in. Det blir självfallet dyrare än att ha dem anställda men kompetensen finns i vårt nätverk dock inte på plats. I verksamhetsplanen för två eller tre år sedan fanns ett drömscenario där vi idag skulle vara två och en halv personer anställda och om två år vara fem stycken anställda som sysslar med idrottspsykologi och med olika kompetenser. Målet var att vara ledande inom idrottspsykologi, utbildningsmässigt, tillämpningsmässigt samt vara forskningsmässigt förankrad och

ekonomiskt stabil. Tyvärr är vi långt där ifrån idag. I visionen ingick också att vara efterfrågade, det har vi dock lyckats med.

Tema rådgivning

Efterfrågan på rådgivning inom idrottspsykologi ökar lavinartat. När verksamheten inleddes för tre år sedan hade varje regionalt EIC tre rådgivare, vilket innebar att totalt 27 personer inom det nationella nätverket då jobbade mot ungefär 40 idrottare. Året därpå var det 100 stycken som sedan ökades till 150 stycken. I år har totalt 160 idrottare och idrottsledare utnyttjat rådgivningsverksamhet men de har dragits ned till 40 stycken eftersom inte ekonomi finns. Imorgon skulle 60 stycken rådgivare kunna sättas igång och om ytterligare en månad 100 till eftersom efterfrågan finns. Det skulle kunna vara 200 aktiva och ledare som skulle kunna ha varsin rådgivare. Detta motsvarar en ökning med 25 procent. RF-EIC förmedlar namn på rådgivarpersonerna, med det krävs att allt godkänns av förbundskaptenerna. Tyvärr saknas ekonomiska resurser i dagsläget för att driva verksamheten för fullt. Men i och med att vi har ett nationellt nätverk med rådgivare som jobbar på uppdrag (ej är anställda) från RF-EIC så finns ju resurserna tillgängliga vilket gör att det möjligt att starta imorgon (för närvarande finns en lista med drygt 80 rådgivare).

Idag är det relativt dyrt för idrottaren som enskild individ att gå till en privatpraktiserande idrottspsykologisk rådgivare. Därför subventionerar vi elitaktiva så att en elitaktiv betalar 100 kronor per gång medan en som studerar betalar 50 kronor. Bra att de vet att det kostar pengar men det ska inte ruinera dem. De som har elitidrottsstipendium eller är förbundskaptener betalar inget. Genom att de aktiva har fått rådgivare har förbundskaptenerna också kommit och frågat om de skulle kunna få det vilket vi självklart har sagt ja till. Nätverket av rådgivare som finns i hela landet medför att den aktive eller förbundskaptenen kan arbeta tillsammans på plats vilket är jätteviktigt och bidrar till att resultatet av arbetet kan integreras direkt. Det skulle inte heller vara möjligt att genomföra rådgivning någon annanstans än på hemmaplan eftersom den aktive eller förbundskaptenen sällan har tid över för att resa mer än absolut nödvändigt (vilket redan sker i stor omfattning inom idrotten). Det är alltså minst lika viktigt att förbundskaptenen arbetar med sig själv för att kunna utvecklas i takt med den aktive. När en idrottare börjat samarbeta med en rådgivare kommer det ibland även en förfrågan från förbundskaptenen om att inleda ett samarbete för egen räkning. Idag är det 15 förbundskaptener som var och en har ansvaret för cirka 12 aktiva där både förbundskaptener och aktiva idrottare har en rådgivare. Denna lösning att både den aktive och förbundskaptenen skall ha en rådgivare har funnits sedan år 2002. Rådgivarna får dock inga resor finansierade och därför har de inte kunnat närvara på tävlingar som många gånger önskats från rådgivaren för att se den aktive i en tävlingssituation. Den aktive skulle kanske också få ett ökat förtroendet för rådgivarens arbete när de kunnat vara med på plats och uppleva en tävlingssituation tillsammans. I de fall det blivit aktuellt har specialförbundet finansierat resan och RF-EIC har kunnat finansiera timmar på plats. De rådgivare som varit på plats har därför inte hotat förbundskaptenerna. Detta är en viktig bit i rådgivningen.

Den andra tillämpningen som görs är krishantering. En inbjudan gick ut till specialförbunden i krishantering men ingen orkade komma eftersom ingen trodde att de skulle drabbas av någon kris. Vid akuta kriser har vi varit ute och jobbat med specialförbunden på plats. Krishantering är egentligen en utbildningsfråga men eftersom ingen tror att de ska drabbas blir det svårt att ha någon utbildning i krishantering. Idag frågas det dock om krishantering eftersom svensk idrott drabbats av en del oväntade tragedier på senare tid.

Andra insatser är om vi misstänker sjukdom samt problem med ”karriären efter karriären”. Vi har till exempel rådgivare som har fördjupning i ätstörningsproblematik som det hänvisas till

om det misstänks. Den aktive får hjälp med att kontakta rådgivaren samt finansieringen i ett krisläge. Som det ser ut i nuläget är det svårt att stötta finansiellt. RF-EIC har varit i kontakt med flera företag som har erbjudit sig att utbilda specialförbundens aktiva i ”karriären efter karriären”, men jag ser ingen anledning till att köpa tjänsten externt då kompetensen redan finns hos oss. Det som saknas hos oss är de ekonomiska resurserna. Våra insatser riktade mot krishantering och ”karriären efter karriären” ska därför upphöra. Sammanfattningsvis kan sägas att det som efterfrågas generellt är idrottspsykologisk träning för att stärka styrkor och svagheter, att vara bäst när det gäller och det som efterfrågas specifikt är när någon har en kris av något slag, idrottsligt eller privat. Många av de aktiva som har haft en rådgivare några år och som förbättrat sitt sätt att tänka och vara smittar av sig på sin omgivning och det resulterar också i utökad efterfrågan.

Jag bedömer att en budget på cirka tre till fyra miljoner kronor per år skulle vara nödvändig i dagsläget för att fullt ut kunna tillgodose det samlade behovet av personlig idrottspsykologisk rådgivning och utbildning som finns bland våra elitidrottsutövare och ledare. Det är självklart lite av en önskebudget. Möjligtvis skulle det behöva växlas upp med en halv miljon om året för att täcka det ökade intresset under de närmast kommande fem åren. Det har fått stor effekt att förbundskaptenerna utöver den aktive också har fått rådgivning. Vad som också vore önskvärt är om hemmatränaren fick möjlighet att utveckla sig för att ”hålla jämna steg” med den aktives utveckling, men det är inte RF-EIC ansvar utan förbundets. I framtiden har jag själv önskat ett projekt där föräldrarna till unga elitidrottare fick utbildning i kost, fysiologi och psykologi. Det går kanske inte att genomföra inom ramen för RF-EIC, men det skulle kunna ske inom ramen för utbildningar på SISU-Idrottsutbildarna.

Om det ska tas fler svenska OS-guld, VM-guld eller presteras bra i andra sammanhang krävs att den miljö som den aktive rör sig i är professionell i högsta grad. Av dem som fått rådgivning har vi enbart fått positiv feedback. För att säkerhetsställa detta är det på gång att göras en utvärdering där rådgivaren, den som har fått rådgivning samt den elitansvarige eller förbundskaptenen kommer att ingå.

5.5 Intervju med företrädare för RF

Tema forskning

För tillfället bedrivs ingen forskning och det har inte heller tagits några initiativ i den riktningen beträffande det idrottspsykologiska området. För närvarande finns inte heller några strategier men vi räknar med att diskutera behovet efter RF:s översyn av elitidrottsstödet. Vad som behövs är att ytterligare granska vilka behov som finns och på så sätt få till en mer aktiv roll i forskningen. Dels av egen kraft men också i nära samarbete med Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH).

Ambition är att RF ska initiera forskning med relevans för vår verksamhet. RF har legitimitet att företräda olika initiativ förutsatt att det finns rätt kompetens som dessutom kan presentera ett klokt upplägg av arbetet för oss. Detta gäller även RFs egen FOU-verksamhet. RF har redan en del kontakter med universitet och högskolor men vi hoppas kunna etablera fler kontakter. RF har också en nära kontakt med Centrum för Idrottsforskning (CIF) och de är en viktig samarbetspartner. Idag har RF två miljoner kronor till förfogande avsatta för FOU-verksamhet. Det finns säkerligen också andra sätt att agera inom forskningsområdet, för som jag ser det: ”Vill vi så kan vi.”

Vad det beträffar forskningens framtida organisation så tror jag på samverkan. Jag tror inte på att skapa en separat organisation eller struktur som ensam ska hålla i forskningen. Det är viktigt att organisationen är parallell och har ett väldigt nära samarbete mellan de olika

parterna för att skapa ett bra stöd för elitidrotten. En problematik som har förts fram är att det görs mycket bra forskning men den når inte fram till idrotten. Inom ramen för elitstödet och upplägget idrottsverksamheten måste det finnas initiativ till olika forskningsinsatser. Forskningens resultat måste i sin tur vidarebefrukta idrotten för ytterligare utveckling. Det finns fantastiskt duktiga forskare och tränare men det saknas en katalysator emellan. Mer specifikt behöver vi någon som kan omvandla forskningsresultaten till konkreta råd för idrottsledare och idrottare och som därmed förstår båda sidor.

Tema utbildning

Utbildningsinsatserna är minimala idag och för närvarande erbjuds inte någon större omfattande möjlighet till utbildning inom idrottspsykologi. Trots det är en utav tre kompetensområden inom elitstödet idrottspsykologi och utbildningar inom området innefattar idag bland annat TMK (f.d. NLP) och kommunikologi. Dessa ämnen täcker naturligtvis inte hela området idrottspsykologi. För tillfället sker en kvalitetsutvärdering inte minst genom uppdraget att genomföra föreliggande kartläggning. Det känns angeläget att i framtiden erbjuda ett relevant innehåll i våra utbildningar så att det som verkligen erbjuds är representativt för idrottspsykologin. Vad som behövs är ett brett utbud där både typen av akademiska utbildningar erbjuds för dem som önskar och behöver fördjupa sina kunskaper samt ett icke akademiskt utbud med traditionella seminarier och liknande.

Idag finns det ett stort behov av utbildningar i idrottspsykologiska frågor hos aktiva, tränare och ledare och detta hörs väldigt ofta. Detta har konstaterats efter samtal och dialog med företrädare från bland annat SF och andra inom idrottsrörelsen. Behovet av kompetensutveckling hos tränare och ledare är stort och när frågan ställs vad som är viktigt att utbilda sig i nämns idrottspsykologi som ett viktigt område tillsammans med andra ämnen som träningslära och idrottsfysiologi. Genom att öka kompetensen hos tränare och ledare så får de i sin tur mer att ge till den aktive idrottaren. Den utbildning som erbjuds idag behöver kvalitetssäkras för att se om den erbjuder vad som efterfrågas och behövs.

Det optimala sättet att organisera utbildning inom idrottspsykologiska frågor i framtiden vore att erbjuda ett brett utbildningsutbud till tränare och ledare där både RFs och SISUs kompetens samt nätverk tas tillvara. Utbudet bör omfatta korta intensiva utbildningsdagar (seminarier och konferenser) men även akademiska utbildningar för att även tillgodose möjligheten till djupare kunskap. Det behövs en flora av utbildningar för att tillgodose allas behov. I förlängningen skulle också tränare och ledare behöva få någon slags support och utbildning som är anpassad för idrottsledarens många gånger utsatta situation.

Tema rådgivning

Idag finns en koordinator som ansvarar för det idrottspsykologiska området inom ramen för EICs verksamhet. Via RF finns det ett nationellt nätverk fördelat på ett antal regioner anslutet till EIC. Det är en strategi som är bra. Ett fruktbart utbyte mellan den aktive och rådgivaren underlättas då de geografiska avstånden minimeras och det är enkelt att träffas. Detta är speciellt en fördel inledningsvis då den aktive och rådgivaren behöver träffas mer frekvent för att bygga upp ett förtroende. Ett nationellt nätverk är i detta sammanhang oerhört viktigt för verksamheten. På så vis är man hela tiden nära den aktive. Är det något RF gör bra så är det att skapa närhet till idrottarna och ledarna. Det går alltid att bli bättre och då kommer frågan upp hur de mentala rådgivarna kvalitetssäkras. Vad som också är viktigt är att rådgivningen håller sig till det som har med idrottspsykologi och prestation att göra och överlämnar till andra professionella som till exempel legitimerade psykologer när sjukdom misstänks.

Nödvändiga insatser som handlar om ”karriären efter karriären” eller andra kriser som inte rör förbättrad prestation ligger också utanför det primära ansvarsområdet som avser idrottspsykologin inom EIC. Vi försöker dock att hantera dessa frågor med delvis andra strategier som inte direkt sorterar under ett enskilt ämnesområde.

Mental rådgivning har under en längre tid varit en möjlig förmån som erbjuds inom ramen för elitstödet. Allmänt är efterfrågan stor även om den är betydligt större hos de aktiva jämförelsevis med tränare och ledare (utan hänsyn tagen till proportionerna dem emellan). Från vissa idrotter är efterfrågan också större än genomsnittet och det beror sannolikt på vem som leder verksamheten och vilka tidigare erfarenheter som finns och vilka effekter som har observerats. Idag erbjuds rådgivningen mer eller mindre kostnadsfritt och som studerande betalar idrottaren endast 50 kronor per tillfälle medan en icke studerande elitidrottare betalar 100 kronor för varje gång. En diskussionsfråga som ofta dyker upp är om det egentligen finns ett behov eller om det snarare är ett konstruerat behov som beror på att det mer eller mindre gratis. En symbolisk prislapp bidrar sannolikt till att renodla dem som verkligen behöver idrottspsykologisk rådgivning från dem som bara tycker det är kul att pröva.

Rådgivningen i framtiden har förhoppningsvis någon utgångspunkt i det nuvarande elitidrottsstödet och är i bästa fall utformat i samförstånd mellan de stora aktörerna inom svensk elitidrott (dvs. RF och SOK). Förhoppnings är också det idrottspsykologiska behovet analyserat vilket gör att det finns goda möjligheter att ”möta och matcha” ett verkligt behov med rätt insatser och stöd. Utbudet av rådgivningstjänster måste precis som vid utbildning vara brett och ha en mångfald. Det är även viktigt att fundera över vilken kompetens som behövs för området, för att kunna såväl koordinera och styra verksamheten som att ge rådgivning på bästa sätt. Mer specifikt bör även alla inblandade parter fundera över vad som ska innefatta och prägla ett elitidrottsstöd ur ett idrottspsykologiskt perspektiv. Denna fråga måste även ta hänsyn till personliga resurser. Personligen tror jag på ett nav eller nätverk av något slag men var det ska finnas vet jag inte.

5.6 Samtal och diskussion med företrädare för SOK

Efter ett flertal samtal och diskussioner formulerade två företrädare för SOK följande svar på ett antal frågeställningar.

Fråga: Hur ser SOK på idrottspsykologi i allmänhet?

Idrottspsykologi är självfallet en mycket viktig del av elitidrottsutvecklingen. Vi anser att de delar av idrottspsykologin som berör elitidrotten med avseende på prestationsutveckling står högt på vår agenda och denna del av idrottspsykologin satsar vi stora resurser på. Vi arbetar företrädesvis med tre delområden inom idrottspsykologin, prestationspsykologi, ledarskap och coaching, samt social management.

Självfallet berör vi även andra delområden inom idrottspsykologin och när behov uppstår sätter vi in de resurser som krävs, vilket kan vara på såväl grupp- som individuell nivå. Detta är då ett mer reaktivt arbete. Inom våra tre prioriterade områden arbetar vi mer proaktivt och SOK vill ligga i frontlinjen inom dessa. Två personer är anställda på SOK för att arbeta med dessa frågor. Vi samarbetar dessutom med både företag och enskilda konsulter för att ha spets i dessa ämnesområden.

Tema forskning

Fråga: *Hur ser SOK på era insatser och era strategier med avseende på idrottspsykologisk forskning relaterat till elitidrotten?*

Vi vill ha en direkt ingång till forskarsamhället nationellt och internationellt och etablera egna kontakter. Vi vill vara väl uppdaterade i den forskning som pågår och genom egna initiativ bjuda in och samtala med forskare om frågeställningar, resultat och hur vi kan utforma vår egen verksamhet så att den blir så evidensbaserad som möjligt. Vi gör detta bland annat genom vår referensgrupp i idrottspsykologi i vilken sitter, på egna mandat, fyra forskare och utbildare inom idrottspsykologin.

Vi vill även ha en möjlighet att utifrån våra utmaningar ställa frågor till forskare så att vi tillsammans kan belysa utmaningar ur både teoretisk och empirisk synvinkel. Vi ska dessutom bedriva internationell spaning och bevaka den internationella forskningen genom att till exempel närvara på internationella konferenser och kongresser.

Fråga: *Vilka möjligheter har ni idag att utföra/initiera forskningsprojekt?*

Vi har möjligheter att initiera och finansiera uppdragsforskning och kommer att göra så om vi finner att det leder vår egen verksamhet framåt. Med tanke på SOKs uppdrag så ser vi mycket pragmatiskt på all forskning som vi eventuellt medfinansierar. Specifikt innebär det helt enkelt att det ska leda till att vi i slutändan ser ett projekt som kan vara en väsentlig del av en idrottslig prestationsutveckling.

För detta ändamål anser vi att vi har bra kontakter med de högskolor/universitet som kan komma ifråga för uppdragsforskning initierad av SOK. Vi menar att det från vår sida inte i första hand är en resursfråga utan en fråga om vår egen prioritering samt nyttan och på vilket vis forskningen kan bidra till prestationsutveckling. Vi skulle anse det mycket intressant att medverka i utvecklingsprojekt med några spännande internationella forskningsmiljöer.

Fråga: *Hur vill ni organisera forskning inom idrottspsykologisk frågor i framtiden om ni fick bestämma?*

Vi menar att forskningen i grunden ska stå oberoende. Uppdragsforskning ska genomföras med klokhets och viss försiktighet. Det borde vara så att de forskningsresurser som finns inom samhället tillfaller idrotten i högre grad än vad det gör idag. Vi bedömer, när det gäller idrottspsykologin, att kan denna byggas upp på två-tre lärosäten i Sverige med kompletterande inriktningar så vore vi väldigt positiva och där kanske ett av dessa har en stark profil mot prestationspsykologi. Vi menar att detta bör kunna ske inom ramen för det akademiska samhället och med de resurser som finns där.

Vi hade vidare gärna sett att CIF styrde betydligt fler av sina forskningsanslag till forskningsprojekt inom elitidrotten och därmed även till idrottspsykologin och då bland annat prestationspsykologisk forskning. Det skulle skapa bättre förutsättningar för elitidrottsinriktad forskning i Sverige. Vi kan medverka till finansiering i några få av oss initierade projekt, men det är viktigt att den idrottspsykologiska forskningen i Sverige i första hand står oberoende och är basfinansierad via det akademiska samhället.

Tema utbildning

Fråga: *Hur ser SOK på era insatser och era strategier med avseende på idrottspsykologisk utbildning relaterat till elitidrotten?*

Vi genomför interna utbildningar för headcoacher, tränare och aktiva. I den mån behov och efterfrågan uppstår så genomför vi anpassade utbildningar. Vi genomför dessa dels själv inom ramen för vårt programarbete och dels kan enskilda idrotter genomföra utbildningsinsatser med stöd från SOK. Samtliga headcoacher och coacher som reser i OS truppen ska ha genomgått vår coachingutbildning vilken innefattar en rad idrottspsykologiska teman.

Vi arrangerar själva följande utbildningsprogram:

- Headcoachprogram för samtliga olympiska headcoacher inför varje OS.
- Coachprogram för landslags- och personliga tränare.
- Utmanarprogram med utbildning av unga lovande aktiva i bland annat grundläggande mentala färdigheter.

Fråga: *Hur är efterfrågan av utbildningar i idrottspsykologiska frågor idag bland elitidrotten i ert område?*

Inom ramen för coachbegreppet finns ett mycket stort intresse och efterfrågan. SOKs ledarprogram 2005-2012 betonar coachens ansvar att bära och behärska idrottspsykologiska utmaningar. Det innebär att SOK lyfter upp idrottspsykologin som ett ämne inom coachingen och erbjuder anpassad ut- och fortbildning inom området.

Fråga: *Hur vill ni organisera utbildning inom idrottspsykologisk frågor i framtiden om ni fick bestämma?*

Vi ser positivt på utvecklingen att ämnet idrottspsykologi ges på fler högskolor och universitet. Idrottspsykologi är ett brett ämne och när det gäller tävlingsidrotten, men blir mer avgränsat om elitidrotten sätts i fokus. Vi ser gärna att ett par lärosäten mer specifikt riktar sin utbildning till tränare och coacher inom elitidrotten med särskild uppmärksamhet på bland annat prestationspsykologi.

Vi anser att det är en given fråga för RF/SISU att tillhandahålla en bra basutbildning inom idrottspsykologin för våra tränare och ledare. Inom ramen för den professionalisering som pågår inom elitidrotten finns ett enormt behov av ut- och fortbildning av våra elittränare Vi anser att detta är en uppgift för RF/SISU.

Vi kommer själva även fortsättningsvis genomföra egna interna utbildningar som blir mycket kontextuella, framförallt med inriktning på internationell tävlingsidrott, mästerskapscoaching och OS-situationen.

Tema rådgivning

Fråga: *Hur ser SOK på era insatser och era strategier med avseende på idrottspsykologisk rådgivning relaterat till elitidrotten?*

Vi har under årens lopp provat olika modeller för idrottspsykologisk rådgivning. Vi kommer under en period framöver att pröva en mer indirekt metod där vi vill lyfta fram coachen som den i grunden ansvariga för även den idrottspsykologiska delen av prestationen.

Vi har nyligen sjösat ett nytt prestationspsykologiskt program där vi försöker ta lärdom av tidigare erfarenheter. Den grundläggande strategin är att det idrottspsykologiska arbetet genomförs integrerat med övrig tränings- och tävlingsverksamhet samt att det är tränaren som har ansvar för att arbetet initieras och utvecklas. Vi är beredda att ge allt tänkbart stöd till våra coacher och tränare så att de kan bära även denna utmaning i sin roll, bland annat genom utvecklingsprogram, personlig coaching och mentorstöd.

Fråga: *Hur är efterfrågan på rådgivning idag i elitidrotten?*

Det finns ett stort intresse bland våra aktiva för allt som har med deras prestationsutveckling att göra, även det psykologiska. De stöd- eller tilläggsinsatser som ska stärka den vardagliga träningsituationen och/eller tävlingssituationen ska, enligt oss, dock genomföras i samspel mellan tränare och aktiv. Därmed ska alla insatser som vi stödjer initieras av denna s.k. kärnallians, dvs. att man tillsammans kommit fram till vilka stöd- och förstärkningsinsatser som behövs samt att båda parterna är beredda att anstränga sig för att nyttja detta stöd på bästa sätt.

I den mån denna efterfrågan finns inom det prestationspsykologiska området kommer vi att se till att vi kan motsvara efterfrågan. Samtidigt är det viktigt att påpeka att dessa stöd- och förstärkningsinsatser är av tillfällig natur. Insatsen ska leda till att kärnalliansen erhåller utbildning för ökad kompetens och medvetenhet runt de prestationspsykologiska utmaningarna och att tränare och aktiva själva kan överta tränings- och utvecklingsansvaret efteråt. I den mån det som efterfrågas är av mer ”privat” karaktär, och det anses som en viktig fråga att stödja, kommer vi inte tveka att sätta in de resurser som krävs för detta.

Ett flertal idrotter saknar en etablerad tränarkultur eller så finns det endast en tränare på distans. Det innebär att aktiva ibland efterfrågar en idrottspsykologisk rådgivare som ett alternativ till tränare. Vi är inte särskilt förtjusta i en sådan utveckling. Vi kommer istället att uppmuntra och stödja dessa idrotter till att rekrytera och utveckla tränare inom sin idrott.

Tränare anser i allmänhet att det är en stor utmaning att bygga en bra och utvecklande allians med sina aktiva. Vi kommer att lägga stort fokus på detta och ge coacher och tränare särskilt stöd i detta arbete. Vi vet att en bra och närande kärnallians är en framgångsfaktor inom idrotten. Detta innebär att vi är beredda att snarare stödja tränare än aktiva med idrottspsykologisk rådgivning.

Fråga: *Hur vill SOK organisera rådgivningen inom i framtiden om ni fick bestämma?*

Vi vill gärna att, vid behov, en erfaren och välmeriterad beteendevetare finns kopplad till vissa av våra olympiska landslag, en person som ingår i ledarlaget och som framförallt arbetar med personligt ledarstöd och utbildning av tränare och aktiva.

I den mån det behövs individuella insatser mot aktiva, antingen i form av ”social management” eller av mer problembaserad/klinisk art har vi ett särskilt nätverk av kompetenta specialister. Vi vill sålunda skilja på mentala coacher och specialister/psykologer/terapeuter. De förstnämnda har en gedigen utbildning och kontextuell förståelse och kan med fördel vara rekryterade en gång i tiden från idrotten. Specialisten har mycket hög kompetens inom sitt fackområde och vi vänder oss till denna för att lösa en särskild avgränsad fråga/problem. Här är kunskapen om själva idrotten av underordnad betydelse.

Vi håller på att inom våra egna led bygga upp dessa två stödfunktioner, dels mentala coacher med stark idrottslig koppling och med beteendevetenskaplig kompetens, dels specialister inom en rad olika delområden som på kort tid kan sättas in mot avgränsade individuella insatser.

DEL 6: SAMMANFATTNING OCH DISKUSSIONSFRÅGOR

Det övergripande syftet med föreliggande arbete har varit att kartlägga befintliga idrottspsykologiska resurser samt behov i Sverige med fokus på elitidrottsverksamhet. Idrottspsykologi som ämnesområde har inom ramen för kartläggningen varit avgränsat till forskning, utbildning och tillämpning. Vi har medvetet undvikit att kritiskt diskutera eller problematisera resultaten som redovisas i denna kartlägningsrapport utan de har endast kommenterats där så ansetts nödvändigt. Detta har också varit ett uttalat önskemål från uppdragsgivarens sida. På så vis är det upp till varje läsare att själv tolka och värdera innehållet.

Kartläggningens resultat bildar ett omfattande underlag som kan ge god vägledning när en optimal utformning av ett nationellt idrottspsykologiskt stöd (forskning, utbildning och tillämpning) med avseende på elitidrotten diskuteras. För att underlätta en samlad bedömning lyfts vissa resultat fram nedan. Resultaten kontrasteras även mellan respondenter från olika grupper då vissa svar tyder på betydande olikheter i bedömningar av befintliga resurser respektive i hur den framtida utvecklingen bör ske. Istället för att ta ställning och föreslå åtgärder lyfter vi i det följande fram en rad diskussionsfrågor vilka av oss upplevs centrala för beslut som kommer att påverka utvecklingen av svensk idrottspsykologi.

Här följer några resultat som tydliggör olikheter i synsätt och bedömningar när de olika aktörernas resultat speglas mot varandra:

Befintliga resurser, kompetens inom eget SF

- Förbundskaptener anger en större tilltro till sin egen kompetens både vad gäller teori och praktik (frågorna 7 & 8) jämfört med sina utbildningsansvariga på förbunden (frågorna 5 & 6). Är det så att kommunikationen mellan olika aktörer inom specialförbunden behöver förbättras, och gäller det även andra områden än det idrottspsykologiska?
- Det verkar råda en obalans mellan de befintliga resurserna och utbudet i relation till den totala efterfrågan. Frågan är vems ansvaret är för att öka tillgången på idrottspsykologisk kunskap? Är det högskolornas/universitetens ansvar, de stora idrottsorganisationernas (RF – SOK), eller de enskilda specialförbundens? På vilket sätt kan dialogen förbättras?

Behov av rådgivning

- Rådgivargruppen har en betydligt mer varierad bild av det behov som finns bland idrottarna (frågorna 31 & 32) jämfört med förbundskaptenerna (frågorna 14 & 16). Är det så att skillnaden speglar att rådgivarna generellt har en djupare kunskap inom området och därmed bättre kan se vilka behov som finns? I så fall, på vilket sätt kan en bättre bild av det verkliga behovet erhållas hos alla aktörer? Rådgivarna talar visserligen i egen sak, men det är likväl problematiskt om övriga grupper baserar sina bedömningar på bristande kunskaper. En fördjupad diskussion mellan de som producerar respektive konsumerar idrottspsykologisk kunskap verkar central.

Behov vs. Resurser

- Förbundskaptenerna är betydligt mer optimistiska än rådgivarna vad gäller om dagens behov av idrottspsykologisk kunskap kan tillgodoses. Medan bara 8% av rådgivarna (fråga 47) anser att dagens resurser är helt tillräckliga anser 30% av förbundskaptenerna (fråga 27) och 24% av de utbildningsansvariga (fråga 14) att så är fallet. Anmärkningsvärt är att inget Reg-EIC anser att resurserna är tillräckliga (fråga 13-14). En möjlig förklaring till resultaten är att förbundskaptener och utbildningsansvariga utgår ifrån sina egna behov och erfarenheter medan rådgivare och Reg-EIC gör en totalbedömning. Eftersom många förbundskaptener och utbildningsansvariga inte anser sig ha ett behov är det sannolikt så att de inte heller upplever att resurserna är bristfälliga. Det finns också en risk att förbundskaptener och utbildningsansvariga har övervärderat landets befintliga resurser inom idrottspsykologi. Samtidigt som detta sägs finns ändå en rörande enighet hos mer än hälften av respondenterna: behoven överstiger resurserna.

Tidigare erfarenhet av rådgivning

- Av förbundskaptenerna svarar 31% att de har mycket positiva erfarenheter av att ha en idrottspsykologisk resursperson kopplad till landslaget (fråga 21) medan endast 18% av de utbildningsansvariga är lika positiva (fråga 10). En tredjedel av rådgivarna anger att idrottarnas tränare/coacher varit involverade i rådgivningsprocessen i en relativt stor utsträckning (fråga 41). En tredjedel anger även att de upplevt betydande problem i samarbetet med coach/tränare (fråga 43). Blandningen av positiva och negativa erfarenheter tyder på att rådgivningsprocessen kan förbättras, även om en viss osäkerhet finns i resultaten då inte alla har erfarenhet av mental rådgivning i landslagsverksamhet. Samspelet mellan resurspersoner, idrottare och ledare påverkar i stor utsträckning kvaliteten på rådgivningsprocessen. I takt med att resurspersonerna blir fler och allt mer specialiserade ökar kraven på samarbete och tydliga roller för att minimera risken för konflikter och missförstånd. Dessutom bör olika former för rådgivningsarbetet analyseras och diskuteras utifrån de olikheter som finns vad det gäller kontextuella förutsättningar och behov.

Följande resultat pekar på framtida behov av tillämpning, utbildning och forskning. I samband med behoven ställs en rad frågor som blir aktuella i ett utvecklingsperspektiv.

Framtida behov av tillämpning

- Här verkar flertalet vara överens om att behovet är stort och växande, närmare 60% av förbundskaptenerna (fråga 25-26, 33) anser att behovet är stort eller mycket stort. Detsamma anser närmare 50% av de utbildningsansvariga (fråga 13) respektive 55% av Reg-EIC (fråga 15). Om den allmänna uppfattningen är att behovet av idrottspsykologisk kompetens ökar i den tillämpade verksamheten, vem har då ansvaret för att behovet tillgodoses? Resultaten visar att det finns ett stort behov av en idrottspsykologisk stödfunktion bland både idrottare och idrottsledare, men det krävs en mer ingående diskussion som belyser kvalitativa skillnader i behoven.

Framtida behov av utbildning

- Ungefär hälften av förbundskaptenerna (fråga 28) anser sig ha ett stort eller mycket stort utbildningsbehov. Detta verifieras också av de utbildningsansvariga (fråga 15). Förbundskaptener (fråga 29-30) och utbildningsansvariga (fråga 16-17) har dessutom en stor samsyn beträffande ett uttalat utbildningsbehov för övriga ledare och tränare samt landslagsaktiva idrottare. Intressant nog inkluderar denna samsyn även bedömningar som avser idrottspsykologiska rådgivares utbildningsbehov. Både förbundskaptener (fråga 31-32) och utbildningsansvariga (fråga 18-19) bedömer att det föreligger ett relativt stort idrottspsykologiskt utbildningsbehov och ett ännu större utbildningsbehov av idrottsspecifik kunskap. En fråga som bör diskuteras är vilka kunskapskrav som bör ställas på en idrottspsykologisk rådgivare med avseende på den grenspecifika idrotten och den mer generella idrottspsykologin.
- Noterbart är dock att inslagen av idrottspsykologi i specialförbundens utbildningar är skiftande, och i många fall i det närmaste obefintliga. Frågan är därmed om förbundskaptener och utbildningsansvariga/sportchefer har det underlag som behövs för att kunna uttala sig om det utbildningsbehov som antas föreligga? Om ett adekvat beslutsunderlag saknas, hur kan det reella behovet synliggöras? I jämförelse med specialförbunden så erbjuder högskolor och universitet ett stort antal idrottspsykologiska kurser och program. Men det saknas utbildningar som specifikt belyser elitidrottsverksamheten. Varför har det blivit så i den akademiska världen?

Framtida behov av forskning

- Den idrottspsykologiska forskningen i Sverige ger ett fragmentariskt intryck, åtminstone utifrån svaren från dem som i denna kartläggning tillfrågats. Efterfrågan av idrottspsykologisk forskning är inte heller explicit uttalad av några avnämare, dock anser majoriteten att idrottspsykologisk forskning i allmän bemärkelse är viktig.
- En förklaring till att forskningen inte lyfts fram som viktig av fler är det avstånd som verkar existera mellan den akademiska delen av idrottspsykologin och tillämpningen i verkligheten. Detta trots att allt fler universitet och högskolor numera erbjuder såväl kortare som längre utbildningar med idrottspsykologiska inslag. Är det helt enkelt så att flertalet inom idrotten saknar kunskaper om aktuell idrottspsykologisk forskning? I så fall, hur kan/bör detta avhjälpas?
- Hur stora effekter för områdets utveckling får det faktum att det i dag, och under överskådlig framtid, saknas forskare i Sverige som är inriktade på det idrottspsykologiska området? Vidare, behövs incitament för att uppmuntra fler av dem som forskar att inrikta sig på för elitidrotten intressanta frågeställningar?

Specifika frågor som bör diskuteras med utgångspunkt i kartläggningen kopplat till hur den idrottspsykologiska verksamheten kan förbättras är:

- Hur bör utbudet av idrottspsykologisk forskning/utbildning/tillämpning stimuleras med avseende på elitidrott?
- Hur skapas förutsättningar för att utbudet ska möta behovet, dvs. i vilka former bör tillämpning, utbildning och forskning ske?
- Hur underlättas mötet mellan den akademiska idrottspsykologin och den som tillämpas på fältet? Ideella föreningar som Svensk Idrottspsykologisk Förening (SIPF) har detta på sin agenda men räcker antagligen inte till för att ta det nationella ansvar som krävs för att samtliga aktörer på marknaden ska få möjlighet att interagera.

Utformningen av den tillämpade verksamheten är idag det mest heterogena och omdiskuterade området och kräver därmed sannolikt också den mest omfattande översynen. Till exempel har RF och SOK, båda med ett övergripande ansvar för svensk elitidrott, valt diametralt motsatta vägar att implementera idrottspsykologisk kunskap på fältet. Vad som på sikt gynnar svensk elitidrott är det svårt att sja om, men vägvalen och dess konsekvenser bör regelbundet utvärderas. Olikheter i synsätt bidrar knappast till att de resurser som finns i Sverige utnyttjas på bästa möjliga sätt. Det verkar därmed finnas ett behov av dialog.

Mycket av det som sägs i denna kartlägningsrapport är fokuserat på utbildning och tillämpning. Betydligt mindre rör den idrottspsykologiska forskningen. Delvis beror detta förstås på att det endast finns ett fåtal individer i Sverige som forskar inom området. Dessutom är kommunikationen mellan forskare och avnämare bristfällig vilket gör att det antagligen är få ute i den praktiska verkligheten som ser på vilka sätt forskningsresultat kan nyttjas för prestationsutveckling inom elitidrotten. Vem/vilka bär ansvaret för ett närmande mellan den forskande och tillämpande idrottspsykologin? Högsolor/universitet, RF, SOK, specialförbunden, eller?

REFERENSER

- Anderson, A., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist, 16*, 432-453.
- Anshel, M. H. (1992). The case against the certification of sport psychologists: In search of the phantom expert. *The Sport Psychologist, 6*, 265-286.
- Anshel, M. H. (1994). Against the certification of sport psychology consultants: A response to Zaichkowsky and Perna. *The Sport Psychologist, 7*, 344-352.
- Brustad, R. J., & Ritter-Taylor, M. (1997). Applying social psychological perspectives to the sport psychology consulting process. *The Sport Psychologist, 11*, 107-119.
- Fallby, J., Stambulova, N., & Johnson, U. (2004). Rådgivarens roll i Sverige och världen. I J. Fallby (Red.), *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning* (s. 68-91). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004a). The multi-level classification system for sport psychology (MCS-SP). *The Sport Psychologist, 18*, 89-109.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004b). A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behaviour Therapy, 35*, 707-723.
- Giacobbi, P. R., Poczwadowski, A., & Hager, P. (2005). A pragmatic research philosophy for applied sport psychology. *The Sport Psychologist, 19*, 18-31.
- Hackfort, D., Duda, J., & Lidor, R. (2005). *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hassmén, P., & Hassmén, N. (2005). *Hälsosam motion – lindrar nedstämdhet och depression*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lidor, R., Morris, T., Bardaxoglu, N., & Becker, B. (2001). *The world sport psychology sourcebook (3:e uppl.)*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- McCullagh, P., & Noble, J. M. (2002). Education for becoming a sport psychologist. I J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Red.), *Exploring sport and exercise psychology (2:a uppl.)* (s. 439-457). Washington, DC: American Psychological Association.
- Meyers, A. W., Coleman, J. K., Whelan, J. P., & Mehlenbeck, R. S. (2001). Examining careers in sport psychology: Who is working and who is making money? *Professional Psychology: Research and Practice, 32*, 5-11.
- Morris, T., Alfermann, D., Lintunen, T., & Hall, H. (2003). Training and selection of sport psychologists: An international review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*, 139-154.
- Sanchez, X., Godin, P., & De Zanet, F. (2005). Who delivers sport psychology services? Examining the field reality in Europe. *The Sport Psychologist, 19*, 81-92.

- Silva, J. M. (2001). Current trends and future directions in sport psychology. I R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Red.), *Handbook of sport psychology (2:a uppl.)* (s. 823-832). New York: John Wiley.
- Singer, R. N., & Burke, K. L. (2002). Sport and exercise psychology: A positive force in the new millennium. I J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Red.), *Exploring sport and exercise psychology (2:a uppl.)* (s. 525-539). Washington, DC: American Psychological Association.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of sport psychology (2:a uppl.)*. New York: John Wiley.
- Tenenbaum, G., Lidor, R., Papaianou, A., & Samulski, D. (2003). ISSP position stand: Competencies (occupational standards, knowledge, and practice) and their accomplishments (learning specification, essential knowledge, and skills) in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*, 155-166.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology (3:e uppl.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zaichowsky, L. D., & Perna, F. M. (1996). Certification in sport and exercise psychology. I J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Red.), *Exploring sport and exercise psychology* (s. 395-411). Washington, DC: American Psychological Association.
- Zizzi, S., Zaichowsky, L. D., & Perna, F. M. (2003). Certification in sport and exercise psychology. I J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Red.), *Exploring sport and exercise psychology (2:a uppl.)*, (s. 459-477). Washington, DC: American Psychological Association.



RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se

