



Idrottsforskaren

Innehåll

Redaktören har ordet	3
Båstadturneringarna i tennis juli 2017	5
Intervju med Susanne Johansson - nydisputerade inom idrott 2017.....	9
”Alltså det är inget vi pratar om egentligen” – En studie av elitidrottarens syn på kroppsideal och ätstörningar inom friidrotten.....	12
Reflektioner kring ämnet Idrott och hälsa.....	19
Vem gör du reklam för? Eftertankens kranka blekhet.	22
Riksidrottsmötet (RIM) i Karlstad den 19-21 maj 2017	26
Gästredaktören har ordet	28
“The science of sledging: Exploring athletes’ attempts to influence opponents’ emotions”.....	30
"Mirror, mirror, on the wall is there any evidence at all?" - Critical reflections on evidence in sport psychology research.....	35
Frigörande dans – ett alternativ i en prestations- och utseendefokuserad träningsvärld.....	41
”Blurred lines”: Idrottspsykologi i spänningsfältet mellan prestationshöjning och psykisk ohälsa.....	50

Redaktören har ordet

Somaren har flytt och hösten är på gång med - tyvärr - mycket regn och rusk. I årets andra nummer av **Idrottsforskaren** har jag hjälp av Henrik Gustafsson - ledamot i styrelsen sedan 2016 och verksam i Karlstad - som gästredaktör.

Sen vill jag flagga för årskonferensen, som hålls i mitt gamla lärosäte Högskolan i Halmstad den 22-23 november föregått av ett forskarmöte den 21 november. I år tar vi ett nytt konferensgrepp genom samverkan med - förutom Högskolan - SIPF (Svensk Idrottspsykologisk Förening) och SNAFA (Svenskt Nätverk för Anpassad Fysisk Aktivitet). Konferenstiteln är Nordisk Idrottsvetenskaplig Konferens med innehållstiteln "Idrotten i spänningsfältet mellan hälsa och ohälsa". Allt om konferensen finns att läsa om på Högskolans hemsida och vår egen hemsida. Boka in tiden redan nu - det lovar att bli en mycket spännande konferens!

Vad har hänt sen sist? Riksidrottsmötet 2017 hölls i slutet av maj i Karlstad - ett möte som gick i samförståndets tecken. Jag har sedan 1980-talet varit inbjuden som representant för SVEBI och har i detta nummer skrivit en resumé av mötet. I sammanhanget kan nämnas att nästa möte - 2019 - hålls i Jönköping. Och som vanligt skriver jag några rader om sommarens tennisveckor i Båstad, som numera är utökat till tre veckor i juli inlett med en challengerturnering följt av herrturneringen (inklusive kval) och avslutat med damturneringen (inklusive kval). Några ljusningar på den svenska tennisfronten kan tyvärr knappast skönjas. Det gäller att få igång våra främsta hopp: bröderna Elias och Mikael Ymer. Nu väntar Stockholm Open om hörnet (14-22/10) - återkommer om den turneringen i Idrottsforskaren nr 3, som kommer i mitten av december. På damsidan föll vår stjärna - Johanna Larsson - ut direkt, vilket direkt påverkade publiktillströmningen. Detta uppvägdes i viss mån av storstjärnan Caroline Wozniackis återkomst till Båstad efter flera års frånvaro. Mer om Båstadtennisen senare!

Ett antal uppsatssammandrag finns också med: ett intressant bidrag är skrivet av Jonna Skrifvars från Linnéuniversitetet och handlar om kroppsideal och ätstörningar bland friidrottare. Inger Eliasson har intervjuat en av landets nya doktorer - Susanne Johansson kring det aktuella ämnet sexuella trakasserier inom idrotten. Knut Göthe skrev 2016 om idrott och hälsa. Nu har han gått i pension och reflekterar kring samma tema. Knut är en av våra trognaste medlemmar - har säker varit med i mer än trettio år - och nu före detta idrottslärare i Stockholmområdet. Vår ordförande Lollo har på ett intressant sätt reflekterat under ämnet

"Vem gör Du reklam för" och gästredaktören Henrik har samlat ihop fyra intressanta artiklar kring skilda ämnen.

Nu är vårt verksamhetsår slut och ett nytt börjar. Då är det dags för ny inbetalning med samma låga avgifter: 150 kronor för enskilda, 50 kronor för pensionärer/studerande samt 300 kronor för organisationer/bibliotek. Beloppet insättes antingen på vårt pg-konto 251821-5 eller via swish 0729-635291! Gamla, nygamla och nya medlemmar är välkomna! Du är också välkommen att skriva om något idrottsrelaterat - kontakta Din redaktör (se nedan). För mer information om SVEBI - se vår hemsida www.svebi.se .

Stöd svensk idrottsforskning - bli medlem i SVEBI!

Anders Östnäs

kassör/redaktör

e-post: ostnasanders@gmail.com

tel. 046 - 141045; mobil 0729-635291

Båstadturneringarna i tennis juli 2017

Inledning

Årets Båstadtennis i juli månad omfattar sen något år tillbaka tre turneringar: Challenger för herrar (närmast under ATP-turneringar), Skistar Swedish Open inklusive kval (ATP 250 - herrar) samt Ericsson Open inklusive kval (WTA - damer). Herrturneringen firade i år 70-årsjubileum med ett utifrån turneringens storlek bra startfält. Damturneringen hade dock årets högst rankade spelare i den pånyttfödde och forna världsettan Caroline Wozniacki från Danmark. Efter några tunga år är hon nu tillbaka och efter en bra säsong är hon nu rankad som världs-sexa. Jag kommer fortsättningsvis inte att kommentera Challenger-turneringen mer än att säga turneringen även den höll hög klass. Bland annat tog sig finalisten i turneringen - argentinaren Leonardo Mayer (tidigare bland världens 30 bästa spelare) - via kval in i huvudturneringen. Där blev det dock förlust mot slutsegraren David Ferrer. Man ska också ha i minnet att flertalet spelare - både på herr- och damsidan - är bättre än sin ranking på grund av långa skadeuppehåll. Kan man inte spela på grund av skada på se till tio månader så rasar man obönhörligen i ranking - och utvärdering visar att tennisskador tenderar att öka på grund av det myckna spelandet.

En av anledningarna till att Båstadturneringarna lockar bra spelare är att dessa rankas som de mest populära på tennistourerna tillsammans med Stockholm Open. I Båstad finns alla faciliteter inom 50 meter från spelarnas boende plus stranden alldeles nedanför. Inga andra turneringen har samma närhet - möjligen i konkurrens med turneringen i Monte Carlo i maj. Turneringens ägare - franska Lagardère med Christer Hult i spetsen - har gjort ett fantastiskt jobb med turneringarna i Båstad och Stockholm. Här finns dock ett aber - det saknas svenska framgångar. Det blir naturligtvis inte som på 80-talet när svensk tennis var världsledande - 1986 hade Sverige fyra spelare bland de tio bästa i världen - en era som initierades av Björn Borg. Idag har vi ingen på herrsidan bland världens 200 bästa!!! För att på sikt behålla intresset på de svenska turneringarna krävs att svenska spelare är med i racet. Den senaste var Robin Söderling, som var som bäst i sin sista match - finalen i Båstad 2011 när han krossade världsspelaren David Ferrer. Sen kom körtelfebern, som ändade hans karriär. I dagsläget hjälper han svenska tennis genom att vara mentor och tränare för vår högst rankade - Elias Ymer.

Det kan nämnas att Båstadtennisen inte bara handlar om topptennis - här finns naturligtvis många seminarier och möten bland sponsorerna plus veterantennis på uppvisningsnivå samt i

år slalomtävling utmed backen från torget ner mot stranden med "kändisar" som aktörer. Ett lyckat evenemang signerat PEAB och Skistar - huvudsponsor för herrturneringen. Som extra glans infann sig även legendaren Björn Borg - aktuell i dagarna med den omdiskuterade filmen "Borg".

Även om vädret knappast var på topp med en hel del regnuppehåll blev årets Båstadveckor lyckade med hygglig åskådartillströmning (framför allt på herrsidan) och god stämning.

Herrturneringen - Skistar Swedish Open

Som nämnts höll turneringen bra klass. Toppseedade var spanjorerna Pablo Carreno Busta (rankad nr 10 och finalist i Indian Wells Mastersturnering) och Albert Ramos Vinolas (förra årets segrare! och rankad nr 25 - i år finalist i Monte Carlos Mastersturnering). Det handlade alltså om världsspelare på grus. Ingen av dessa gick till final: Carreno Busta fick lämna in i andra omgången på grund av skada i tredje set (mot ryssen Kuznetsov) och Ramos Vinolas försvann i kvarten mot landsmannen och förre världssjuan Verdasco - finalist förra året. Verdasco, som aldrig vunnit i Båstad efter tio starter, fick alltså revansch för förra årets förlust. Sen föll han mot "duracellspelaren" och evighetsmaskinen David Ferrer, som också efter skadeproblem och fall på rankingen (idag nr 25; som bäst världstrea) var tillbaka i vinnarhålet. Han vann också finalen mot den oberäknelige ukrainaren Dolgoplov efter en svängig match. Glädjen hos Davis Ferrer var inte att ta fel på efter vinsten. Ferrer tillhör en grupp av spanjorer som ofta kommer tillbaka till Båstad som Robredo och Verdasco. Under de senaste tio åren har spanjorerna varit dominanta i Båstad.

För svensk del var det knappast speciellt lustigt - Elias Ymer föll i första omgången mot just Verdasco efter en i sig hygglig match - 6/4 i tredje! Yngre brodern Mikael, och enligt min mening den bättre av de två, förlorade också i första omgången mot schweizaren Henri Laaksonen i två raka - en match som han borde vunnit. Tyvärr fick han ett vredesutbrott - kastade rackets och skrek efter en missad boll i tie-break i första. Ett beteende inte värdigt en spelare på hans nivå. Trist! Enda glädjeämnet var att bröderna gick till final i dubbel, men där blev det förlust. Man kan konstatera att bröderna är bättre som dubbelspelare än som singelspelare, vilket den mycket överraskande segern i Stockholm Open 2016 vidimerar. Men svensk tennis behöver framgångar i singelspelet.

Damturneringen - Ericsson Open

Damturneringen blev en svensk flopp! Hoppet Johanna Larsson föll redan i första omgången mot tyskan Mona Barthel och ingen svenska överlevde första omgången. Dessutom genomförde hon tillsammans med just Mona Barthel en usel match i dubbel i första omgången och förlorade klart. På min fråga på den presskonferensen varför hon inte spelade med Sverigetvåan Rebecca Peterson (de har haft vissa framgångar) fick jag ett undvikande svar, vilket jag tolkade som om personkemin mella de bägge inte var den bästa. Turneringens lysande stjärna var som nämnts danskan Wozniacki, som man trodde lätt skulle ta hem turneringen. Så blev inte fallet - hon spelade egentligen inte bra i någon match fram till finalen - tappade set i tre matcher av fyra! Inte heller i finalen mot sjundeseedade tjeckiskan Siniakova - finalist förra året - lossnade det för danskan utan hon föll tungt! Tittar man tillbaka på Wozniackis karriär så kantas den av förlorade finaler - detta var alltså en i raden.

Dåligt väder och liten publiktillströmning har fått arrangören med Christer Hult i spetsen att överväga att lägga ner damturneringen, vilket jag menar vore en katastrof för svensk damtennis. Det var ju inte länge sedan Serena Williams lockade fullsatta hus till damturneringen. Det var t.ex. lapp på luckan när hon gjorde entré en tisdag för några år sedan.

Reflektion

Det stora problemet är att vi måste få fram svenska herrspelare, som åtminstone ligger runt 100-strecket eller bättre i världen. Bägge bröderna Ymer har stagnerat (framför allt Elias) även om man ibland kan se en viss ljusning. De bidrog i alla fall verksamt till svensk Davis Cup-seger mot Litauen i Båstad i september. Det innebär att vi avancerar upp till grupp ett (Afrika-Europa). Nu var segern knappast någon större merit eftersom bland annat en av de litauiska spelarna hade ranking kring 1200 i världen. Att Elias tränas av Robin Söderling ger dock visst hopp inför framtiden.

På damsidan är det något bättre beställt med Johanna Larsson kring 50-strecket. Även Rebecca Peterson har inlett hösten på ett bra sätt och avancerat i ranking - idag kring ranking 200. Troligen har Johanna Larsson nått sitt maximum i singel(dock bättre i dubbel), medan Rebecca så småningom kan nå ner mot 50-strecket. Ett namn jag tror på är Mirjam Björklund, som var nära att vinna sin match i första omgången i Båstad. Även Cornelia Lister har potential att avancera och fler är på gång.

Som kuriosum kan nämnas att Nordens bäste spelare är norrman (!!!) - Casper Ruud. Hans far - Christian Ruud - var för cirka 20 år sedan rankad som 39-a i världen och finalist i Båstad. För idrottshistoriker klingar nog namnet Ruud bekant - som en backhoppardynasti på 30-talet. Här kan man tala om idrottsgener !

Nu väntar Stockholm Open - en turnering jag återkommer till i nästa utgåva av Idrottsforskaren.

Anders Östnäs

tennisentusiast



Intervju med Susanne Johansson - nydisputerade inom idrott 2017

Namn: Susanne Johansson

Avhandlingstitel: Sexual Relationships between Athletes and Coaches: Love, Sexual Consent, and Abuse

Ämne: Idrottsvetenskap

Lärosäte: GIH

Opponent: Kari Fasting, NIH

Datum för disputation: 16-06-2017

Vad handlar avhandlingen om?

Avhandlingen handlar om 1) sexuella relationer mellan idrottsaktiva och tränare, 2) sexuellt utnyttjande och sexuella trakasserier i tränaraktiv-relationen samt 3) gråzoner och samtycke förknippade med dessa fenomen.

Vad är avhandlingens huvudsakliga resultat?

- Lagliga och samtyckande sexuella tränar-aktivrelationer förekommer, men tenderar att vara problematiska då de inkorporerar motstridiga diskurser om kärlek, makt och elitidrott.
- Sexuellt samtycke är inte nödvändigtvis en ömsesidigt uteslutande skiljelinje mellan samtyckande respektive icke-samtyckande sexuella relationer och handlingar.
- 5,5 procent av de idrottsaktiva rapporterade erfarenhet av sexuella trakasserier och utnyttjande i tränar-aktivrelationer.
- Sexuella trakasserier och utnyttjande är multikausala fenomen snarare än avgränsade till någon specifik idrott, ålder eller kön.

Vad är avhandlingens viktigaste bidrag?

Avhandlingen bekräftar förekomsten av sexuella trakasserier och övergrepp i idrotten i Sverige samt den multikausala karaktär som detta problem har. Det gäller också sexuella

relationer mellan idrottsaktiva och tränare som kan omfatta kärlek, samtycke, sexuellt utnyttjande och etiska dilemman. Dessa fenomen tenderar att osynliggöras och därmed öka idrottares utsatthet. Teorier kring romantisk kärlek, sexuellt samtycke och idrottsaktiva kvinnors sexuella agentskap utvecklas i avhandlingen. Den illustrerar samtidigt behovet ökad kunskap, uppmärksamhet och rutiner inom idrotten – både vad gäller både lagliga, samtyckande sexuella relationer och sexuellt utnyttjande liksom gråzoner däremellan.

Vad består ditt empiriska material av och hur har du samlat in det?

Enkätdata baserad på idrottsaktivas erfarenheter av sexuella trakasserier och utnyttjande där tränare varit förövare. Intervjuer med idrottsaktiva som haft någon form av (samkönad eller olikkönad) sexuell relation med sin tränare under sin idrottskarriär.

På vilket sätt kommer dina forskningsresultat komma till nytta för andra?

Kunskap är en potentiell skyddsfaktor, en förutsättning för att förebygga och hantera sexuellt utnyttjande och övergrepp. Mina resultat bidrar med kunskap och incitament för idrotten i Sverige och andra länder att implementera policy mot sexuella trakasserier och utnyttjande.

Tror du att dina resultat kommer att påverka föreningsidrotten eller andra organisationer/personer?

Min avhandling har bidragit till att uppmärksamma sexuella trakasserier, övergrepp och utnyttjande i idrotten i Sverige. Framförallt min prevalensstudie har fått mycket uppmärksamhet i media, inom RF och i olika förbund och idrottsföreningar.

I och med att jag även studerat lagliga sexuella relationer mellan tränare och idrottare har jag nog sått några frön vad gäller etiska och professionella gränser och gråzoner. Dessa är framtida utmaningar för idrotten att hantera för att implementera policy mot sexuella trakasserier och utnyttjande.

På ett individuellt plan vet jag att en del varit meningsfullt för flera av mina deltagare att få dela sina erfarenheter och att på så sätt eventuellt hjälpa andra. Att forska om de här frågorna och människors erfarenheter av dem sänder också budskapet att det här är någonting viktigt.

Vad är du själv mest förvånad över, när det gäller dina forskningsresultat?

Ingenting har förvånat mig som i att resultaten var oväntade. Resultaten berör mig inte desto mindre, som idrottsaktiva som blir utsatta, men jag försöker använda det som bränsle.

Vilka tror du kommer att vara intresserad av att läsa boken?

I första hand forskare som studerar detta och relaterade områden.

Vad är du mest stolt över i ditt arbete?

Jag är stolt över att jag initierade just det här projektet och genomförde det i med- och motgång. Förutom arbetet i sig, även den personliga utveckling som doktorandtiden innebar. Kanske ironiskt så är det först efter doktorsexamen jag börjat begripa betydelsen av ”good enough”.

Vad ska du göra nu?

Återhämta mig ett tag – hälsan först!

”Alltså det är inget vi pratar om egentligen” – En studie av elitidrottares syn på kroppsideal och ätstörningar inom friidrotten

Skrifvars Jonna, Idrottsvetenskapligt program Linnéuniversitetet, jskrifvars@gmail.com

Inom elitidrottsmiljön är pressen på att uppnå resultat ständigt hög och många studier har kunnat påvisa att såväl den fysiska som den psykiska hälsan är starkt påfrestad. Psykisk ohälsa – däribland ätstörningar – är dessutom vanligare inom idrotten än i övriga samhället. Uppskattningsvis lider 3 % av befolkningen av någon form av ätstörning medan motsvarande siffra inom idrotten är 11 %. Detta har enligt Sundgot-Borgen en stark koppling till faktorer som låg självkänsla, kontrollbehov och snedvriden kroppsuppfattning. En bidragande orsak till att idrottare drabbas av ätstörningar i större omfattning än andra kan även vara att flera idrotter understryker kopplingen mellan kroppsvikt och prestation.

Eftersom människans kroppsbild knyter samman den individuella kroppssynen med omgivningens föreställningar om kroppsideal, har det sociala sammanhanget som människan befinner sig i en stark betydelse för kroppsuppfattningens konstruktion. En vältränad och disciplinerad kropp är högt prioriterat inom den högpresterande elitidrotten och utgör ofta en måttstock för hur kroppen förväntas se ut.

Huruvida aspekter i idrottsmiljön ökar risken för att utveckla ätstörningar är oklar, men mycket tyder på att idrottsmiljön kan försvåra identifieringen av idrottare som befinner sig i riskzonen. Thompson och Sherman (1999) menar exempelvis att det kan finnas likheter mellan de karaktärsdrag som kopplas till ”den goda atleten” och de som kopplas till anorexia nervosa. Självdisciplin, perfektionism och kontrollbehov är egenskaper som ofta förekommer inom båda grupperna. Även förpliktelsen till överdriven träning trots eventuellt smärta eller skada kan identifieras. Om träning förhindras väcks ofta ängslan och skuld känslor.

Mycket av den forskning som gjorts om ätstörningar inom elitidrotten har haft medicinsk utgångspunkt med fokus på identifiering och symptom hos drabbade. Denna studie har tagit ett samhällsvetenskapligt perspektiv där syftet varit att belysa och beskriva elitidrottares syn på kroppsideal och ätstörningar inom friidrotten. Studien syftar mera konkret till att besvara frågeställningarna; (1) hur beskriver elitidrottarna de kroppsideal som finns inom friidrotten? (2) hur beskriver elitidrottarna ätstörningar inom friidrotten?

och (3) vilka faktorer kan enligt elitidrottarna bidra till att förebygga ätstörningar inom friidrotten?

Metod

Datainsamlingen inspirerades av Jonas Stiers rapport ”Blod, svett och tårar. Ledarkultur inom svensk landslagsgymnastik – belyst och problematiserad” (2012) och genomfördes i två delstudier. På samma sätt som Stier tillämpades enkäter i orienterande syfte för att få en bredare bild av ämnesområdet. Kvalitativa semistrukturerade intervjuer användes senare som fördjupade komplement till enkäterna.

Med syftet att undersöka elitidrottarens syn på kroppsideal och ätstörningar inom friidrotten gjordes ett målinriktat urval som vände sig till studeranden på friidrottsgymnasierna i Sverige. Valet av population baserades sig på att satsningen på idrotten blir mera elitinriktad i gymnasier med specifik idrottsinriktning, vilket är intressant ur ett prestationsperspektiv. Urvalet begränsades vidare till årskurs 3 eftersom dessa studeranden ansågs ha mognat i sin position som elitsatsande friidrottare. Informationsbrev skickades ut till samtliga sju friidrottsgymnasier i Sverige varav fyra valde att delta i studien. Anledningen till att två gymnasier valde att inte ställa upp på undersökningen var att dessa får många liknande förfrågningar under läsåret och verksamhetsledningen ville inte överbelasta sina studeranden. Från ett av friidrottsgymnasierna erhöles inget svar alls. Enkäten innehöll både påståenden med färdiga svarsalternativ och frågor där idrottarna själva kunde uttrycka sina åsikter. De standardiserade påståendena utgjorde majoriteten av enkätens innehåll och bildade den kvantitativa delen av studien. Innehållet tematiserades vidare utifrån tre teman: ”ideal inom idrotten”, ”jag och min kropp” och ”ätstörningar”. Enkäter distribuerades till totalt 40 studeranden vid dessa institutioner. Av dessa returnerades 32 stycken besvarade enkäter, vilket gav en svarsfrekvens på 80 %.

Urvalet till de semistrukturerade intervjuerna grundade sig på en förfrågan om deltagande som inkluderades i enkäterna. Av de studeranden som anmälde sitt intresse att delta i intervjuerna valdes fyra respondenter ut. Detta gjordes efterhand att enkäterna kommit in i mån av de tidsresurser som fanns till förfogande. Intervjuerna användes främst för att utveckla frågeställningar och svar i enkäterna och följde samma tematiseringar. Dessa tog mellan 30–40 minuter att genomföra och transkriberades inför analys.

På grund av att studien undersökte ett forskningsområde som ofta upplevs som känsligt var de forskningsetiska övervägandena speciellt viktiga att beakta. All information som kunde tänkas beröra och påverka respondenterna inkluderades i den e-post som skickades ut till friidrottsgymnasierna. Informationen bifogades dessutom i en aningen förkortad version till idrottarnas enkäter. Ingen data användes utan respondenternas samtycke och konfidentialitetskravet möttes genom att bland annat avidentifiera enkät- och intervju svar.

Resultat

Kroppsideal

Enligt enkätsvaren menade respondenterna, totalt 91 %, att det finns tydliga kroppsideal inom friidrotten. Kroppsidealet beskrevs genom termerna smal, lång och väldefinierat muskulös. Idealen härstammade från media men även från hur elitidrottande förebilders kroppar ser ut. Förebildernas kroppar ansågs, främst på grund av deras resultatprestationer, vara optimal för en specifik gren och blev då något eftersträvansvärt att mäta den egna kroppen med.

Grunden har kanske uppkommit från hur man skulle se ut för att lyckas med friidrotten. Då har man varit tvungen att vara vältränad ... Sedan har det väl också blivit mer och mer extremt, skulle jag säga. (Intervju 1)

Friidrotten visade sig ha en stor betydelse för kroppssynen. 78 % menade att synen på kroppen antagligen sett annorlunda ut om respondenterna inte hade tränat på elitnivå med målet att kunna prestera bra resultat i sina respektive grenar. Målsättningen med kroppen var det som enligt idrottarna påverkade hur individer från olika miljöer valde att forma sin kropp.

Majoriteten, 84 % av respondenterna, var enligt enkätundersökningen nöjda med sina kroppar. Det fanns ändå alltid något som kunde förändras eller förbättras enligt idrottarna. Det kunde handla om att bli starkare, få en mera väldefinierad muskelmassa eller till och med att vara lite längre. Upp till 69 % meddelade att de kände sig pressade att ha en vältränad kropp men prestationen var dock betydligt viktigare än kroppens utseende.

Ätstörningar

Över varannan respondent, 56 %, ansåg att ätstörningar kunde ses som vanliga inom elitfriidrotten. Ätstörningar var inget som respondenterna diskuterade med träningsgruppen

eller alls i friidrottens sammanhang och 88 % meddelade i enkäten att det var ovanligt att ämnet kom på tal. Detta stärktes även genom intervjuerna, där det även framkom att friidrottarna inte fick någon information om ätstörningar via friidrotten. Orsaken ansågs bland annat vara den tabu-stämpel som ämnet fått inom elitidrotten – detta trots att ett fåtal respondenter påpekade att det blivit aningen vanligare att prata om ätstörningar. Enligt de intervjuade kom den kunskap som erhöles främst från Internetkällor, när respondenterna på eget bevåg hade sökt information.

Alltså det är inget vi pratat om egentligen... genom friidrotten har jag nog inte fått någon information alls. Man har väl hört att någon drabbats, men ingen direkt information om ätstörningar i sig. (Intervju 3)

En del friidrottare drabbas av ätstörningar medan andra friidrottare klarar sig undan liknande problem. De individuella skillnaderna belystes under flera av intervjuerna. Respondenterna nämnde hur tidigare erfarenheter hos idrottarna kan komma att påverka hur mottaglig personen i fråga blir för ätstörningar i en elitfriidrottsmiljö. Avgörande faktorer kunde vara vad idrottaren upplevt, hur denne uppfattade sig själv och sin nära omgivning samt vilken kontroll idrottaren ansågs ha över sig själv.

Att kroppens storlek kunde likställas med hur väl idrottarna lyckades prestera, var enligt respondenterna ett stort problem. När en stor och tung kropp framställs som en kropp som inte har möjlighet att prestera lika bra resultat som en lätt och slank kropp ökar risken för stort ätbeteende. Förutom jämförelse av kroppar nämndes även tävlingsdräkterna som en faktor som bidrog till pressen att kunna visa upp en vältränad kropp. Tajta och små toppar var för flickorna en faktor som gjorde att de ville hålla en låg fettprocent och visa att de kunde passa in i den idealbild som många har av elitidrottskroppen. Detta var även en orsak till att idrottarna ansåg att ätstörningar kunde vara vanliga inom friidrotten.

Förebyggande av ätstörningar

Endast 28 % var medvetna om att det finns någon typ av policy angående ätstörningar inom Riksidrottsförbundet. Allmän information om ätstörningar, näringsbrist och dess konsekvenser efterfrågades och värdesattes högt i förebyggande syfte. Tydlig information kunde enligt respondenterna förhindra missförstånd berörande kroppsutseende och vikt som ibland uppstår mellan tränare och adept. I både enkätsvar och intervjuer betonades att

informationen upplevdes som mera betydelsefull och respekterad om den mottogs av tränare, lärare eller experter utifrån som har mera kunskap om ätstörningar.

Samtliga respondenter kände sig trygga tillsammans med sina tränare och endast 9 % meddelade att de inte alltid vågade vara ärliga med tränarna. Idrottarna underströk både i enkätsvar och under intervjuerna hur viktigt det är att prata *med* idrottarna istället för *om* dem. Öppna diskussioner tillsammans med idrottare och tränare framställdes som ett sätt att avdramatisera ämnet ätstörningar, minska på tabu-stämpeln och göra det lättare att söka hjälp.

Även om resultat- och prestationsinriktningen kunde uppfattas som en trigger för ätstörningar inom friidrotten, kunde den också ha omvänd effekt. I intervjuerna uttryckte en av friidrottarna att när prestationen var viktigare än själva kroppsutseendet blev maten en naturlig del som skulle skötas för att uppnå målen. Beroende på det individuella bagaget av erfarenheter (exempelvis hur trygg idrottaren var i sig själv), kunde kostfrågan bli en bit som hjälpte eller stjälpte friidrottarens elitsatsning.

Man vill ju nå upp till en viss gräns resultatmässigt och det kan ju inte göras hur som helst. Man måste ju ha en bra grund att stå på och beakta alla aspekter – både fysiska och psykiska. (I2)

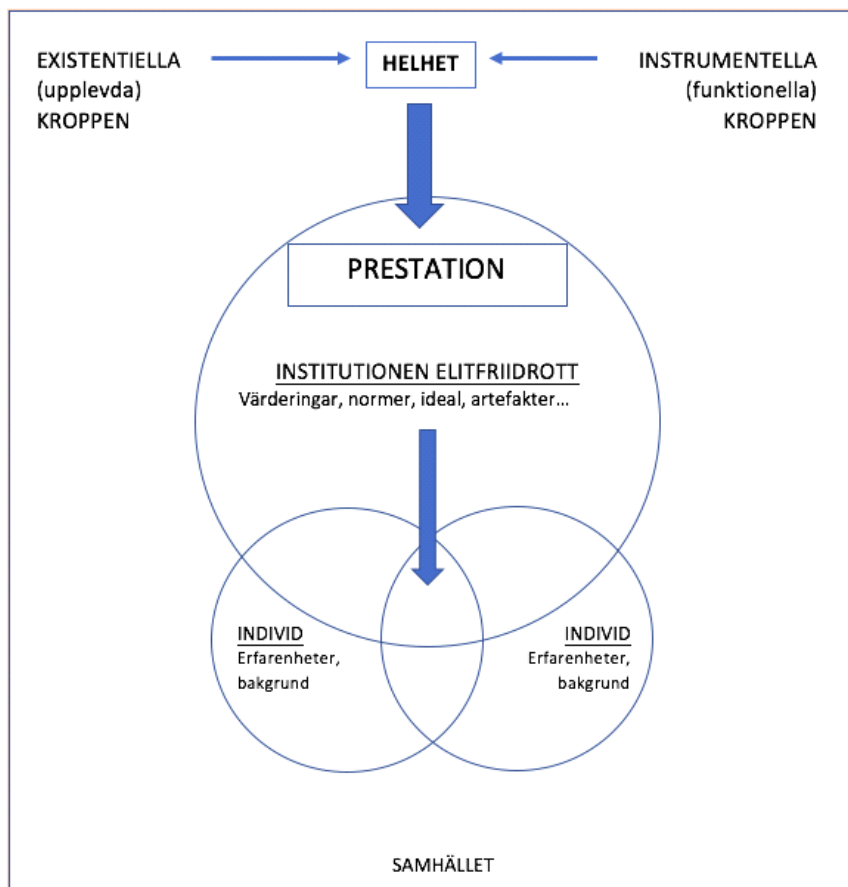
Diskussion

För respondenterna i studien var kroppen starkt förknippad med prestation och den ideala kroppen sågs följaktligen ur ett idrottsligt perspektiv. Eftersom prestationen enligt resultatet framstår som en så central del av tävlingsidrotten, borde samtalen kring kroppsuppfattning, ätstörningar och kost, rikta in sig på hur dessa kan påverka friidrottarens prestationsförmåga på längre sikt. Viljan att förbättra resultat och ständigt höja målsättningarna är en stark drivkraft och ett inre motiv som bör stödjas. Det är i ljuset av denna drivkraft vi bör arbeta med elitidrottare som en psykofysisk helhet.

Kroppen kan ses som såväl instrumentell och objektiv som existentiell och subjektiv. Den instrumentella kroppens funktionsförmåga har enligt resultaten redan en väldigt stark roll inom friidrotten och kroppen ses då som ett redskap som tränas och drillas för att utveckla mätbara egenskaper. Denna kroppssyn kommer högst antagligen även att fortsätta utvecklas i takt med att nya tekniker och tränings sätt tas fram. Den existentiella, upplevda kroppen får

däremot mindre utrymme inom elitfriidrotten men har en viktig roll som subjektivt meningsskapande. Individerna tillskriver då själv kroppen dess betydelse. För att stärka den existentiella kroppens ställning inom elitidrotten krävs lyhördhet och självkännedom, något som vi inom friidrotten kan hjälpa till att stödja bland annat genom att skapa en miljö där öppen kommunikation betonas. Den instrumentella och existentiella kroppen kan ses som komplement till varandra och är en förutsättning för en hållbar idrott.

En individ som växt upp i en miljö där den inre tryggheten stärkts ansågs i studien ha bättre förutsättningar att bemöta även yttre krav från omgivningen. Alla tidigare erfarenheter är avgörande för hur individen konstruerar och omkonstruerar sig själv i relation till rådande normer. Beroende på erfarenheterna kan friidrottens krav på en presterande kropp bli en positiv väg mot framgång, medan den i andra fall blir en press där elitidrottaren inte kan leva upp till specifika normer. Om prestation som en yttre press dessutom kopplas samman med utseendemässiga kroppsideal, kan osunda föreställningar om den egna kroppen skapas.



Det stora förtroendet som friidrottarna visade för sina tränare bidrar till att tränarna har stor makt och därmed även ett stort ansvar gällande frågorna om kroppsideal och ätstörningar. För att tränarna ska kunna arbeta förebyggande måste de få tillräcklig information om vad ätstörningar är, hur ätstörningar kan ta sig uttryck och hur drabbade individer ska bemötas. Det är viktigt att tränare och ledare inom elitidrotten är medvetna om hur handlingar och kommentarer kan komma att påverka adepternas kroppssyn och upplevelse av den egna kroppen. Tränarna bör också vara medvetna om sina egna begränsningar och våga ta stöd av exempelvis utomstående expertis där den egna kunskapen inte räcker till. Förtroendet för tränarna bör ses som en tillgång i arbetet med ätstörningsproblematiken inom elitfriidrotten.

Eftersom Sveriges friidrottsgymnasier är underordnade Riksidrottsförbundet borde den policy som berör ätstörningar inom förbundet utvecklas, tydliggöras och spridas. Organisationer under Riksidrottsförbundet kan inte förväntas handla efter befintliga styrdokument, så som ”Riksidrottsförbundets kostpolicy”, om dessa ej redogjorts för. Kommunikation och informationsspridning om ätstörningar är något som redan framtas som viktig inom förbundet men som fortfarande behöver arbetas vidare med.

Reflektioner kring ämnet Idrott och hälsa

Hösten 2016 hade jag med en artikel i idrottsforskaren kring idrottsämnets utveckling i skolan.

Jag skrev då att sedan folkskolans införande 1842 och fram till idag är de två ämnen som har ändrats mest kristendom(religionskunskap) och gymnastik med lek och idrott (idrott och hälsa).

Jag gick i pension den 4/11 2016, men redan den 22/11 återanställdes jag som timlärare. Den 29/12 lyckades jag tack vare min bror Kjell få in en artikel i Nya Wermlandstidningen om idrottsämnets utveckling på senare tid i skolan. För den som är intresserad finns artikeln att läsa på nätet. Ni kan söka på NWT under rubriken "Broder Knut" alternativt "Idrott är på riktigt och inget teoretiskt ämne".

Min huvudkritik mot utvecklingen är att den symbios som har funnits mellan idrottsrörelsen och idrotten i skolan har avbrutits. Vi är snart tillbaka till utvecklingen inför Stockholmsolympiaden 1912, då anhängarna av Lings gymnastik på GCI försökte stoppa tävlingsidrotten. Följande citat från denna grupp ekar bekant idag: "Idrottsrörelsen orsakade elitism. Den appellerade till de fysiskt begåvade, som minst behövde delta. I stället borde man vända sig till hela folket." Citatet är från boken *Idrottens historia* av K Arne Blom och Jan Lindroth.

2017 är tävlingsidrotten nästan bannlyst i skolan. I stället betonas teoretiska kunskaper, rörelse och hälsodelen av ämnet. Debatten handlar enbart om de elever som inte trivs på idrottslektionerna. Jag kan ge ett tidstypiskt exempel. Det är från DN den 3/6 2017 efter att prins Daniel hade varit på besök på Bällstabergsskolan i Vallentuna. Jag citerar: "På Kerstin Nilssons lektioner i idrott och hälsa är det inte tal om att låta barnen köa till höjdhoppsribban eller att välja lag på fotbollsplanen. Nu är vi i skogen hela tiden med äventyr och lek. De som spelar fotboll och hockey och basket och tränar fem gånger i veckan och har föräldrar som hetsar dem, de behöver inte mer stimuli. De behöver anpassa sig till dem som inte har det lika lätt, säger prins Daniel."

Jag förstår också vikten av trivsel och motion för alla, men pendeln har svängt för mycket åt ett håll. På sikt kommer Sverige att gå tillbaka som idrottsnation om den här utvecklingen får fortsätta i skolan. Dessutom får vi en tråkigare skola om eleverna inte får chansen att tävla i olika idrotter på skoltid.

Under 2016/17 började larmrapporter presenteras tätt om att svenska ungdomar rör på sig alldeles för lite. Regeringen bestämde också att utöka undervisningstiden i idrott och hälsa med 100 timmar i grundskolan, utan tvekan ett steg i rätt riktning.

Den 9/1 fick jag en ny lärartjänst i Huddinge Kommun. En lärare hade lämnat sin tjänst med kort varsel. Mitt huvuduppdrag var att göra klassen "undervisningsbar", enligt rektorn. "Du får fria händer", sade hon. En av mina lösningar var att satsa på extra idrott ungefär enligt Bunkeflomodellen. Särskilt de utåtagerande eleverna blev lugnare och mer koncentrerade på lektionerna av den extra idrotten. Vi hade ofta inslag av lagtävlingar, vilket sporrade eleverna extra, och förbättrade sammanhållningen. Jag håller med simmaren Sara Sjöström som i sitt sommarprogram i P1 den 25/6 sade: "De som främst har problem med att se vinnare och förlorare är inte barnen utan de vuxna runt omkring. Det är bra för barn att tävla. Det är på det som känns vi bygger framgång". Företrädare för GIH verkar inte dela denna syn.

Forskaren Anna Tidén på GIH ifrågasätter följande påstående i tidningen mi Vida den 4/5 2016: "Elever som redan är aktiva i någon idrottsgren får ofta högre betyg i idrott och hälsa". För mig förefaller detta helt logiskt, eftersom man blir bättre genom träning. Anna Tidén har skrivit en avhandling som heter: "Bedömningar av ungas rörelseförmåga – en problematisering och validering". Den 3/5 2017 säger professor Håkan Larsson på GIH i samma tidning: "Jag är rädd för att om man börjar koncentrera sig för mycket på särskild begåvning i idrott och hälsa så riskerar man att vrida skutan tillbaka så att ämnet återigen börjar handla om prestationer i specifika idrotter. Är det några elever som alltid har fått stor uppmärksamhet i ämnet så är det de duktiga eleverna."

Jämför dessa åsikter med Lings anhängare i början av 1900-talet. Jag citerar återigen från boken Idrottens historia: "Idrottsrörelsens fixering vid färdighet och prestationer, rekord, tävlingar i olika grenar, rangordning med prisutdelningar underkändes". Min motfråga är: Vad är det för fel med att göra bra resultat i olika idrotter? Då har man en bra rörelseförmåga och det är en härlig känsla när man känner "flow" i en sport. Finns det ingen ny Viktor Balck i landet som kan argumentera för en renässans av idrotten i skolan?

Jag håller med min bror i hans påstående "Idrott är på riktigt och inget teoretiskt ämne". Han och jag växte nästan upp på Gutavallen i Visby och nu kämpar vi på i denna Don Quijote- kamp mot teoretiseringen av ämnet och mot att personliga färdigheter i olika idrotter inte anses viktigt och att därmed tävlingsidrotten inte anses tillhöra skolans område.

Vi går inte riktigt lika långt som Viktor Balck som lär ha sagt: "Idrott utan tävlan är död, ty tävlan är livet". För övrigt anser vi att minst fyra obligatoriska friluftsdagar per läsår bör återinföras i skolan.

Knut Göthe

Vem gör du reklam för? Eftertankens kranka blekhet.

Jag sitter i en solstol och tankarna flyger fritt, hit och dit, ömsom stort och ömsom smått. Man kan känna sig som en fri tänkande människa och ändå få stunder av insikt där det obehagligt klart framgår hur beroende man är av andras tänkande och agerande. Jag funderar en stund på Trump och Kim Jong Un och deras tankar och ”konversation” emellan varandra, hur deras hjärnaktivitet riskerar få stora konsekvenser för massor av folk. Under historiens gång har knäppgökars hjärnor ställt till det och startat krig och elände för andra. Jag tänker också på hur vi helt ovetande kan användas som redskap för mindre nogräknade regimer.

Plötsligt inträffar något intressant framför mina ögon. Jag ser plötsligt hur en kultur utvecklas, hur en konflikt byggs upp, hur maktdemonstration och annektering följer i konfliktens spår. Nej det är inte Trump och Kim Jong Un jag pratar om, utan jag studerar två engelska äldre par som gör anspråk på två solstolar. Kulturen som informellt har utvecklats är att en handduk kläms fast på stolen tidigt på morgonen, vilket det ena paret har gjort. Det andra paret, förmodligen nyanlända till anläggningen har tagit bort handdukarna och placerat sina egna på stolarna och lagt sig. Tamtatam, nu kommer första paret gående med smällande nakna vita fötter. Gubben är en ganska mager grånad herre i gamla speedobadbyxor med slapp resår. Efter marschen fram till solstolarna ställer han sig bredbent, borrar upp sig och pekar på en klämma som sitter kvar på stolsryggen och menar på att det är deras stolar. Frun i andra paret käftar emot en stund, men hennes gubbe kapitulerar direkt och rycker åt sig sin handduk och droppar av. Den kränkta frugan får knappt luft, men inser tydligen också hon att gubben i de fula badbyxorna har vunnit kampen om stolarna och lommar efter sin gubbe. Trots fula badbyxor som har sett sina bästa dagar precis som innehållet så domderar han till sig stolarna och lägger sig beskäftigt. Man kan kanske tänka sig att första paret har något gammalt skavt gods någonstans och är vana att domdera. De har nu intagit solstolarna i bästa solläge och gör sig redo för en dag i solen. Fram med solkrämen och ett riktigt tjockt lager smetas ut, solhattarna på, nässkydden på och så upp med två parasoller. En sådan kamp för något som man sen med alla medel ska skydda sig emot. Hänförande! Jag ligger i min solstol och funderar vidare över livet och vad vi är beredda att kämpa för.

Jag jobbade i Tyskland i ett lärarutbyte på ett universitet i Schwäbisch Gmünd i somras. Man hade färdigställt en ny stor tunnel under hela stan för att få bort större delen av biltrafiken. Stolt förklarade borgmästaren att nu skulle invånarna få döpa tunneln i en demokratisk process och utlyste en namntävling. Han hade dock inte räknat med vad demokratin kan ställa till med. En kvicktänkt student använde sociala medier för att saluföra sitt namnförslag och

det fick genast tusentals röster, vilket inget annat förslag var i närheten av. Studentens förslag var att tunneln skulle heta Bud Spencer-tunneln. Borgmästaren fick kramp. Bud Spencer var född 1929 i Neapel, doktor i juridik, olympier, skådespelare, manusförfattare, musiker, affärsman och politiker. Men mest känd var han för sina roller i spagettiwesterns där han spelade en töntig cowboy. Borgmästaren och hans stab slingrade sig som maskar, hur skulle de komma runt namnet Bud Spencer? Namnet som hade vunnit i demokratisk omröstning och nu för evigt skulle förknippas med stan och dess fina tunnel. Det slutade med att borgmästaren fick göra en rejäl pudel och säga att det var ju inte så han hade tänkt sig namntävlingen så nu blev det bestämt att tunneln skulle heta Gmünder Einhorn Tunnel vilket ingen föreslagit. För att hålla Bud Spencer-anhängarna lugna så fick stans nya friluftsbad heta Schwäbisch Gmünd Bud Spencer Bad. Jag besökte badet och det var ett mycket stort friluftsbad med en mycket oansenlig och liten skylt "Bud Spencer Bad"! En parallell till hur illa det kan gå i demokratiska val och när det inte blir som man tänkt sig är Theresa Mays utlysning av nyval i UK. Hon var övermodig och segerviss och plötsligt står hon där med dåligt valresultat och måste fiska efter stöd i Nordirland. Som det kan bli. Bud Spencer och Theresa May.

När jag ändå är i Tyskland i tankarna så kan jag inte låta bli att fundera på situationen för Bibiana Steinhaus och Angela Merkel. Bibiana är fotbollsdomaren som nu har fått döma herrmatcher i fotboll. Vad är det egentligen för märkvärdigt med det? Jo, det märkvärdiga är att Bibiana är kvinna! Det är som att åka till månen och tillbaka igen, ungefär lika märkvärdigt. Tycker somliga. Hon är första kvinna att döma en fotbollsmatch i Bundesliga. Det är konstigare än att Angela är boss för en hel förbundsstat. Men det är förmodligen svårare att hålla reda på ett gäng testosteronstinna fotbollsspelare på en arena med nästan lika testosteronmarinerad publik än vad det är att hålla ordning i politikens plenisalar. Bayern München-spelaren Frank Ribery gjorde en riktig fuling i matchen mot Chemnitz. Vid en frispark böjer han sig ner och knyter upp domarens (Bibianas) skor. Efteråt gör han en ännu värre fuling. Han kommenterar att hon tog det med ett leende och gjorde rätt som tog det skämtsamt. Han säger att det handlar om respekt. När han gör sig till talesman för respekt har han både "skitit och trött i det" som man säger på skånska. Undrar om det är av respekt han knyter upp hennes skor? Undrar om han någonsin har knutit upp en manlig domares skor? Undrar om han skulle knyta upp Angelas skor? Vem ger honom rätt att prata om respekt när han nyss har förminskat Bibiana och hennes roll? Det underliga är att han får göra det och kommer undan med det. Idrottsvärlden har overseende bara man sparkat in några mål. Jag vet

inte om någon har försökt knyta upp Angela Merkels skor. Möjligen skulle hennes kritiker säga, nej det går nog inte för hon har ännu inte satt ner foten!

Undrar varför det är så märkvärdigt att Bibiana dömer en herrmatch? Jag tänker på alla matcher jag har dömt under de dryga 40 år jag har varit i skolans värld. Skulle det spela någon roll vad det är för kön på domaren? En foul är en foul och en tröjdragning är en tröjdragning oavsett om den utförts av en med snopp eller snippa och det är domarens skyldighet och roll att stävja detta oavsett om domaren har snopp eller snippa! Bibiana visade 2015 ut Karen Demirbay som spelade i Fortuna Dusseldorf när han sa åt henne att ”kvinnor har ingen plats i fotboll”. Han stängdes av i fem matcher. OCH fick som straff att döma en flickmatch. Intressant straff, undrar om han såg det som ett straff.

Idrottens värld är ett starkt manligt fäste, eller möjligen är religionen ett ännu starkare, jag vet inte vilket som är starkast. Men kombinerar vi dessa två har vi en oslagbar kombination. Söker man statistik som eventuellt kan ge lite bakgrund till terroråd i salafistisk anda kan man faktiskt se ett mönster av sponsorkontrakt till fotbollslag. Exempelvis kom alla Qatar-stödda moskéer i Barcelona till samtidigt eller efter 2010/2011 då fotbollslaget Barcelona träffade ett sponsoravtal med Qatar Foundation. Denna stiftelse sponsrar också Hamas i Gaza och al-Nusrafronten i Syrien som förespråkar synnerligen hård behandling av homosexuella och förgörelse av otrogna. Liknande mönster kan ses på andra ställen där det gjorts terroråd av islamister. Det är ju inte bara fotbollslaget i Barcelona som sponsras av denna diskutabla regim. PSG (Paris Saint-Germain) köptes 2011 till 70% av Qatar Sports Investment som ägs till största delen av Khalifa, ett år senare köptes de resterande 30 procenten. År 2010 hade den kungliga familjen i Qatar köpt Malaga fotbollsklubb. Manchester City ägs av Schejk Mansour som har en förmögenhet på otroliga 1000 miljarder US dollar! Det är så mycket så det går knappt att tänka. Mansour kommer från Förenade Arabemiraten ett annat land med odemokratisk anda. Som en parentes kan jag berätta att jag stött på följderna av denna sponsring när jag varit på besök i svenska skolor och förskolor för att examinera lärarkandidater. Små gulliga ungar från förskoleålder till gängliga tonåringar sprang runt i matchtröjor med namn som Messi, Ronaldo, Ibrahimovic mm. På tröjorna fanns OCKSÅ tryck som Qatar, Emirates eller Etihad. Hej och hå! I de flesta stora och rika fotbollsklubbar dyker Qatar, Förenade Arabemiraten, Saudiarabien, Turkiet upp som sponsorer eller ägare. Alla dessa är länder som har stora problem när det gäller demokrati och pressfrihet. Pressfriheten klassas vara i ”mycket svår situation”. För att inte tala om kvinnornas situation. Exempel på klubbar där det antingen är sponsorer eller ägare från dessa länder är Real

Madrid, Bayern München, Arsenal, Milan, Atletico Madrid och de som tidigare nämnts här ovan m fl m fl.

År 2010 utsågs Qatar att vara värdar för 2022 FIFA World Cup, alltså fotbolls-VM, vilket har genererat en massa frågor om hur det gick till. FIFA och andra observatörer har hintat om oegentligheter, men förberedelserna för VM pågår för fullt. Under tiden har Qatar inte legat på latsidan utan har idogt arbetat på för att få bli värdar för allehanda idrottsarrangemang; 2010 inomhus-VM i friidrott, 2011 Asian Football Confederation Cup, 2011 Pan Arab Games, 2015 VM i handboll, 2015 VM i boxning, 2016 VM i cykel, 2018 VM i gymnastik. Qatar arbetar medvetet för att bli en viktig global idrottsmetropol via olympiska kommittéer och/eller specialidrottsförbund. Det har också utvecklats high-tech sjukhus som är specialiserade på idrottsmedicin och många rika klubbar över hela världen är kunder hos dem. Jag vill påminna mig att jag i mina gömmor har ett antal broschyrer och vattenflaskor från Aspetar Orthopaedic and Sports Medicin som är ett idrottsmedicinskt centrum i Qatar. Jag har fått dessa när jag varit på konferenser anordnade av ECSS (European College of Sport Science), vilket betyder att de varit sponsorer. Indirekt har jag alltså stött regimen i Qatar genom att delta på ECSS-konferenser. Hej och hå igen! Känns faktiskt inte bra. Jag minns Aspetar mest tydligt från ECSS i Bruges i Belgien då de aktivt sökte upp en och gav gåvor, men de har varit med på flera ECSS-konferenser. Det byggs enorma arenor i Doha. Byggjobbarna kommer oftast från Indien och Bangladesh och några tusen har fått sätta livet till i olyckor. Inget det pratas så jättemycket om i idrottskretsar. Undrar varför?

Det är mycket smart att kidnappa idrotten för där är man så nöjd med pengar in i klubbarna för då kan man köpa spelare och hålla kulturen vid liv. Kulturen som sedan går ända ner till små ovetande dagisbarn som springer runt som levande små reklampelare.

Undrar om Bibiana tillåts döma några matcher i fotbolls-VM 2022 i Qatar? Undrar om det kommer att vara tillåtet med kvinnor i publiken? Jag tänker på det engelska paret som riktigt kämpade till sig solstolarna, med hotfullt kroppsspråk och ovänliga ord. När de väl hade fått stolarna i bästa solläge gick strategin över till att på alla upptänkliga sätt skydda sig mot solen, att undkomma strålarna. Kanske en parallell till kapningen av idrotten kan göras. När man väl har fått tillgång så gäller det att skydda sig så att man inte nås av solskenet. Bäst att hålla sig i skuggan under parasollet!

Ann-Christin "Lollo" Sollerhed

Ordf i SVEBI

Riksidrottsmötet (RIM) i Karlstad den 19-21 maj 2017

Här kommer ett kort sammandrag av utfall och intryck från årets RIM. Arrangör var Värmlands IF och SISU Värmland, som genomförde konferensen på ett utomordentligt bra sätt - utan några longörer. Detta var den 90:e RIM i ordningen och den 11:e tillsammans med SISU. RF:s 71 medlemsförbund och SISU:s 74 medlemsorganisationer var på plats. Eftersom jag varit med om varje RIM sedan tidigt 1980-tal kan jag nog konstatera att årets möte tillhör de lugnaste jag varit med om. Praktiskt taget alla valberedningarnas förslag gick igenom. Frånvaron av diskussioner medförde också att mötet kunde avslutas tidigare än beräknat. Nästa RIM kommer att arrangeras i Jönköping i maj 2019.

Riksidrottsstyrelsen består fortsättningsvis av Björn Eriksson (ordf; omval) med övriga i form av: Lena Arvidsson, Stefan Bessman, Anita Edlund, Tomas Eriksson, susanne Erlandsson, Anna Iwarsson, Lotta Kjellander, Ola Lundberg, Tommy Ohlström, Erik Söderberg och Stefan Bergh (föredragande). Tyvärr för forsknings del lämnade Suzanne Lundvall sitt uppdrag.

Den enda egentliga diskussion handlade om var Anti-Dopingorganisationen skulle ligga: inom ramen för RF eller som en fristående organisation. Svenska Friidrottsförbundet - starkt stöttat av Arne Ljungqvist - pläderade för det senare alternativet. Slutet på diskussionen blev att årsmötets valda Redaktionskommitté fick i uppdrag att samla parterna och försöka komma överens. Kontakt skulle tas med WADA kring vad som gäller i frågan. Jag hade under mötet en del diskussioner med Arne Ljungqvist, som jag känner lite grann från min friidrottstid i Bromma IF under tidigt 50-tal. Klubben bildades 1952 av just Arne Ljungqvist (då elithöjdhoppare), kulstötaren Erik "Myggan" Uddebom, Cacka Israelsson (häcklöpare, längdhoppare och kanske mest känd som sångare med "Gamle Svarten" som huvudnummer) och fyra andra elitidrottare. Idag är Bromma IF en framgångsrik ungdomsförening inom såväl friidrott som fotboll. I det senare fallet är fotbollsföreningen på väg mot Allsvenskan.

Nästan alla val gick smärtfritt utom ett: två kvinnor ställdes mot varandra i en valberedningsfråga, som "vanns" av Lena Runströmer/handboll.

En i normala fall "spännande" fråga handlar alltid om ansökan om medlemskap i RF. Senast - i Helsingborg 2015 - tog sig Svenska Cricketförbundet genom nålsögat. Nu hade tio nya förbund ansökt om medlemskap, där bl.a. Svenska Bridgeförbundet och Svenska Esportförbundet stack ut. Samtliga får vänta två år, då RF kommer att utreda frågan inklusive

om det finns några förbund idag som inte uppfyller stadgade krav på medlemskap. Spänningen får med andra ord anstå till 2019.

Frågan om jämställdhet återkommer vid varje RIM. Så också i Karlstad. Stämman var överens om att 40-60% ska gälla från senast 2025. Det här årtalet har genom åren skjutits framåt. Det nya var att detta ska gälla för förbundsstyrelserna utan i alla organisationer och kommittéer, tränargrupper, råd mm. Undantag: ordförandeposten.

Två av tre fyraåringar i Sverige når inte upp till WHO's mål för rörlighet. Samarbetet med Svenska Spel möjliggör att 37 miljoner per år under tre års tid delas ut via specialförbunden. Av de 37 miljonerna kommer 7,3 miljoner öronmärkas för den s.k. Framåtfonden. Stillasittandet utgör idag som alla vet ett stort hälsoproblem för människor i alla åldrar.

Beslut togs om svensk idrotts strategiska plan och verksamhetsinriktning mot 2025 (se även www.strategi2025.se)

I vanlig ordning delades ca 100 utmärkelser i form av RF:s guldnål ut till förtjänta aktörer inom den stora svenska idrottsrörelsen. Det är alltid lika imponerande att se vilka fantastiska insatser som görs för den svenska idrotten i föreningar och organisationer.

Avslutningsvis: en bra konferens som gick i samförståndets tecken. Väl mött igen i Jönköping 2019!

Anders Östnäs

SVEBI

Henrik Gustafsson

Karlstads universitet & Norges Idrettshøgskole.

Gästredaktören har ordet

Svensk idrottspsykologi lever i allra högsta grad och har aldrig någonsin varit starkare. Detta är ett starkt påstående och empirin bakom kan sägas vara något anekdotisk men faktum är att antalet lärosäten som har idrottspsykologiska kurser är fler än någonsin. Som exempel kan nämnas att vid Umeå universitet kan man sedan några år tillbaka studera till idrottspsykolog och Riksidrottsförbundet (RF), driver tillsammans med Gymnastik och Idrottshögskolan en unik Grundutbildning i Kognitiv beteende terapi (KBT) med inriktning mot elitidrott. Mig veterligen var även antalet svenska deltagare vid International Society of Sport Psychology's världskongress i idrottspsykolog i Sevilla nyligen fler än någonsin (Halmstad högskola hade högst representation). Som exempel från den praktiska tillämpningen kan nämnas att vid Olympiska spelen i Rio svarade 41 % att de haft hjälp av en idrottspsykologisk rådgivare och ytterligare 28% hade någon form av idrottspsykologisk support i samband med sina förberedelser. Så gällande utbildning, forskning och tillämpning så är idrottspsykologin på frammarsch i Sverige. För att få en överblick av fältet internationellt så rekommenderas ett nyligt specialnummer från *Current Opinions in Psychology* (se Beek, Hutter & Oudejans, 2017) för uppdatering av aktuella forskningsområden i idrottspsykologin.

Ur ett generellt idrottsvetenskapligt perspektiv ska dock ett varningens finger höjas med tanke på den rapport som presenterades för ett tag sedan, den så kallade *Shangahi rankingen*, där idrottsvetenskapliga lärosäten rankas (<http://www.shanghairanking.com/Special-Focus-Institution-Ranking/Sport-Science-Schools-and-Departments-2016.html>). Där fanns inga svenska lärosäten bland de 50 främsta i världen. Bland våra nordiska grannar fanns däremot tre representanter (Norges idrettshøgskole, Syddansk universitet och Köpenhamns universitet). Orsaken till varför det ser ut så är bortom denna runa att förklara men en diskussion kring forskning och ”talangutveckling” även här skulle vara av intresse för framtiden (se Holmberg & Gustafsson, 2008). Det ska tilläggas att detta är en ranking av idrottsvetenskap som helhet, ej av idrottspsykologin som område, men svensk idrottsforskning generellt har en del att hämta igen gentemot våra nordiska grannar. Genomlysningen av nordisk idrottspsykologi som specifikt vore av särskilt intresse.

I detta specialnummer har vi lyckats samla ihop en eminent blandning av forskare med en bred spridning inom området idrottspsykologi. Paul och Louise Davis beskriver en intressant

studie av cricket och konceptet "sleding", i korthet hur spelare försöker psyka varandra i samband med match. Andreas Ivarsson, Andreas Stenling och Erik Lundkvist ifrågasätter på ett elegant sätt en rad utgångspunkter som tas för givna i idrottspsykologin som till exempel jakten på "medelsvensson" och låga p-värden samt bristen på studier av faktiska beteenden. De ger även viktiga synpunkter på hur vi kan gå vidare för att förbättra idrottspsykologisk forskning. Karin Moesch och Göran Kenttä redogör för hur svårt det kan vara att särskilja mellan olika sorters insatser i praktisk idrottspsykologisk tillämpning och att skiljelinjen mellan prestationspsykologi och klinisk psykologi inte alltid är glasklar. Internationellt benämns ofta det akademiska ämnet idrottspsykologi som *Sport and Exercise Psychology*, där *sport psychology* är tillämpningen av psykologisk teori för att förstå prestationer i idrott och välmående hos de som idrottar medan *exercise psychology* är studiet av antecedentier och konsekvenser av fysisk aktivitet (Moran & Toner, 2017). Exercise Psychology representeras väl med ett spännande bidrag från Mattias Johansson, Therése Skoog och Carolina Lunde där ett pågående projekt kring frigörande dans redovisas. En motionsform med potential och en potentiell väg bort från en allt mer utseendefokuserad träningsbransch.

Trevlig läsning!

Referenser:

Beek, P.J., Hutter, R.I., & Oudejans, R.R.D. (2017). Editorial overview: Trending topics in sport psychology. *Current Opinions in Psychology*, 16, iv-vii.

Holmberg, H-C, & Gustafsson, H. (2008). Vägledning mot prestation: skillnader och likheter mellan elitidrott och forskarvärlden. *Svensk idrottsforskning*, 56-60.

Moran, A., & Toner, J. (2017). *A critical introduction to sport psychology* (3rd ed.). New York: Routledge.

“The science of sledging: Exploring athletes’ attempts to influence opponents’ emotions”.

Paul A Davis, P.A. & Louise Davis

Institutionen för psykologi

Umeå universitet

Sport is emotional; an athlete’s ability to regulate their emotions can determine whether they raise the cup in glory or hold their head in their hands attempting to hide tears of disappointment (Botterill & Brown, 2002; Jones, 2003). Across numerous sports, athletes report that they need to experience a personally unique emotional state in order to perform their best; when emotions do not mirror those identified within their zone for optimal performance, they may attempt to adjust them to return to their preferred profile of emotions (Hanin, 2003).

Competitive sport positions athletes against each other in pursuit of superiority and success. Athletes use a variety of strategies in attempting to gain an advantage over opponents; in particular, they may try to induce distracting thoughts and unwanted emotions to disrupt an opponent’s concentration and impair performance (Jones & Harwood, 2008; McPherson, 2000). For example, if an athlete determines that an opponent’s performance could suffer by making them worry about making mistakes, they may try to make their opposition anxious (McCarthy, Allen, & Jones, 2013). In sport psychology research, verbal exchanges (e.g., trash talk) between competitors have been identified as a form of unsporting behaviour intended to distract opponents and alter emotions (Eveslage & Delaney 1998); in the sport of cricket this is referred to as “sledging” (Joseph & Cramer, 2011). Sadly, the implications of sledging have recently escalated to be the central focus of an inquest into the death of a former Australian cricketer killed during competition as a result of a ball striking his neck. Specifically, the coroner of the Court of New South Wales (2016) defined sledging as “...a term used to describe humorous, insulting or threatening remarks directed at a batsman or spoken in his or her hearing with a view to intimidating the batsman or breaking his or her concentration.” (p. 23). Put simply, sledging is intended to get inside an opponent’s head and play with their emotions so that they can’t maintain their focus on executing their game plan.

Admittedly, cricket is not a particularly popular sport in Sweden but parallels with sledging can be drawn with behaviours often observed *after* the whistle in hockey or before a

corner is taken in football as opponents 'mix it up' in the goal area. Furthermore, tactics aimed at altering opponents' emotions may extend beyond verbal exchanges to involve acts of physical aggression. In cricket, bowling intentionally at the batter's head can be as common as a defenceman crosschecking an opposing forward that lingers too long or too close to the goalie's crease in hockey. Across sports, the intent of this behaviour is often to intimidate opponents and gain a tactical advantage. Although offensive verbal exchanges and aggressive tactics are unfortunately observed across many sports (and levels of competition), little is known about the underlying intentions and implications of attempts at "*interpersonal emotion regulation*" between athletes of competing teams (Niven, Totterdell, & Holman, 2009). Focusing on professional cricket, where the use of interpersonal emotions regulation strategies (e.g., verbal exchanges and physical aggression) has been well documented, we undertook interviews with 12 international professional cricketers. In particular, we first explored the range of emotions experienced in professional sport competition; we then explored the different strategies used to influence opponents' thoughts and emotions and the rationale for their use. Finally, we examined the coping responses of the athletes on the receiving end of sledging.

We found that sledging had a number of objectives; specifically, to disrupt concentration and induce anxiety through intimidation. As one athlete suggested, "He's in the zone; I do it to take his mind off what he's doing and concentrate on other things which will leave things unnoticed in his technique." Athletes also suggested teammates provided verbal encouragement to the bowler, audible to the batsman, promoting aggressive play: "They'll say like: 'smash his face ... hit him in the throat ... and hit him in the head ... let's see if he likes it round the nose, let him smell it.'"

However, in response to being the target of sledging, cricketers suggested that they use the aggression directed towards them to improve their performance by increasing their motivation and attention. For example, one cricketer suggested that: "Personally it (sledging) spurs me on, it makes me more determined to prove them wrong and beat them." Depending on their personality, athletes suggested that resisting the aggressive play of opponents with humour to demonstrate that it is not having the desired effect can also be an effective strategy to diffuse the situation: "I would just walk down and give him a smile or come back and give him a cheeky smile." On the contrary, some cricketers observed attempts to "fight fire with fire" and direct confrontations in reply to the aggressive play of opponents: "If the batsman is willing to puff his chest out and walk back down the wicket (towards the opposition) ... then the bowler is always going to have to back down."

Our interviews with professional athletes revealed that their strategies for managing their own responses to aggressive opponents can vary widely, and may include mental skills intending to generate a relaxation response. Specifically they referred to the use of visualisation, self-talk, and re-focusing routines. For example, one athlete suggested that visualising his performance prior to batting provides a cue or an ideal performance state to return to when under pressure from opponents, “trying to get back into that state of mind that I got into when I’m visualising really. Trying to remain as calm as possible, as relaxed as possible, trying to keep my head as clear as possible, so I can just watch the ball.”

Multiple athletes discussed how they use *self-talk* to maintain focus and motivation when managing emotions arising from interactions with opponents, “I talk to myself, just reassure myself, ‘keep doing what you’re doing, you’re fine, keep going, keep going... I just remind myself that the best way for myself to play is to control it and just, like I say, self talk is good for me.” Athletes can learn how to optimise the use of mental skills in appropriate situations with the help of an applied sport psychologist.

Additionally, teammates and coaches can act as role models in dealing with opponents’ use of interpersonal emotion regulation strategies (Davis, 2016). In cricket, the captain is a central figure involved in extensive communication amongst the team; their mood or use of interpersonal emotion regulation strategies can influence those of their teammates (Totterdell, 2000). Further, the manner in which coaches regulate their own emotions, and those they work with, can impact upon performance and wellbeing (Davis & Jowett, 2010); in particular, how coaches regulate their anger can influence their athletes’ emotional experiences and learned behaviours toward teammates and opponents (Davis & Davis, 2016; Hill & Davis, 2014).

It is important to note there is a fine line between friendly sledging and abuse; in our study professional cricketers reported they knew where the boundaries lie: “If it’s all kind-hearted and nothing personal then I think it’s OK and can benefit the game,” said one. Another responded: “To bring your home life into your cricket is unacceptable ... as long as it’s just cricket based then what goes on the pitch stays on the pitch really.” Similarly, overly aggressive play aimed at intimidating the opposition is often unsporting behaviour and can transcend beyond the formal rules of competition and potentially result in injury.

Young athletes often look to their role models in professional sport to guide their own performance and behaviours; when the intentions and implications of sledging and interpersonal emotion regulation are misunderstood, injuries and offense can occur. Increasing knowledge about how athletes use sledging and interpersonal emotion regulation

strategies can help to limit the potential harm that may arise when they are used inappropriately. In particular, sport psychology research has a responsibility to examine behaviours in sport that may be viewed as “a double edged sword.” Sledging and aggressive play may enhance performance and increase the chances of successful outcomes; however, it can also be the cause of injury and take the fun out of sport competition. Educating coaches, athletes, and supporters about the implications of emotional interactions between competitors can help promote a positive environment in which everyone can enjoy the sport they love.

References

- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Davis, L., & Jowett, S. (2010). Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 112-132.
- Davis, P.A. (2016). Current perspectives on psychological aspects associated with the development, education, and practice of effective coaching and management. In P.A. Davis (Ed.) *The Psychology of Effective Coaching and Management*. New York, NY: Nova Science Publishers Inc.
- Davis, P.A., & Davis, L. (2016). Emotions and emotion regulation in coaching. In P.A. Davis (Ed.), *The Psychology of effective coaching and management*. (pp. 285-306). New York, NY: Nova Science Publishers Inc.
- Eveslage, S., & Delaney, K. (1998). Talkin' trash at Hardwick High. *International Review for the Sociology of Sport*, 30, 239-253.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance related emotional states in sport: a qualitative analysis. In *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 4, 1.
- Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2× 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715-726. doi:10.1007/s11031-014-9404-7
- Jones, M. I., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 57-72. doi.org:10.1080/10413200701784841
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Joseph, S., & Cramer, D (2011). Sledging in cricket: Elite English batsmen's experiences of verbal gamesmanship, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 237-251.

- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of sports sciences*, 31(5), 505-515. doi.org/10.1080/02640414.2012.738303
- McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 39-62.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498–509. doi:10.1037/a0015962.
- Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 8, 848-859. doi: 10.1037//0021-90110.85.6.848.

"Mirror, mirror, on the wall is there any evidence at all?" - Critical reflections on evidence in sport psychology research

Andreas Ivarsson

Halmstad högskola

Andreas Stenling

Umeå universitet & Halmstad högskola

Erik Lundkvist

Gymnastik & Idrottshögskolan

Two common objectives in sport and exercise psychology research are to determine if there is a relationship between two or more variables or if an intervention is effective or not (i.e., causal effects). Based on results obtained from a research study we are often eager to conclude that there are strong (or weak) evidence for the proposed relationship or intervention. This procedure might seem straightforward but there are several problems and critical issues that influence researcher's assessments of the level of evidence. Unfortunately many researchers in the sport and exercise psychology field does not acknowledge these problems and critical issues when interpreting study results, which leads to flawed conclusions about the level of evidence (Ivarsson & Andersen, 2016). In this article we will: (a) highlight what we believe are some of the most critical issues in the sport and exercise psychology field for assessing the level of evidence, and (b) provide suggestions for how to deal with these issues.

The constant search for "Average Joe"

In most psychological studies population-level statistics are used to analyze the data. In this type of statistical procedure the results are based on mean values. One problem with performing analyses based on mean values is that the mean value does not represent any individual in the sample. Instead, we create an imagery person (we can call him "average Joe") that we base all our conclusions on. Because we always are interested in the actual participants scores the mean value will not tell us what we really want to know. To illustrate this potential shortcoming we use a hypothetical scenario. We are interested in investigating the level of stress symptoms in a small group of people (we can call them Malin, Sara, Andreas, and Henrik). We distribute a list of symptoms where the total score can be 0 (no

symptoms at all) to 12 (large amount of symptoms). The following scores were obtained: Malin = 2; Sara = 5; Andreas = 9; Henrik = 11. If we calculate the mean score for this small sample the value will be 6.75. If we should draw a conclusion based on this score it would probably be something like “the participants had moderate levels of stress symptom.” But is this a fair conclusion? None of the participants are very close to this number so a better conclusion would probably be “there were very large differences in stress symptoms between the participants”.

The haut for the little p

In many published articles a p -value smaller than 0.05 is automatically considered as evidence for a meaningful relationship between variables or differences between groups (Ivarsson, Andersen, Stenling, Johnson, & Lindwall, 2015). This is a limitation because the p -value will not tell us what we as researchers often are interested in, namely the magnitude of the relationship or difference between two groups/time points (Andersen, McCullagh, & Wilson, 2007). Also, because the p -value is dependent of data that never is observed (Wagenmakers, 2007), it is problematic to base conclusions about evidence on this metric when it is the observed data we are interested in. To conclude “by itself the p -value does not provide a good measure of evidence regarding a model or hypothesis” (Wasserstein & Lazar, 2016, p. 132), and therefore other procedures should be used to evaluate the level of evidence in statistical testing (Ivarsson et al., 2015).

Time is a weapon of time

Most theories in sport and exercise psychology relate to some kind of process and thereby explicitly or implicitly stipulate that time is needed for that process to occur. A proper temporal design is crucial to accurately capture these processes, which makes it somewhat surprising that a vast majority of the published studies in sport and exercise psychology are cross-sectional. In addition, it is common to see researchers draw conclusions about these temporal processes based solely on cross-sectional findings (Hagger & Chatzisarantis, 2009). Although the amount of longitudinal studies have increased over the last couple of years; why researchers choose a specific time interval oftentimes seem to be an arbitrary decision rather than a reflection of the a priori hypothesized temporal processes. To illustrate this disconnection between theory and practice we use burnout as an example. Burnout is a popular outcome of mental ill-health in sport psychology research. The main symptom of burnout is severe exhaustion, which is a consequence of a prolonged period of stress (Shirom, 2005). However, this process is seldom examined; instead differences between two time points in self-reported burnout scores are used as a proxy measure of the burnout

process (Gustafsson, Lundkvist, Podlog, & Lundqvist, 2016). However, it is highly unlikely that differences in burnout scores between two time points can be used as a proxy for the burnout process (i.e., that prolonged stress leads to burnout) and any conclusion about the burnout process based on data from only one or two time points can be severely misleading. This example is merely one of many that illustrates a mismatch between theory and research practice. It is crucial that researchers in sport and exercise incorporate multiple aspects of temporality into the what, how, and why of their theories and design studies accordingly.

Arbitrary metrics and the real-world meaning of numbers

Although human behavior is an essential part of psychology there has been a rapid decline over the last decades of studies where behaviors are measured in psychological research. In a review of articles published in the *Journal of Personality and Social Psychology* from 1966 to 2006, direct observation of behavior decreased from 90% of studies in 1976 to less than 20% of studies in 2006 (Baumeister, Vohs, & Funder, 2007). Similar findings have been observed in sport and exercise psychology research where direct observation of behavior occurs in less than half of the published studies (Andersen et al., 2007). Instead of focusing on peoples behaviors, there is an overreliance in the field of sport and exercise psychology on introspective self-reports, hypothetical scenarios, and questionnaire ratings to capture the key variables of interest. The problems with relying on data generated from these sources are well-known, and one of the most severe is common method bias. Common method bias is a well-established phenomenon; one common observation is that associations between variables from the same source (e.g., self-report questionnaires) are stronger compared to associations based on data from different sources, and these associations are inflated due to common method bias (Podsakoff, MacKenzie, & Podsakoff, 2012). The sources of the bias can be related to various factors, such as the effects of response style, item wording, proximity and reversed items, item context, and person factors, such as mood and interpersonal context. Another problem with questionnaire ratings are related to the meaning of numbers obtained. Andersen et al. (2007) referred to this as a problem with arbitrary metrics, which relates to the fact that what the numbers actually mean and their implications are very difficult to interpret. Andersen et al. (2007) stated that:

“Sport and exercise psychology researchers use numbers extensively. Some of those numbers are directly related to overt real-world behaviors such as how high an athlete jumps or how far some object is thrown. Many of those measures, however, do not have such intimate connections to real-world performance or behavior. They often involve self-reports on inventories or

surveys that are measuring (or attempting to measure) some psychological, underlying, or latent variables such as task and ego orientation or competitive state anxiety. What those scores on self-report inventories mean may be somewhat of a mystery if they are not related back to overt behaviors. (p. 664).”

For example, if an athlete report 2.5 on a 5-point Likert scale intended to measure burnout, engagement, hope, motivation, passion, perceived coach behaviors, or some other commonly occurring construct in our field, what does that mean? If the primary outcome variable in a study is a self-report measure without any known link to overt behaviors, what have we actually learned from that study? How will such knowledge help us facilitate athletes or exercisers adherence, performance, or well-being? The short answer is; it won't. There is a pressing need to move beyond arbitrary metrics and measure abilities, achievements, and behaviors that have real-world meaning.

So where should we go from here?

In this article we have highlighted methodological issues that we argue needs more attention because they can negatively influence the accuracy of results in sport and exercise psychology research. Aggregated data analysis (i.e., the Average Joe phenomenon), overreliance on a single test statistic (i.e., the p -value), lack of attention to temporality in research designs, and the use of arbitrary metrics are all directly related to the conclusions researchers can draw from a study and they can have a major impact on the accuracy of the conclusions. To prevent these issues and to increase the likelihood of producing “best available evidence” researchers are recommended to:

1. Avoid a sole focus on between-person analyses (i.e., a focus on Average Joe). Instead, researchers should be explicit about whether effects are expected at the between-person level or within-person level and design studies to reflect that. Whether results obtained from between-person analyses aligns with results from within-person analyses is an empirical question and not something that merely should be assumed (cf. Simpson's paradox).
2. Use effect sizes or other magnitude measures (e.g., Bayes Factor) when interpreting the results from statistical analyses. Given that the p -value does not indicate the magnitude of an association, difference, or effect researchers need to use other indicators of magnitude. Established effect sizes within the context of interest is one approach to assess the magnitude of an association, difference, or effect.

3. State hypotheses that reflect the temporal process of interest and design studies based on the expected temporal process. Careful consideration of time can illuminate when and how processes unfold and provide valuable information to coaches about how they can help athletes improve their performance or to exercise instructors about how to work with sedentary individuals who wants to be more physically active.
4. Design studies that measure abilities, achievements, and behaviors that have real-world meaning (instead of just focusing on self-reported measures). Using metrics that are meaningful in themselves, such as objective performance measures in sports, number of injuries, time spent in physical activity or sleep quality as a proxy for stress (e.g., assessed with an accelerometer) allows for a straightforward translation of research findings into practical applications.

References

- Andersen, M. B., McCullagh, P., & Wilson, G. J. (2007). But what do the numbers really tell us? Arbitrary metrics and effect size reporting in sport psychology research. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*, 664-672.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger movements: Whatever happened to actual behavior? *Perspectives on Psychological Science, 2*, 396-403.
- Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., & Lundqvist, C. (2016). Conceptual Confusion and Potential Advances in Athlete Burnout Research. *Perceptual and Motor Skills, 123*(3) 784-791.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Assumptions in research in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 511-519.
- Ivarsson, A., & Andersen, M. B. (2016). What counts as "Evidence" in Evidence-Based practice? Searching for some fire behind all the smoke. *Journal of Sport Psychology in Action, 7*, 11-22.
- Ivarsson, A., Andersen, M. B., Stenling, A., Johnson, U., & Lindwall, M. (2015). Things We Still Haven't Learned (So Far). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*, 449-461.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology, 63*, 539-569.

Shirom, A. (2005). Reflections on the study of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 263–270.
<https://doi.org/10.1080/02678370500376649>

Wagenmakers, E.-J. (2007). A practical solution to the pervasive problems of p values.
Psychonomic Bulletin & Review, 14, 779-804.

Frigörande dans – ett alternativ i en prestations- och utseendefokuserad träningsvärld

Mattias Johansson, Theresé Skoog och Carolina Lunde

”Att dansa frigörande där alla gör sina egna rörelser, jag blundar delvis men är delaktig i en grupp. Det är ett bra tillfälle för mig att vara medveten om de andra i gruppen men låta dem göra sitt. Hålla fokus på mig själv i vad som känns och händer i mig.”

Citatet ovan är hämtat från dagboksanteckningar och speglar hur en av deltagarna i en frigörande dansintervention beskrev upplevelsen av att dansa. I följande skrift presenteras träningsformen Frigörande dans och dess potential som ett alternativ till dagens prestations- och utseendefokuserade träningsvärld diskuteras. Vi berättar om ett pågående forskningsprojekt om frigörande dans och preliminära resultat från denna studie. Slutligen diskuteras den frigörande dansens möjligheter för en grupp av individer som speciellt visat intresse för denna träningsform: medelålders kvinnor.

Ett viktigt folkhälsomål är att fler människor bereds möjlighet till en fysiskt aktiv livsstil, något som skulle ge stor positiv effekt på hälsan i befolkningen (Hagströmer, 2017). Idag finns en uppsjö av träningsformer och idrotter att välja mellan, men det råder inga tvivel om att det är en utmaning att få människor att alls vara fysiskt aktiva, att vara det på en tillräcklig nivå, och på ett varaktigt sätt. I studier av ungdomar i tonåren, vilket är en utvecklingsfas livet då många väljer att sluta idrotta, har man funnit att ett vanligt skäl till varför unga avslutar sitt idrottande är en upplevelse av idrotten som alltför prestationsinriktad (Franzén, 2004; Thedin Jakobsson & Engström, 2008). Thedin Jakobsson (2015) har även undersökt varför unga fortsätter idrotta och fann att de gjorde det för att idrotten upplevdes som rolig och utvecklande, samt för en känsla av gemenskap (se även Skoog & Gustafsson, 2014). I den här artikeln kommer vi att beskriva en träningsform med teoretiskt sett goda förutsättningar att främja sådant som rörelseglädje och social gemenskap, nämligen frigörande dans. Vi kommer även redogöra för preliminära resultat av en pågående empirisk studie om den frigörande dansens effekter på bland annat psykisk hälsa.

Fysisk aktivitet och kroppsuppfattning

Flera undersökningar visar att vanliga motiv för att ägna sig åt fysisk aktivitet kan härledas till en önskan om att förändra kroppen, som att gå ner i vikt, bli smalare eller att se mer vältränad ut. Det här skulle kunna kallas för kroppsuppfattningsrelaterade träningsmotiv, där målet med att engagera sig i fysisk aktivitet är att leva upp till vår tids snäva och oförlåtande västerländska utseendeideal (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). Dessa fynd ligger väl i linje med den så kallade objektifieringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1996), där en bärande tanke är att i synnerhet kvinnor socialiseras in i att förhålla sig till den egna kroppen utifrån en objektposition, snarare än från en subjektposition. Det här förhållningssättet brukar benämnas självobjektifiering och har i flera studier kopplats till sämre psykologiskt välbefinnande, däribland negativ kroppsuppfattning och depressiva symtom (Calogero, Tantleff-Dunn & Thompson, 2011). En studie har visat att vissa träningsformer, som att träna på gym, faktiskt kan förstärka självobjektifiering hos kvinnor som redan brottas med kroppsuppfattningsrelaterade problem (Prichard & Tiggemann, 2008). Forskarna bakom studien menar att fyndet kan bero på att gymmiljön är utformad för att fästa fokus på kroppen och dess utseende, bland annat genom närvaron av helkroppspeglar.

Frigörande dans som en alternativ form av fysisk aktivitet

Vad finns det då för alternativ till fysiska aktiviteter som har fokus på utseende, prestation och att gå ned i vikt, och som visats kunna leda till negativa konsekvenser som ökad ängslighet för den egna kroppen samt psykisk ohälsa? Att dansa är något som människor gjort i alla tider och kulturer. Åtskilliga forskningsrapporter visar på många hälsoeffekter av att dansa (Quiroga Murcia, Kreutz, Clift, & Bongard, 2010). De positiva effekterna är oftast beskrivna vara en kombination av dansens olika komponenter; musikaliska, kroppsliga och sociala (Quiroga Murcia & Kreutz, 2012). Genom att höra musik som är angenäm påverkas sinnesstämning och känslor positivt. De synkroniserade rörelserna tillsammans med en partner eller med andra främjar en känsla av gemenskap. Musiken driver också på och inspirerar och gör det lätt och enkelt att röra kroppen. Att dansa tillsammans med andra kan också främja en positiv social identitet. Men det finns även exempel på hur dans kan skapa motsatta effekter. Flera former av prestations- och utseendefokuserad dans, som till exempel balett, är relaterat till kroppsuppfattningsrelaterade problem (Ackard, Henderson & Wonderlich, 2004).

Forskare har föreslagit hur fysisk aktivitet kan utformas för att främja en positiv själv- och kroppsbild och samtidigt få ut det bästa av upplevelsen (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014; Roberts & Waters, 2004). Genom att fokusera på kompetens och funktion istället för utseende och viktnedgång, samtidigt som att ha roligt tillsammans med andra, är ett sådant sätt.

Frigörande dans är en dansform som tar fasta på dessa nämnda egenskaper. Den är skapad av Anne Grundel (2016) och har likheter med dansformer som biodanza, expressive dance, de fem rytmerna, kontaktimprovisation och dansterapi. Frigörande dans har också likheter med dans- och rörelseimprovisation som tar sin utgångspunkt i just improviserade spontana, estetiska och uttryckande rörelser. Precis som i dans- och rörelseimprovisation kan frigörande dans syfta till att väcka lusten och förmågan att röra sig, utforska principer för samspel och kommunikation med andra dansare, samt att uppleva gemenskap i dansen (Bojner Horwitz, 2014). Frigörande dans är en motionsform där människor, förutom att få ökad rörelseglädje, kompetens och gemenskap, kan komma i djupare kontakt med sina egna kroppar och sig själva. Andra fördelar är att det saknas jämförelser och prestation i dansen.

Här är även improvisationen – att dansarna rör sig och uttrycker rörelser som skapas i stunden till musik, utan några förkoreograferade steg - viktig. Istället för förlita sig på planerade rörelsemönster, minnas schematiska bilder i huvudet för rörelserna ska uttryckas, får utövaren lyssna inåt och i samklang med musiken mer intuitivt, i stunden komma på hur han eller hon vill röra sig. Dansen blir då mer mot ett kreativt uttryck för hur dansaren upplever sig själv i just den stunden. Flera studier har visat hur värdefullt det kan vara att få uttrycka sig konstnärligt och kreativt för hälsa och välmående (Grape Viding, Osika, Theorell, Kowalski, Hallqvist & Bojner Horwitz, 2015; Stuckey & Nobel, 2010). Forskare menar att genom att dansa improviserat kan omedvetna och emotionella centra av hjärnan stimuleras som inte nås av logisk rationella verbala sätt som genom muntlig kommunikation (Bojner Horwitz, 2014). Kanske kräver livet för vuxna individer att vara rationella tänkande seriösa individer på bekostnad av lek, spontanitet, och ett levande i nuet? Då skulle frigörande dans kunna vara en sådan aktivitet som för in mer av lekfullhet, improvisation, kroppskännedom, kinestetisk kompetens och glädje (Bojner Horwitz, 2014). Frigörande dans skulle då kunna locka individer som i lägre utsträckning attraheras av mer traditionella former av fysisk aktivitet, med fokus på prestation, utseende, med mera.

Tidigare forskning av liknande dansformer har framför allt varit kvalitativa intervjustudier med kvinnors upplevelser av dansen i fokus (Cook & Ledger, 2005; Lesho & Maxwell, 2010).

Av dessa studier framkommer att de som dansar finner nya sätt att uppleva sig själva och andra, upplever en djupare kontakt och respekt för sina egna kroppar, upplever sig mer grundade och integrerade i sig själva. I dansen upplever de också att det är en trygg plats att uttrycka sig på och erhålla känslomässigt välbefinnande. Genom kvantitativa studier av frigörande dans med självskattningsinstrument skulle psykiska effekter på dansarna kunna studeras med fokus på om dansen kan förändra upplevd hälsa och välmående till det bättre.

Ett forskningsprojekt om frigörande dans och dess effekter på kroppsuppfattning, objektifiering och psykisk hälsa

Utifrån en modell (Embodiment model of positive body image; (Menzel & Levine, 2011)) som säger att positiva kroppsliga upplevelser i samband med fysisk aktivitet kan minska objektifiering och bidra till en sundare kroppsuppfattning genom att individen blir mer förankrad i sin egen kropp, rekryterade vi normalfriska vuxna för att under tio veckors tid, en gång i veckan, dansa frigörande dans i grupp. Hälften av de som anmälde sitt frivilliga deltagande slumpades till dansgruppen och hälften till en kontrollgrupp. Några månader senare fick de i kontrollgruppen också dansa på samma sätt. Sextiotre kvinnor och fyra män valde att vara med i undersökningen. Medelåldern för forskningspersonerna är 48 år (spann på 20-74 år). Projektet är en mixad undersökning, dvs både kvantitativ och kvalitativ, där vi studerar effekterna av dansen med hjälp av självskattningsinstrument, djupintervjuer samt dagboksanteckningar. På dansträffarna spelar den utbildade och erfarna instruktören musik som guidar dansarna in i olika rörelsekvaiteter. Det kan vara musik som är stilla, flödande, tydliga uttryck, kaosartade med mera. Speglarna i salen är övertäckta för att minska yttre fokus och objektifiering och istället uppmanas dansarna att lyssna och känna in i sina egna kroppar hur de i stunden vill uttrycka sig i olika rörelser. I början av danspasset och i slutet sitter alla i en ring och de får säga sitt namn och om de vill, dela något om hur de mår eller upplevt i dansen.

Till dags dato har en del preliminära resultat från projektet analyserats. Från dagböckerna har vi kunnat se exempel på svar på de frågeställningar vi var intresserade att undersöka. Som nämndes ovan ämnar projektet studera ifall den frigörande dansen kan skapa möjligheter för deltagarna att uppleva sina kroppar inifrån; att bli mer hemma i sina kroppar. Detta ska ses som en buffert mot yttre fokus och objektifiering, vilket främjar en positiv kroppsuppfattning och psykisk hälsa. Vilket framgår av citatet i början av denna artikel upplevde en deltagare friheten i att kunna fokusera på sig själv och sin egen dans samtidigt som känna sig delaktig i en gemenskap med andra dansare. Detta är en av styrkorna i frigörande dans. En annan

deltagare uttryckte glädje i dansen och ökat självförtroende: *”Mycket glädje och energi i dagens pass. Både armar och ben, ja hela kroppen rör sig mer nu. Jag vågar ta plats mer och mer i gruppen och i hela rummet. Det känns fantastiskt.”*

Flera personer i dansinterventionen uttrycker att de får djupare kontakt med sig själva och får nya insikter när de lyssnar på hur kroppen vill röra sig i stunden. *”Tycker om att vara med mig själv i dansandet, att få känna in vad jag vill och behöver och det sker så fint med hjälp av dans och rörelse. När jag släpper bort en del av mina tankar och ”vana mönster” vana-tankegångar – upptäcker jag något nytt.*

Flera uttrycker också att de får förnyad energi efter ett pass med frigörande dans. Slutligen får följande citat exemplifiera den uppskattning som en del av deltagarna upplever för den egna kroppen. *”Efteråt mjuk. Skön. Lugn. Nöjd. Den här kroppen som jag bor i denna världen är full av möjligheter och enorm kraft. Jag skulle vårda mitt fysiska tempel i större utsträckning än vad som är.”*

Fysisk aktivitet, kroppsuppfattning, psykisk hälsa och medelålders kvinnor

Såväl fysisk aktivitet som kroppsuppfattning och psykisk hälsa varierar över livsspannet och mellan könen. Svenska undersökningar visar att många vill öka sin fysiska aktivitetsnivå, men samtidigt att aktiviteten minskar med åldern. Enligt undersökningarna av levnadsförhållanden når enbart halva den vuxna befolkningen den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån för att upprätthålla en god hälsa (Statistiska centralbyrån, 2017). Även om vi i vår forskning riktat oss till alla över 18 år, valde huvudsakligen medelålders kvinnor att delta. En genomgripande kroppslig förändring för kvinnor under medelåldern är klimakteriet, vilken i Sverige i genomsnitt inträffar vid 51 års ålder (Rahman, Åkesson & Wolk, 2015). Även om kunskap saknas finns skäl att tro att klimakterieförändringarna, vilka speglar slutet på kvinnors fertila period, hänger samman med ökad medvetenhet och fokus på kroppen. Klimakteriet innebär förändringar i hur kroppen upplevs, fungerar och ser ut. Dessa förändringar behöver kvinnor hantera, inte minst psykologiskt. Det kan dock vara svårt och kvinnor verkar få försämrade kroppsuppfattning under denna period (Deeks & McCabe, 2001). Samtidigt vet vi att insatser gällande fysisk aktivitet kan förbättra uppfattningen om den egna kroppen, särskilt bland äldre kvinnor (Campbell & Hausenblas, 2009). Bland annat med anledning därav efterfrågas mer forskning om hur olika insatser kan främja fysisk aktivitet, även i grupper som har passerat ungdoms- och ungavuxenperioden (Cardinal, 2014). Denna åldersgrupp av kvinnor är också en av de grupper som är minst fysiskt aktiva; endast 7 % av kvinnor mellan 50-64 år når upp

till svenska rekommendationer gällande fysisk aktivitet (Ekblom-Bak et al., 2015). Forskning visar att kvinnor i åldersgruppen upplever att många former av traditionell fysisk aktivitet inte passar dem. De upplever att fysisk aktivitet ofta har fokus på instrumentella hälsoeffekter, att träna för att få en snyggare kropp och träna för att hindra de negativa effekterna av att åldras. I dessa studier rapporteras att för denna grupp kvinnor finns en önskan om att uppleva meningsfullhet och glädje i samband med träning och inre motiverade motiv och att trivas i sin kropp (Lenneis & Pfister, 2017; Markula, 2004). Beaktande av dessa fysiska aktivitetsönskemål, preliminära resultat från vårt forskningsprojekt och åldersrelaterade kroppsliga och psykologiska förändringar förstärker skälen till att tro att frigörande dans kan vara framgångsrik för att främja hälsa i just gruppen medelålders kvinnor.

Konklusion

Att fysisk aktivitet och idrott är bärande delar i en hälsosam livsstil är idag självklart. Det är lika givet att fysisk inaktivitet hänger samman med en rad allvarliga sjukdomstillstånd och förkortad livslängd. Ledande internationella vetenskapliga tidskrifter som Lancet (Lee et al., 2012) drar slutsatsen att fysisk inaktivitet måste bekämpas. För att vi ska kunna öka den fysiska aktiviteten bland vuxna måste vi bygga upp teoretiskt förankrade insatser och hitta former för alla människor att finna den inre lusten och motivationen till fysisk aktivitet och dess sammanhang, ”one size does not fit all”, samt finna former som inte har negativa effekter som objektivering. I denna artikel har vi beskrivit en form, den frigörande dansen i grupp, som verkar kunna vara lovande för vuxna kvinnor både när det gäller att få en mer positiv syn på och förankring i den egna kroppen och när det gäller att finna ett sammanhang för fysisk aktivitet som upplevs välkomnande, icke-tvingande och rörelsefrämjande. Mer forskning behövs dock innan vi med säkerhet kan belägga om och på vilket sätt en alternativ rörelseform som frigörande dans kan utgöra en del i en fysiskt aktiv, hälsosam livsstil för vuxna personer i Sverige.

Referenser

Ackard, D. M., Henderson, J. B., & Wonderlich, A. L. (2004). The associations between childhood dance participation and adult disordered eating and related psychopathology. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(5), 485-490.

doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.jpsychores.2004.03.004>

Bojner Horwitz, E. (2014). *Kulturhälsoboxen. 6 böcker om kulturens plats i vården och egenvården*. Stockholm: Gothia Förlag AB.

Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780–793.

doi: 10.1177/1359105309338977

Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., & Thompson, J. K. (2011). *Self-objectification in women. Causes, consequences, and counteractions*. Washington DC: American Psychological Association

Cardinal, B. J. (2014). Physical activity psychology research: Where have we been? Where are we going? *Kinesiology Review, 3*, 44–52. doi:10.1123/kr.2014-0036

Cook S., & Ledger K. (2005) A service user led study promoting mental wellbeing for the general public, using 5 rhythms dance. *International Journal of Mental Health Promotion, 6*, 41-51.

Deeks, A. A., & McCabe, M. P. (2001). Menopausal stage and age perceptions of body image. *Psychology & Health, 16*(13), 367-379. doi.org/10.1080/08870440108405513

Ekblom-Bak E., Olsson G., Ekblom Ö., Ekblom B., Bergström G., Börjesson M. (2015). The Daily Movement Pattern and Fulfilment of Physical Activity Recommendations in Swedish Middle-Aged Adults: The SCAPIS Pilot Study. *PLoS One.10*(5): e0126336. doi: 10.1371/journal.pone.0126336

Franzén, M. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten?: en undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13 till 15 år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och Kultur.

Grape Viding C., Osika W., Theorell T., Kowalski J., Hallqvist J., & Bojner Horwitz E. (2015). "The Culture Palette" – a randomized intervention study for women with burnout symptoms in Sweden. *British Journal of Medical Practitioners, 8*(2):a813.

Grundel, A. (2016). *Frigörande dans i mindfulness – vad händer egentligen?* Stjärnsund:

Frigörande Dans Akademin.

Hagströmer, M. (2017). Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I C Dartsch, J Norberg & J Pihlblad (Red:er), *De aktiva och de inaktiva*, s. 9-20. Stockholm: Centrum för Idrottsforskning.

Lee, I-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., . . . Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219–229. doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9

Lenneis, V. & Pfister, G. (2017). Health messages, middle-aged women and the pleasure of play. *Annals of Leisure Research*, 20(1), 55-74

Leseho, J. & Maxwell, L. R. (2010). Coming alive: Creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38, 17-30.

Markula, P. (2004). ‘Tuning into one's self’: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. *Sociology of Sport Journal*, 21, 302–21.

Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson (Eds.). *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 163–186). Washington DC: American Psychological Association.

Quiroga Murcia C., Kreutz G., Clift S., & Bongard S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2, 149–163.

Quiroga Murcia, C., & Kreutz, G. (2012). Dance and health: Exploring interactions and implications. In R. A. R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, health & wellbeing* (pp. 125–135). Oxford: Oxford University Press.

Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise.

Psychology of Sport and Exercise, 9(6), 855-866.

doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.psychsport.2007.10.005>

Rahman, I., Åkesson, A., & Wolk, A. (2015). Relationship between age at natural menopause and risk of heart failure. *Menopause*, 22, 12–16. doi: 10.1097/GME.0000000000000261

Roberts T. A., & Waters P. L. (2004). Self-objectification and that “not so fresh feeling”: Feminist therapeutic interventions for healthy female embodiment. *Women and Therapy*, 27, 5–21.

Skoog, T. & Gustafsson, H. (2014). ”Jag är en idrottare” – fritid, idrott och moral. I Å. Andersson, M. Molin, & E. Sorbring (red.) *Ungdomars identitetsskapande – kontextens betydelse*. Stockholm: Liber

Stuckey H. L., & Nobel J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of the current literature, 254–63.

Statistiska Centralbyrån. (2017). *Undersökningar av levnadsvanor (ULF/SILC)* [Datafil]. Hämtad från <http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/>

Theдин Jakobsson, B. & Engström, L. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? [Elektronisk resurs] : en studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

”Blurred lines”: Idrottspsykologi i spänningsfältet mellan prestationshöjning och psykisk ohälsa

Karin Moesch¹² & Göran Kenttä¹³

¹ Riksidrottsförbundet

² Högskolan Halmstad

³Gymnastik- och Idrottshögskolan

Var går gränsen mellan normal tävlingsnervositet och en långvarig rädsla för kritisk granskning i en prestationssituation som leder till att situationen undviks helt eller uthärdas med stark ångest? Var går gränsen mellan normal och funktionell trötthet, slitenhet och en utmattning som behöver en klinisk bedömning och behandling? Gränslandet mellan prestationspsykologi och klinisk psykologi kan vara svår att bestämma och definiera.

Under många år har idrottspsykologi förknippats med mental träning och uppfattats främst som ett sätt att förbättra prestationen i tävlingsidrott. Den mest klassiska boken inom idrottspsykologin med den numera bevingade titeln ”Bästa när det gäller” (Railo, 1983) representerar detta synsätt. Mer konkret har det till exempel handlat om att idrottspsykologiska rådgivare hjälpt idrottare att utveckla förmågan att prestera med ”rätt” anspänning, att kunna sätta tydliga mål för en säsong, eller att utveckla förmågan att kunna fokusera på en relevant sak under tävling. Detta perspektiv innebär inte bara ett tydligt fokus på prestationshöjning – det utgår även ifrån att idrottsutövaren är psykiskt friska individer som med rätt verktyg kan optimera sin prestation. Ännu idag förespråkas detta synsättet av många, även internationellt. Faktum är att en av världens största idrottspsykologiska organisationer (Association for Applied Sport Psychology AASP) väljer att lansera en certifierad mental prestationskonsult (Certified Mental Performance Consultant: CMPC) från och med den 1a oktober 2017, och den europeiska föreningen för idrottspsykologi (FEPSAC) jobbar aktivt på att utveckla en jämförbar certifiering för Europa. För både dessa organisationer är huvudsyftet av certifieringen mental träning och prestation.

Parallellt med det mer renodlade prestationsperspektivet och antagandet om att det gäller friska idrottare har det senaste åren funnits en viss konflikt med en mer klinisk orienterad idrottspsykologi. År 2007 lanserades den internationella tidskriften ”klinisk

idrottspsykologi” med Frank Gardner som editor. Året innan publicerade Gardner och Moore en bok med samma titel, där klinisk idrottspsykologi definieras som en tillämpning av kunskap och metoder från olika ämnen inom psykologin för främjandet och vidmakthållande av den psykiska och fysiska hälsan, för optimeringen av idrottslig prestation och för förebyggandet, utredning och förbättring av personliga eller prestationsrelaterade svårigheter. Denna definition inkluderar därmed mycket mer än bara prestationsoptimering.

Idag är diskussionen om välbefinnande och psykisk ohälsa i relation till prestationsförbättringar mer utbredd än vad den någonsin har varit. Även elitidrottarens psykiska hälsa har under de senaste åren fått alltmer uppmärksamhet. Flertal studier har påpekat att även elitidrottare - i motsats till ett vanligt antagande om att de är vältränade, friska, och mentalt starka - kan drabbas av psykisk ohälsa i form av ångest, depression, beroende, utbrändhet eller ätstörning (se t.ex. Schaal et al., 2011, Gulliver et al., 2015). En översiktsartikel av Rice et al. (2016) sammanfattar att förekomsten av depression och ångest är ungefär lika hög för elitidrottare som för den normala populationen. När det gäller risken att drabbas av en ätstörning är den däremot större för både manliga och kvinnliga idrottare jämfört med den normala populationen (Joy et al., 2016). Det finns dessutom evidens för att vissa idrottsspecifika händelser, som skador, överträning, eller karriäravslutning höjer risken för att insjukna i en psykisk sjukdom.

Var går då gränsen mellan att optimera idrottslig prestation och hantera problem som har med dåligt välbefinnandet att göra? För att belysa denna fråga har Herzog och Hays (2012) samt Roberts och kollegor (2016) skrivit två intressanta artiklar och problematiserat att gränserna mellan dessa olika områden inte är helt klara och skarpa, utan gränslandet är snarare mycket diffust och svårt att definiera. Herzog och Hays (2012) föreslår att frågan kan betraktas och beskrivas på ett kontinuum: På ena sidan finns psykoterapeutiska behandling för idrottare som har fått en psykiatrisk diagnos. På andra sidan av kontinuum finns mental träning, eller psykologisk färdighetsträning, som används för friska idrottare för att optimera och höja prestationen. Däremellan ryms det som kallas för rådgivning, där idrottare som ställs inför utmanande problemsituationer, som dock inte ligger i det kliniska fältet, ska få hjälp för att hantera detta. Gardner och Moore (2006) föreslår ett klassifikationssystem med de fyra olika kategorier: 1 prestationsutveckling (på engelska: performance development), 2 nedsatt prestationsförmåga (performance dysfunction), 3 dysfunktionell prestationsförmåga (performance impairment), samt 4 karriäravslut (performance termination). Noterbart är att de första tre kategorierna kan jämföras med Herzog och Hays (2012) tidigare beskrivna

kontinuum, medan den sista kategorin avser problem som kan dyka upp i samband med karriäravslutning.

Beskrivningarna är logiska, begripliga och konkreta på ett teoretisk plan, men dessvärre är dessa konceptualiseringar svåra att förhålla sig till i praktiken. För att förtydliga detta kommer vi att belysa svårigheten att dra gränser utifrån det mest förekommande området inom idrottspsykologin, nämligen nervositet.

Att idrottare känner sig nervösa inför viktiga tävlingar är nog mer regel än undantag – det är därför viktigt att normalisera och validera. Men var går gränsen mellan en idrottare som upplever nervositet i samband med t.ex. ett större mästerskap, och en idrottare som under längre tid upplevt ett betydande lidande och en nedsatt funktionsförmåga i prestationssituationer? Det sistnämnda fallet skulle kunna beskrivas som en mer klinisk ”prestationsångest”, även om det inte finns en sådan diagnos i den mest använda manualen för diagnos av psykiatriska sjukdomar, DSM-V (APA, 2013). Begreppet används dock ofta av idrottare i samband med kognitiva, beteendemässiga och känslomässiga symptom som upplevs i prestationssituationer. Dessa symptom förknippas med en nedsatt förmåga att prestera, och är en av de främsta anledningar till att idrottare söker sig till en idrottspsykologisk expert. Patel och kollegor (2010), som skrivit en artikel som belyser ämnet prestationsångest inom idrotten både utifrån klinisk och traditionell idrottspsykologisk forskning och kunskap, definierar prestationsångest som “anxiety or fear which negatively affects the attempted activity” (Patel et al., 2010, p. 326). Dessa författare föreslår att prestationsångest inom idrotten kan närmast beskrivas som en form av social fobi. Social fobi är ett av de vanligast förekommande ångestsyndrom och kännetecknas genom en uttalad rädsla för situationer där individen är utsatt för möjlig granskning av andra (vilket är mycket vanlig i idrottstävlingar), samt en rädsla för att uppvisa symptom på ångest som leder till en negativ bedömning av andra. Kännetecknande för en person med social fobi är dessutom att de fruktade sociala situationerna så gott som alltid skapar rädsla eller ångest, och dessa undviks om möjligt eller uthärdas under intensiv rädsla. Den upplevda emotionella reaktion orsakar klinisk signifikant lidande eller funktionsnedsättningar, t.ex. i områden som är viktiga för individens liv (som idrotten är för en elitidrottare). I den senaste versionen av DSM-V så tilläggs även en subtyp av social fobi kallat för ”prestationsrädsla”, som uttrycker sig som en rädsla som är begränsad till att tala eller uppträda inför andra, men där andra sociala interaktioner inte upplevs som ångestframkallande. Kunskapen om hur många elitidrottare uppfyller alla diagnoskriterier för social fobi är än så länge begränsad, även om vi tidigare

refererade till några få studier som antar att förekomsten är jämförbar med en normal population på 13%. Däremot så visar praktisk erfarenhet att många klienter som söker idrottspsykologiskt stöd pga. nervositet, på ett eller annat sätt uppfyller någon eller några av dessa kriterier, och därmed faller i gränslandet.

När prestationsångesten är av mer klinisk karaktär blir den traditionell idrottspsykologiska färdighetsträningen otillräcklig. De interventionsmetoder som använts inom traditionell idrottspsykologi, som t.ex. att hantera inre dialog, eller anspänningsreglering, riskerar att ha en motsatts effekt och förvärra problemet om individen faktiskt lider av en ångestproblematik som ligger närmare den kliniska tröskeln. Dessutom tenderar en obehandlad ångestproblematik att bestå – den självläker med andra ord inte (Eifert & Forsyth, 2005). Snarare ökar risken för att insjukna i en annan psykiatrisk sjukdom (samsjuklighet). I detta gränsland ökar förutsättningarna för att lyckas med en önskvärd beteendeförändring om vi tillämpar mer kliniskt beprövade metoder, som Kognitiv Beteende Terapi (KBT). Utmaningen i detta sammanhang är alltså inte endast att göra rätt bedömning, dvs. förstå idrottarens problematik och utsträckningen av problemet, som kan ligga på många olika ställen på kontinuum, utan att även använda sig av rätt behandlingsmetoder. Patel och kollegor (2010) rekommenderar därför att idrottare med prestationsångest blir behandlad av en person som är klinisk utbildad.

Det kommer alltid att finnas blurred lines, och det kommer alltid att vara en utmaning för oss som jobbar med prestation och hälsa inom idrottspsykologi. Därför föreslår vi ett ökat och mer systematiskt erfarenhetsutbyte mellan kollegor för att fortsätta att lära oss kring detta svåra tema.

Referenser

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental health disorders*. Washington, DC: Author.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & commitment therapy for anxiety disorders*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). The multi-level classification system for sport psychology (MCS-SP). *The Sport Psychologist*, 18, 89-109.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *18*, 255-261.
- Herzog, T., & Hays, K. (2012). Therapist or mental skills coach? How to decide. *The Sport Psychologist*, *26*, 486-499.
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *Br J Sports Med*, *50*, 154-162.
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric Adolescence Gynecology*, *23*, 325-335.
- Railo, W. (1983). Bäst när det gäller. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, *46*, 1333-1353.
- Roberts, C.-M., Faull, A., & Tod, D. (2016). Blurred lines: performance enhancement, common mental disorders and referral in the U.K. athletic population. *Front Psych*, *7*, 1067.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... Toussaint, J.-F. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns, *PLoS ONE*, *6*(5), e19007.