



Resurspersoners möjlighet att optimera prestationer och välbefinnande




Goran.Kentta@gih.se

Dagordningen: centrala begrepp

Träning, stress, och återhämtning

Samordning för att optimera →

Prestation - välbefinnande

självkänsla

välbefinnande...

diskussionsfrågor

Idrottpsychologi och lagidrott med damer i fokus
18 oktober 2006, Malmö



Svensk Idrottpsychologisk Förening

www.svenskidrottspsychologi.nu

Centrum för Idrottsforskning (CIF) erbjuder till medlemmar 14-15 juni på GIH, Stockholm

TIDIG SPECIALISERING INOM IDROTTEN

Ledande idrottsforskare och tränare presenterar forskning och erfarenheter

Här startas härutbildning? Tävlingsläst - på vems villkor? Genetiska förutsättningar. Hur nå elitnivå? Idrottsmediciner. Fysik och mental kapacitet. Värld står utånga? Förtärsmediciner - stöd eller vädla? Röker med tidig härutbildning?

Deltagare: Idrottsforskare, tränare, ledare, föreläsare, SF, OF, forskare, RF, SISU och SOK.
Pris: 800 kr, betalas till postgiro 927648-3.
Ingår: luncher, kaffe, kvällsgill och dans till GIH-kaféet.
Anmälan: 15 maj, ann.schmalholz@gih.se eller ring 06-402 22 54.
Info: Artur Forsberg, 06-402 22 55 eller Göran Pettersson, 031-773 24 81.

Övrigt gratis årets sammantämling av Svenska forskningsrapporter inom idrottsvetenskap: www.kitl.se/ingigih.se

Tränar vi för lite,
för mycket,
eller
återhämtar vi oss för dåligt?



Fokus prestation v.s. välbefinnande?

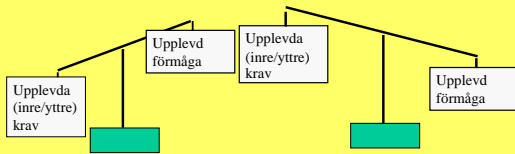
Hög intensitet av tankemässig tävlingsoro....

*Prestation -
välbefinnande*

... "Ibland, jätteofta, är jag orolig för att jag ska bli trött, att jag ska kollapsa efter starten och att kroppen bara ska fyllas med mjölksyra och att jag ska sjunka till botten. Sen är jag orolig för tiden jag ska göra, jag vill ju simma bra. Sen så vet jag att jag inte har presterat så himla bra tidigare under året så då blir man orolig att man inte ska prestera bra. Sen är jag orolig för konkurrensen, att någon annan ska ta mig eller så. Jag tycker inte om när folk tar mig /.../. Det blir som en liten djävul som sitter där på sidan och säger att nu kommer...jag kommer inte att klara det här.

Ung elitsimmare

Upplevelse av stress...?



Samtidigt som konsekvenserna är viktiga!

Optimal utformning av Idrotts(psykologisk) support (F-U-T) med avseende på elitidrotten?

Personlig tränare/
Förbundskapten

Idrotts(psykologisk)
rådgivare



SOK, RF-EIC, SF
Gymnasier, Universitet

Varför överträningssproblem och burnout i idrotten? Optimal träning - en konst...



*BO & OTS are contextual
Coach influence...*



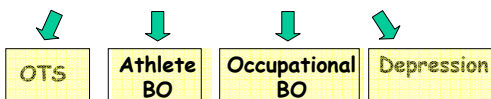
...media...

"Athlete's deserve respect when they play with pain and injuries" (Nixon, 94).

High occupational workload (25%) Lack of recovery (25%) Personality factors (25%) High training Load (25%)

Consequence: Exhaustion, Performance loss, Mood disturbance, Motivational swings...cynicism

Which is the right box for this case?

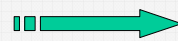


Self esteem - basic vs earning

• **basic**, det vill säga i vilken utsträckning som individen generellt har en bra självkänsla (trygg som person).

• **earning**, det vill säga i vilken utsträckning som individen generellt "förtjänar" sin självkänsla via sina prestationer (prestation och person).

• Vi testar oss själva...



Nedan är det meningen att du ska ta ställning till en rad påståenden. Följande åtta påståenden handlar om hur du ser på dig själv i *allmänhet*. Du ringar in den siffran som bäst stämmer för dig. Arbeta snabbt och fundera inte för länge på enskilda påståenden!

- Stämmer inte alls 1.....2.....3.....4.....5 Stämmer helt
- 1. Jag upplever att jag är trygg med mig själv som person. SE-B
- 2. Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. SE-E
- 3. Jag är nöjd med att vara just den jag är. SE-B
- 4. Jag känner ibland att jag måste vara lite bättre än andra för att duga inför mig själv. SE-E
- 5. Jag är ofta missnöjd med hur jag är som person. SE-B (R)
- 6. Min självkänsla är mycket beroende av vad jag åstadkommer i min vardag. SE-E
- 7. Jag har ibland känt ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. SE-E
- 8. Jag har ofta en känsla av att jag är mindre värd än andra människor. SE-B (R)

Range 4-20 poäng respektive dimension

Fundera över självkänsla och välbefinnande vs prestation

- Hur vanligt är det att idrottare ligger högre på den prestationsbaserad självkänslan i jämförelse med bas-självkänslan?
- Vad kan Ni göra för att **skapa en miljö som förstärker SE-B samt tonar ned SE-E?**
- Hur främja en bättre balans mellan välbefinnande och prestation i vardagen?

Att fundera över...

- Vilka faktorer påverkar idrottarens upplevelse av allmän trötthet?
- Hur länge är det OK att vara trött och sliten, veckor, månader, år?
- Hur kommunicera lika värde på träning samt vila/återhämtning?

Här och nu en, "Återhämtningsinventering"!

- (1) Vad ger dig en "energi-boost"- var hämtar du mental kraft och energi?
- (2) Om du tänker i termer av "på-av" när det gäller mental avspänning, hur stänger du då av?
- (3) Om du vill skapa en känsla av mentalt lugn och sinnesfrid- vad gör du då?