



Från ung och lovande till färdig seniorelit

– kritiska aspekter ur ett idrottspsykologiskt perspektiv

Det sägs ibland att 1000 olika vägar bär till Rom. Om vi låter Rom symbolisera den unga idrottarens olympiska dröm så väcks frågorna: hur många vägval måste göras i samband med resan från ung lovande idrottare till ”vuxen” etablerad seniorelit och kan vi hjälpa idrottaren att bibehålla sunda drivkrafter genom hela sin resa?



GÖRAN KENTTÄ



CAROLINA LUNDQVIST
GIH, IDROTTSHÖGSKOLAN
I STOCKHOLM

Unga, ambitiösa och hårt satsande idrottare ställs ofrånkomligen inför många och svåra beslut och ofta är det frågor som är inbäddade i ett psykosocialt sammanhang: Ska jag byta klubb? Ska jag byta tränare? Vågar jag vila när jag är supersliten men helt frisk och vad ska i så fall tränaren och träningskompisarna säga? Sviker jag mina lagkompisar om jag inte är med på matchen på grund av min skada? Vem ska jag träna med för att bli bäst? Är det bättre att ladda upp inför viktiga tävlingar med glädje som coachen tycker eller sammanbiten som farsan kräver? Hur ska jag motivera mig för nästa träningspass? Det skulle sannolikt gå att fylla på med oändligt många frågor som den unga och satsande idrottaren kan ställa sig, frågor och vägval som alla har potential att påverka den idrottsliga utvecklingen.

Syfte

Följande artikel avser att belysa och diskutera kritiska aspekter ur ett idrottspsykologiskt perspektiv med fokus på utvecklingen från ung och lovande idrottare till etablerad seniorelit. Många barn och ungdomar prövar på olika former av idrott under kortare eller längre tidsperioder. Tyvärr finns det vissa som slutar som en konsekvens av att idrotten väckt negativa upplevelser, men det bör tilläggas att det vanligaste skälet till att en ung individ väljer bort idrotten är på grund av att andra konkurrerande aktiviteter ses

som intressantare (Weinberg & Gould, 2007). Den sistnämnda frågeställningen ligger dock utanför fokus i denna artikel. Istället är diskussionen begränsad till de idrottare som redan gjort det ”tyngsta” vägvalet och valt att satsa på en elitidrottskarriär. Det vill säga de idrottare som på något sätt har fastnat för tävlingsidrotten och anstränger sig till sitt yttersta för att lyckas. En central frågeställning utifrån detta perspektiv är varför inte alla lyckas i de fall då träningsinsatsen och ambitionsnivån är tillräckligt hög. Kan specifika psykologiska faktorer identifieras som kan hjälpa oss att bättre förstå varför vissa lyckas medan andra misslyckas?

Psykologiska framgångsfaktorer

Det finns i dagsläget endast två publicerade studier, båda intervjustudier, som exklusivt valt att studera psykologiska framgångsfaktorer i det ytterst skiktet av elitidrottare (sk. ”expert atleter”). En av dem, en kanadensisk studie, hade som urvalskriterium att idrottarna skulle ha vunnit minst två guldmedaljer vid olika mästerskapstillfällen (världsmästerskap eller Olympiska spel). Studien omfattade sex kvinnor och fyra män (Durand-Bush & Salmela, 2002). En något senare studie genomförd i USA omfattade fyra kvinnor och sex män som alla hade tävlat på ett eller flera Olympiska spel och som tillsammans hade erövrat 28 guld, tre silver och en bronsmedalj (Gould, Dieffen-



Junioren Charlotte Kalla slog igenom "med dunder och brak" i Världscupen. Många svåra vägval skall ske som kan påverka utvecklingen. Foto Pressens bild.

bach, & Moffett, 2002). Båda studierna fokuserade därmed på en mycket begränsad population, och förutom elitidrottarna själva intervjuades även deras coacher och föräldrar. I studierna framkom några gemensamma och centrala grundelement som diskuterades som speciellt betydelsefulla för "expert

atleternas" idrottskarriärer. Idrottarna uppgav att en tidig *förälskelse* i idrotten och en hög *arbetsmoral* till stor del förklarade varför de lyckats nå den absoluta världseliten och lyckats bibehålla den höga nivån under en längre tid. Föräldrarna ansågs vara de som i störst utsträckning uppmuntrat

till och bidragit till utvecklingen av den goda arbetsmoralen (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002). Vidare betonades förmågan att hantera sina emotioner, något som idrottarna ansåg ha varit av stor och omedelbar betydelse för den idrottsliga prestationen både på kort- och lång sikt. Generellt var idrottarnas välutvecklade emotionsregleringsförmåga ett resultat av att de lärt sig känna igen sina funktionella och dysfunktionella emotionella tillstånd. Dessutom behärskade de ett flertal psykologiska färdigheter för att reglera dessa tillstånd optimalt (t ex anspänningsreglering, visualisering, målsättningstekniker och en förmåga att reglera sitt inre samtal).

Negativa emotioner

Tyvärr är det många elitsatsande idrottare som ständigt brottas med intensiva, negativa känslor i samband med tävlings- och matchsituationer, vilket riskerar att leda till en negativ spiral av idrottsliga misslyckanden och därmed ännu mer negativa känslor (Lundqvist, 2006). Följande citat är hämtat ur en intervjustudie, i vilken både positiva och negativa känslotillstånd undersöktes i anslutning till betydelsefulla tävlingar, och citatet illustrerar med hjälp av en ung elitsimmare egna ord hur en hög grad av kognitiv oro kan gestalta sig:

"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.

(Lundqvist, Kenttä, Durand-Bush & Gustafsson, 2007)

De idrottare som *regelbundet* upplever negativa emotioner, som t ex att vara rädd, skräckslagen, rasande, irriterad, missnöjd, nedstämd, ledsen, hjälplös, utmattad, pressad och olycklig i samband med tävlings/matchtillfällen riskerar sannolikt att successivt förlora sitt intresse och engagemang för en fortsatt elitidrottsatsning. Även



om träningen fortsätter att ge glädje och tillfredsställelse så är det troligt att tävlingssituationen förknippas med så starkt obehag att idrottaren till sist väljer att avsluta sin satsning. Något som kan ses som en konsekvens av att idrottaren inte fått nödvändig hjälp att utveckla förmågan att hantera sina emotioner i samband med match/tävling.

Positiva emotioner

I den tidigare nämnda kanadensiska studien beskrev samtliga idrottare att de i samband med prestationsögonblicket utvecklat en förmåga att fokusera på själva processen (genomförandet av prestationen) och inte på tävlingsresultat. Denna egenskap beskrevs som avgörande för att kunna hantera de högt ställda kraven och förväntningarna (Durand-Bush & Salmela, 2002). Majoriteten av idrottarna i den kanadensiska studien drevs dessutom i huvudsak av sunda inre drivkrafter. Något som främjar förutsättningarna att hantera sina emotioner (Ryan & Deci, 2000) samt är associerat till positiva emotioner, t ex att vara entusiastisk, modig, tillfreds, inspirerad, bekymmersfri, behaglig, på alerten, energisk, kraftfull och lycklig. Positiva emotioner anses även på sikt bidra till en positiv uppåtgående spiral genom att individens kreativa tänkande samt utnyttjande och utvecklande av sin intellektuella kapacitet ökar. Därmed känner personen sig nöjd, upplever ännu mer positiva emotioner, vilket sedermera leder till ett ökat mentalt välbefinnande (Fredrickson & Joiner, 2002). Hur ser då drivkrafterna ut som främjar de positiva emotionerna?

Sunda drivkrafter

Inom ramen för denna artikel definieras *sunda drivkrafter* som de drivkrafter som främjar ett allmänt psykologiskt välbefinnande hos idrottaren samt positiva upplevelser och känslor i samband med både träning och tävling. Två forskningsområden har oberoende av varandra diskuterat sunda respektive osunda drivkrafter samt dess konsekvenser för individen. Den ena teorin fokuserar på graden av sunda och självbestämda drivkrafter och går under namnet ”*Self-Determination Theory*” (Ryan & Deci, 2000). Self-determination teorin har fått ett stort genomslag i motivationsforskningen och undersöker i huvudsak sociala och kontextuella situationer som antingen främjar eller undermi-

nerar de sunda inre drivkrafterna. Teorin beskriver även konsekvenser för individens känslomässiga, kognitiva och beteendemässiga reaktioner. Den sunda drivkraften är associerad med en inre motivation där individen helt enkelt motiveras av tillfredsställelsen av att utöva aktiviteten i sig. Vidare har den inre drivkraften visat sig vara associerad med ett stort intresse för aktiviteten, gott om positiva känslor och ett högt självförtroende hos individen. Något som i förlängningen leder till förbättrade prestationer, uthållighet, kreativitet, självkänsla och välbefinnande (Ryan & Deci, 2000).

Det andra forskningsområdet – *självkänsla* – har traditionellt studerats utifrån fyra element, nämligen: acceptans, utvärdering, jämförelse samt förmågan att agera effektivt. Alla dessa element är särskilt betydelsefulla i tävlingsidrottens värld och förklarar sannolikt både önskvärda och icke önskvärda beteenden (Hewitt, 2005). Svenska forskare har studerat begreppet självkänsla utifrån två dimensioner: (1) *bassjälvkänsla* som beskriver i vilken utsträckning som individen generellt upplever sig vara trygg med sig själv som person, samt (2) *prestationsbaserade självkänsla* som beskriver i vilken utsträckning som individen generellt försöker ”förtjäna” sin självkänsla via sina prestationer (Forsman & Johson, 1996). En hög grad av prestationsbaserade självkänsla innebär att individen har svårt att hålla isär prestation och person, vilket medför att dåliga prestationer tolkas som att ”jag är en dålig och mindre värdefull som människa”. Föga förvånande har därmed en hög grad av prestationsbaserad självkänsla, framför allt i avsaknad av en hög och buffrande bassjälvkänsla, även visat sig vara associerat med en ökad risk för ohälsosamma beteenden hos individer (Hallsten, 2005).

Ett drömscenario

Ett drömscenario inträffar då sunda drivkrafter möter en genuin kärlek till idrotten, samtidigt som idrottaren utvecklat en god arbetsmoral och en förmåga att hantera sina emotioner. Denna lyckosamma kombination innebär mycket goda förutsättningar för att idrottaren blir uthållig och framgångsrik i sin strävan mot idrottslig ”excellence”. I detta läge återstår ”endast” en kritisk uppgift för coachen och idrottaren, nämligen att tillsammans under hela idrottskarriären balansera den psykosociofysiologiska tränings-

och återhämtningsprocessen (Kenttä & Hassmén, 2002). När alla andra faktorer är lika så är det denna balanseringsprocess som gör skillnad på kort sikt – i samband med formtoppning – men också på lång sikt genom optimering av prestationsutveckling och minimering av överträningsrelaterad problematik (Kenttä, Hassmén, & Raglin, 2006). I tävlingsidrottens psykosociala miljö är det många som påverkar idrottaren, men ingen i samma utsträckning som coachen (Jowett & Cockerill, 2003). Det senare betonades även av samtliga idrottare i de tidigare diskuterade studierna kring expert atleter (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002), vilket understryker vikten av att ett bra samarbete utvecklas och upprätthålls mellan idrottare och coach. För att coachen och idrottaren tillsammans ska kunna balansera processen krävs en förmåga att på individbasis ta hänsyn till och reagera på både tränings- och icke träningsrelaterade faktorer. Det kan vara allt från att utveckling och progression sker i rätt takt till att den idrottsliga utvecklingen inte sker på bekostnad av individens personliga utveckling och allmänna välbefinnande (Miller & Kerr, 2002). ”För bråttom” innebär att progressionstakten är allt för snabb, vilket ökar risken för överbelastningsskador och andra överträningsrelaterade problem. ”För långsamt” – är det bra eller dåligt? Här saknas det empirisk forskning. Istället finns det enstaka idrottare som vittnar om möjligheten att nå världselit även genom att ”skynda långsamt” eller visar på möjligheten till extremt långlivade elitidrottskarriärer. Kanske innebär en långsam utveckling bara en möjlighet att njuta av resan under en längre tid...

Tidig framgång en riskfaktor

Ett fenomen som uppmärksammas i mycket liten utsträckning är att relativt snabba idrottsliga framgångar som leder till nationella och internationella genombrott i unga år paradoxalt nog kan utgöra en riskfaktor för tidigt karriäravslut. Den snabba framgången leder till ett stort glädjerus vilket också innebär en massiv positiv förstärkning för idrottaren. Dessutom innebär den tidiga framgången att både de inre och yttre förväntningarna riskerar att öka på ett dramatiskt sätt. I detta sammanhang kan idrottaren lockas att tro att mer och hårdare träning i alla lägen är nödvändig för att leva upp till det högt ställda förväntningarna – återigen med ökad risk för överbelastningsskador och



överträningsproblematik som följd. Resultat i likhet med det som ovan beskrivits har identifierats i två svenska studier av utbrända unga elitidrottare (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist, & Durand-Bush, 2007; Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2007) och även i en motsvarande australiensisk studie (Richardson, 2006). Noterbart är att *samtliga* (totalt 13 stycken) idrottare i de svenska studierna beskrev hur upplevelsen av tidig framgång och succé successivt omvandlades från något positivt till en påfrestande problematik.

Hur ska man då tolka paradoxala resultat som pekar på riskerna med tidig framgång för alltför tidigt karriäravslut? Intressant nog har ett snarlikt fenomen konstaterats inom missbruksforskningen. Missbruk uppstår ofta efter en massiv positiv förstärkning av drogen (eller någon annan aktivitet) i samband med debuten eller vid något av de första tillfällena. Exempelvis kan en heroinmissbrukare därför uppleva att hela livet går ut på att till varje pris återuppleva den första enorma "kicken". En spelmissbrukare var kanske från en början måttligt intresserad av spel, men vann snabbt en stor summa pengar som upplevdes som en massiv förstärkning och en osund drivkraft att vinna ännu mer väcktes. Tyvärr används den här kunskapen på flera av dagens webbaserade spelhemsidor genom att "nya spelare" har något högre vinstchanser än etablerade spelare – med syfte att fånga spelare och "trigga" igång de osunda drivkrafterna (personlig kommunikation med två Kognitiva beteendeterapeuter, Giorgio Grossi respektive Tommy Karls). Oavsett vilket område vi rör oss inom så är det därmed av största vikt att vi tidigt lär oss identifiera och känna igen signalerna på osunda drivkrafter som kan utgöra en riskfaktor för bl a. individens hälsa och välbefinnande både på kort- och lång sikt.

Besvarade du ett självskattningsformulär?

I samband med CIF-konferensen fyllde ett antal av åhörarna i ett självskattningsformulär som mäter de två dimensionerna av begreppet självkänsla, nämligen den prestationsbaserade självkänslan samt bassjälvkänslan. Instrumentet har i samband med preliminära analyser uppvisat goda psykometriska egenskaper (Lundqvist & Kenttä, 2007). Grovt förenklat innebär det att instrumentet på ett rättvist och korrekt sätt mäter de två dimensio-

ner av självkänsla, vilket gör det möjligt att börja använda instrumentet i fortsatt forskning men även med fördel i samband med tillämpning och interventionsarbete. Detta som en hjälp för att öka förståelsen för hur sunda och osunda drivkrafter kan inverka på idrottarens elitsatsning och välbefinnande, samt för bättre möjligheter att på ett tidigt stadium och på ett träffsäkert sätt identifiera och lära idrottaren att hantera olika framgångs- respektive riskfaktorer.

Avslutningsvis kan vi konstatera att både sunda och osunda drivkrafter kan leda till lika stor yttre framgång, dvs. ädla medaljer på stora mästerskap. Ett par av de olympiska idrottarna i den amerikanska studien beskrev en omfattande negativ psykologisk problematik där två individer till och med hade upplevt kliniska besvär (Gould et al., 2002). Uppenbarligen finns det flera goda skäl till att argumentera för de sunda drivkrafterna. Det finns även skillnader mellan drivkrafterna som kan klassificeras in i två betydelsefulla dimensioner: (1) Dels är sannolikt upplevelsen av hela idrottskarriären emotionellt sett väldigt olika beroende på vilken typ av drivkraft som dominerar, (2) dels ger forskningen stöd åt att det finns en större uthållighet och varaktighet i den sunda drivkraften även efter stora framgångar, men särskilt i motgång. Låt oss därför tillsammans – idrottsforskare, elitidrottare och coacher – sträva efter att utveckla de sunda inre drivkrafterna och därmed främja *både* välbefinnande och prestationer.

Referenser

- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 154-171.
- Forsman, L., & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology, 37*, 1-15.
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-175.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (Under revision). The process of burning out: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (Submitted). A qualitative analysis of burnout in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise Psychology*.
- Hallsten, L. (2005). Burnout and wornout – concepts and data from a national survey. In: A.S.G. Antoniou, & C.L. Cooper (Eds.). *Research companion to organizational health psychology* (pp. 516-536). Cheltenham: Elgar Publications.
- Hewitt, J.P. (2005). The social construction of self-esteem. In: C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.135-147). Oxford: University Press.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach Relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 313-331.
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (2002). Underrecovery and overtraining: A conceptual model. In: M. Kellmann (Ed.), *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes* (pp. 57-77). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin, J.S. (2006). Mood state monitoring of training and recovery in elite kayakers. *European Journal of Sport Science, 4*, 245-253.
- Lundqvist, C. (2006). *Competing under pressure: State anxiety, sports performance and assessment*. Unpublished doctoral dissertation. Department of Psychology, Stockholm University. Stockholm: US-AB.
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (submitted). Development and Psychometric Evaluation of the Basic and Earning Self-Esteem Scale (BESES). *Proceedings of The 12th European Congress of Sport Psychology (FEPSAC)*.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., Durand-Bush, N., & Gustafsson, H. (Submitted). On the distinction between debilitating and facilitative states of competitive anxiety: An idiographic approach.
- Miller, P.S., & Kerr, G.A. (2002). Conceptualizing excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 140-153.
- Richardson, S. O. (2006). Unpublished doctoral dissertation. *Exceeding the limits: personal journey of overtraining*. Victoria University, Melbourne Australia.
- Ryan, M.R., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 1*, 68-78.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.