

Idrottens psykologi

Vikten av reflektion

SKF:s Kanotkonvent Bosön 17 januari 2020

Cecilia Åkesdotter

Cecilia.akesdotter@gih.se

Godkväll!



PSYKOLOGI HÄLSA OCH PRESTATION INOM IDROTTE



SYFTET

En ökad förmåga till självreglering är ett centralt mål med det tillämpade idrottspsykologiska arbetet. Mer konkret innebär det en förmåga att styra sig själv och sitt beteende i en önskvärd riktning (mot sina lång- och kortsiktiga mål) på ett effektivt sätt.

IDROTTPSYKOLOGI

Förenklat handlar idrottspsykologi om människors...

- upplevelser
- känslor
- beteenden
- tankar

... i samband med idrott



Hur stor del av en prestation består av fysik förberedelse och hur mycket påverkas av **tankar** och **känslor**?

Reflektion



- ✓ Faktor för att utveckla och behålla en hög prestationsnivå (återfinns hos de som vunnit mer än ett guld på VM eller OS) (Durand-Bush and Salmela 2002)
- ✓ Reflektion hänger samband med framgång i idrott (Jonker et al 2010)
- ✓ Deliberate practise innehåller reflektion (Ericsson 2007)

Reflection:

“Active, persistent and careful consideration of any belief or supposed form of knowledge in the light of the grounds that support it and the further conclusions to which it ends”.

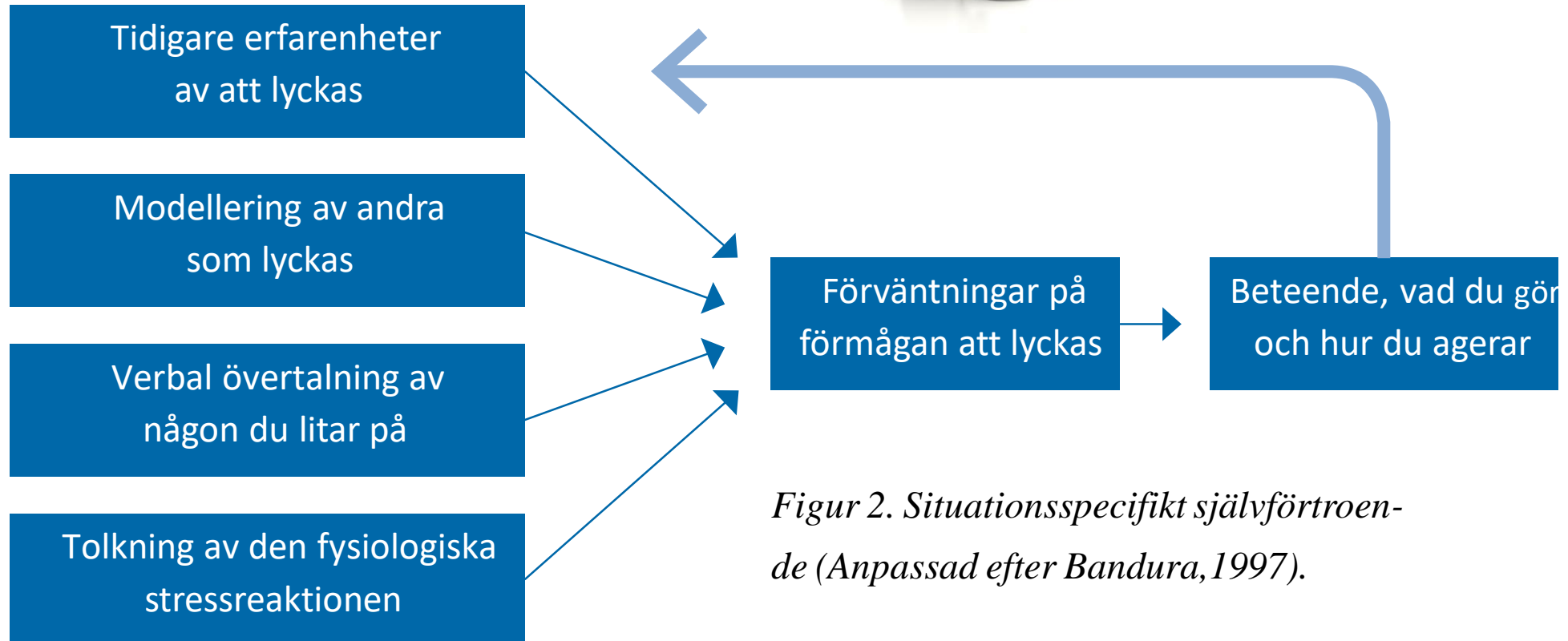
John Dewney 1933

FAKTA

REFLEKTION

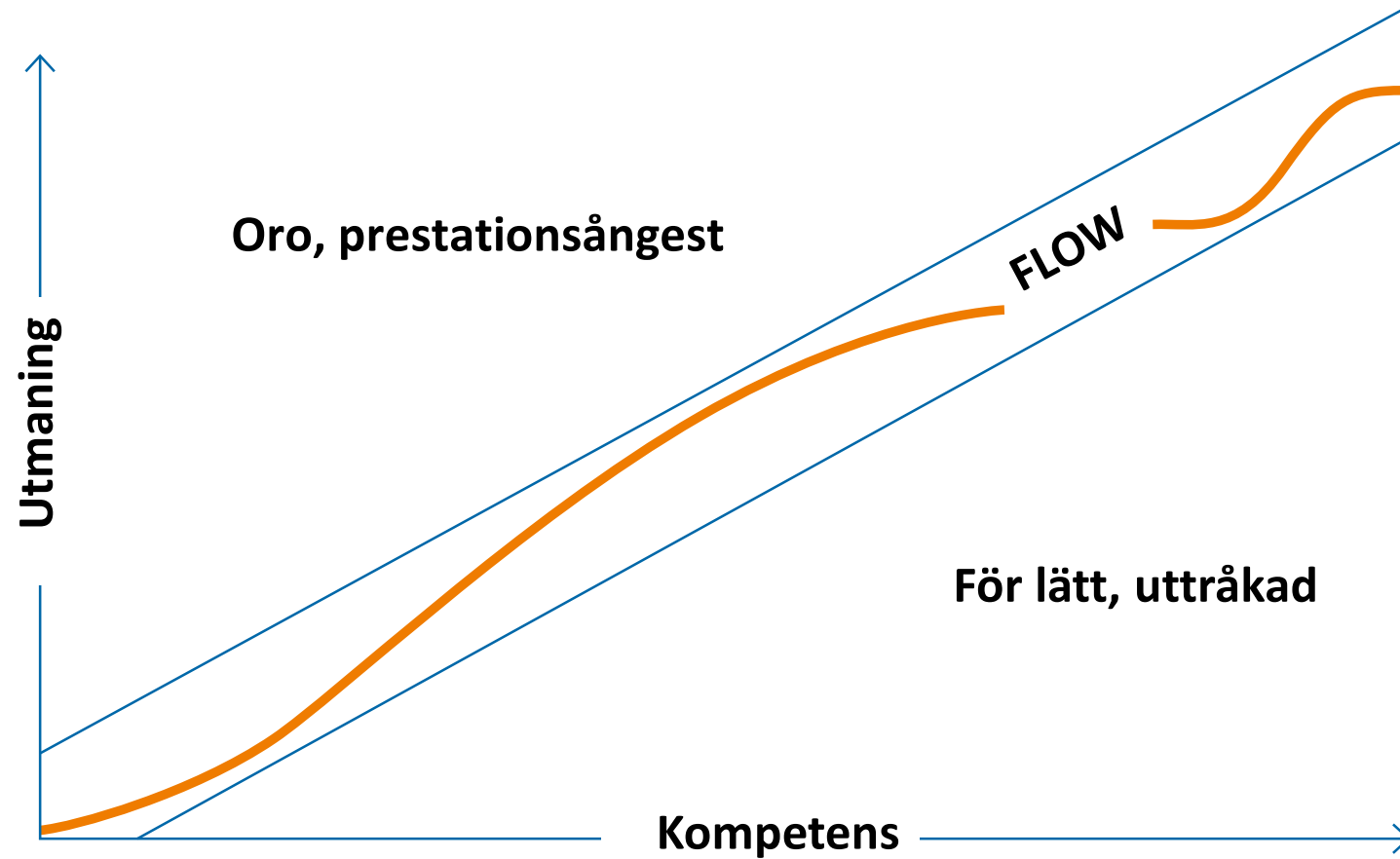
TILLÄMPNING

SJÄLVFÖRTROENDE



Figur 2. Situationsspecifikt självförtroende (Anpassad efter Bandura, 1997).

FLOW



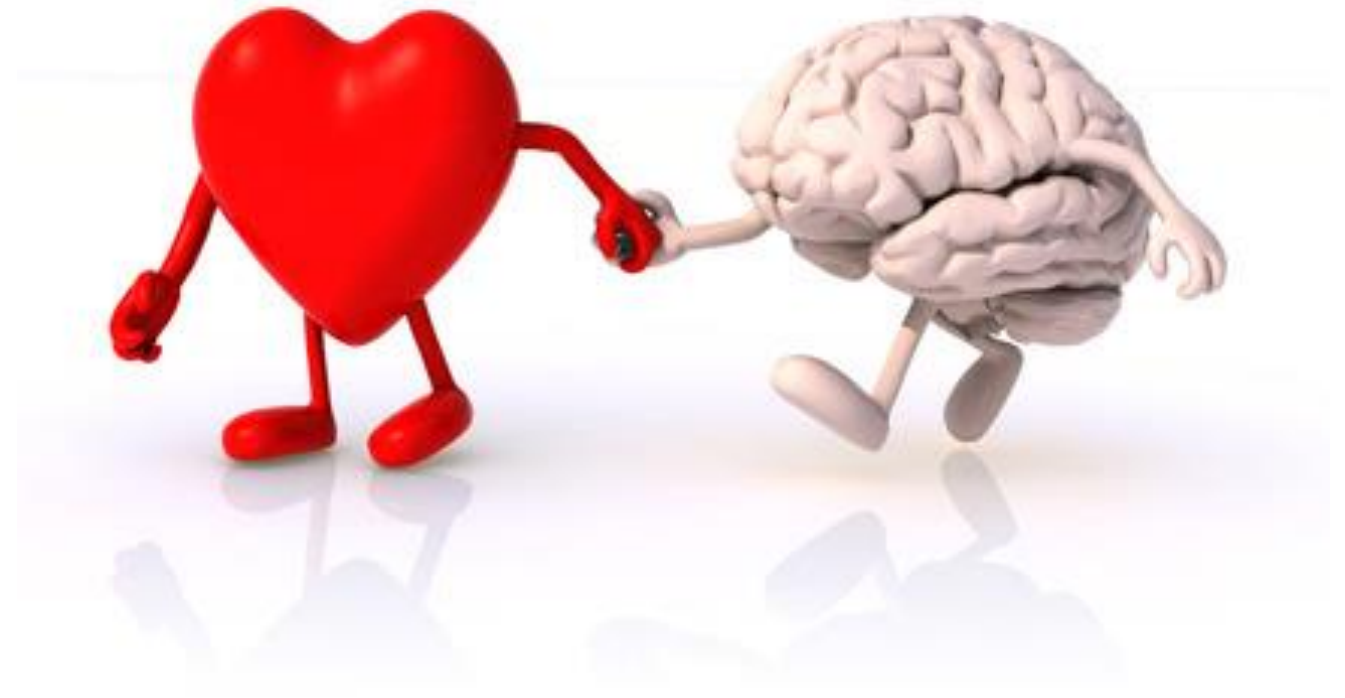
REFLEKTIONSFRÅGOR

- Har du upplevt flow?
- Hur var det?
- Hur var balansen mellan utmaning och kompetens?

EI – Emotionell intelligens

“En form av social intelligens som innefattar förmågan att se egna och andras känslor och tillstånd, urskilja mellan dem och använda informationen som hjälp i sitt tänkande och sina beslut”

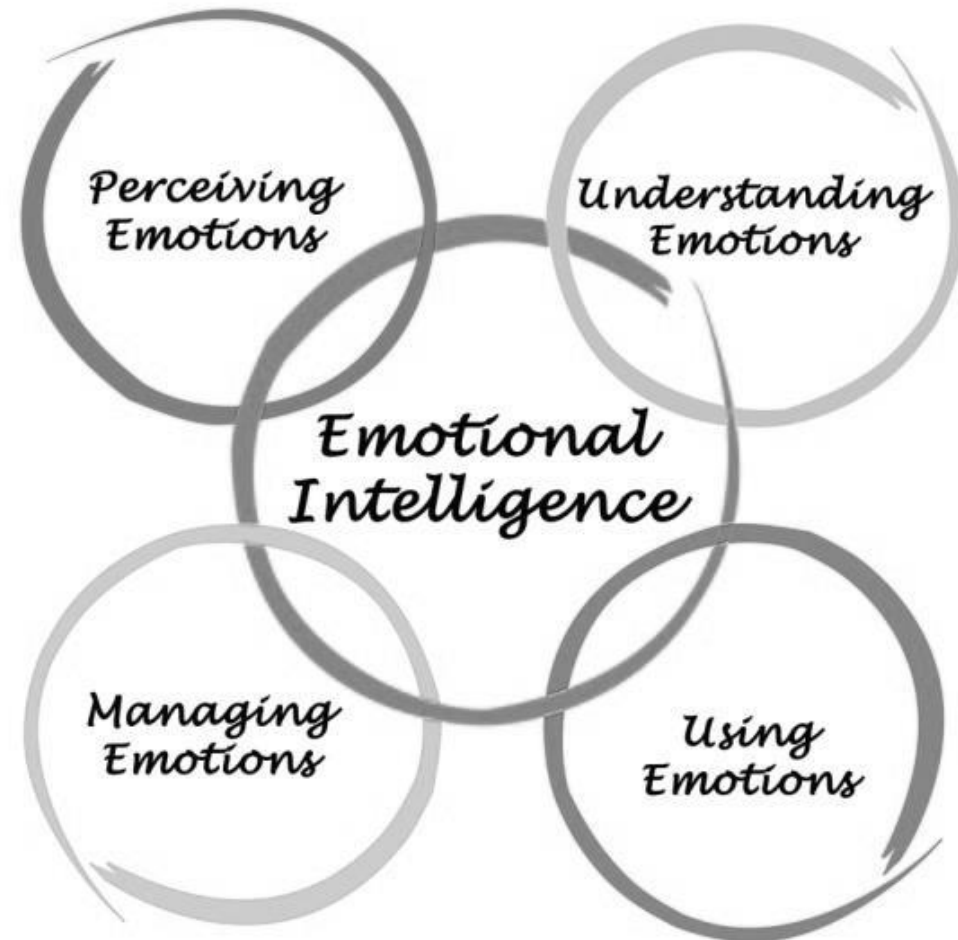
(Mayer and Salovey 1990 (in Cherniss, 2000))



EI Emotionell Intelligens

- ✓ Veta om och uttrycka vad man känner (jag vet att jag är arg)
- ✓ Hantera känslor så att det hjälper en själv och andra (reaktioner)
- ✓ Kunna läsa av och förstå känslor hos sig själv och hos andra
- ✓ Använda denna kunskap för att lösa problem och bli mer flexibel

(Salovey and Mayers 1990)



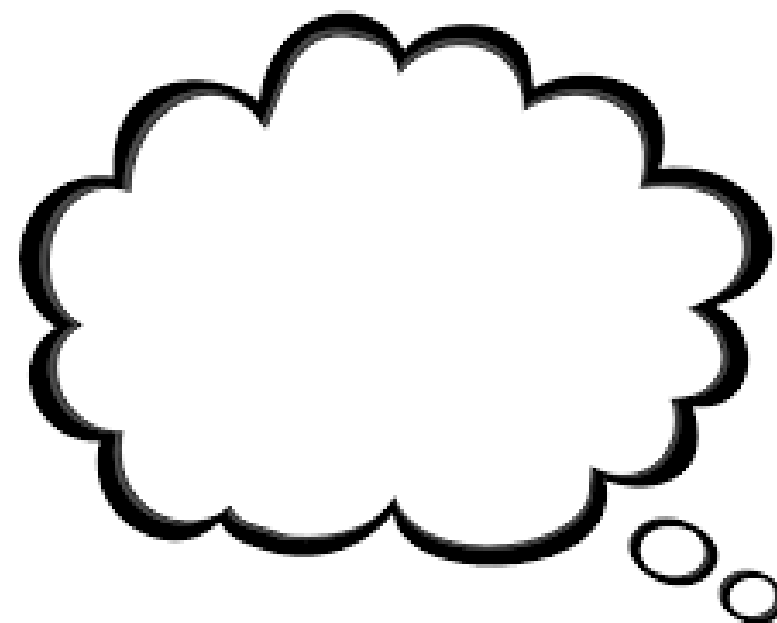
1. Uppfatta känslor

- Att kunna identifiera egna och andras fysiska och psykologiska tillstånd
- Kunna uttrycka emotioner på ett korrekt sätt



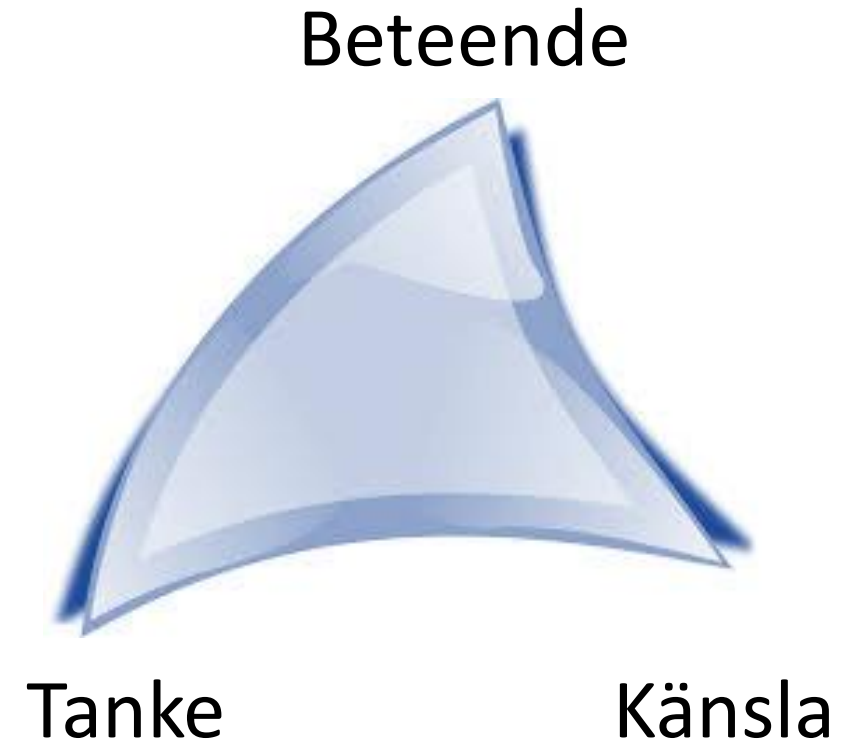
2. Använda känslor

- Att kunna använda känslor för att rikta uppmärksamheten.
- Att kunna använda känslor för att underlätta beslutsfattande
- Ta fram känslor för att förbättra bedömning av situationer och minnen om vad det är som pågår
- Att kunna påverka och framkalla känslor som gynnar problemlösning och prestation



3. Förstå känslor

- Att kunna förstå orsaken och vad som framkallar/bidrar till olika känslor
- Att kunna tolka den bakomliggande faktorerna som skapade känslorna.
- Att kunna känna igen, förstå och förutse hur känslor kan påverka tankar och beteenden över tid.
- Kunna förstå komplexa emotioner och motstridiga tillstånd





Även hos andra

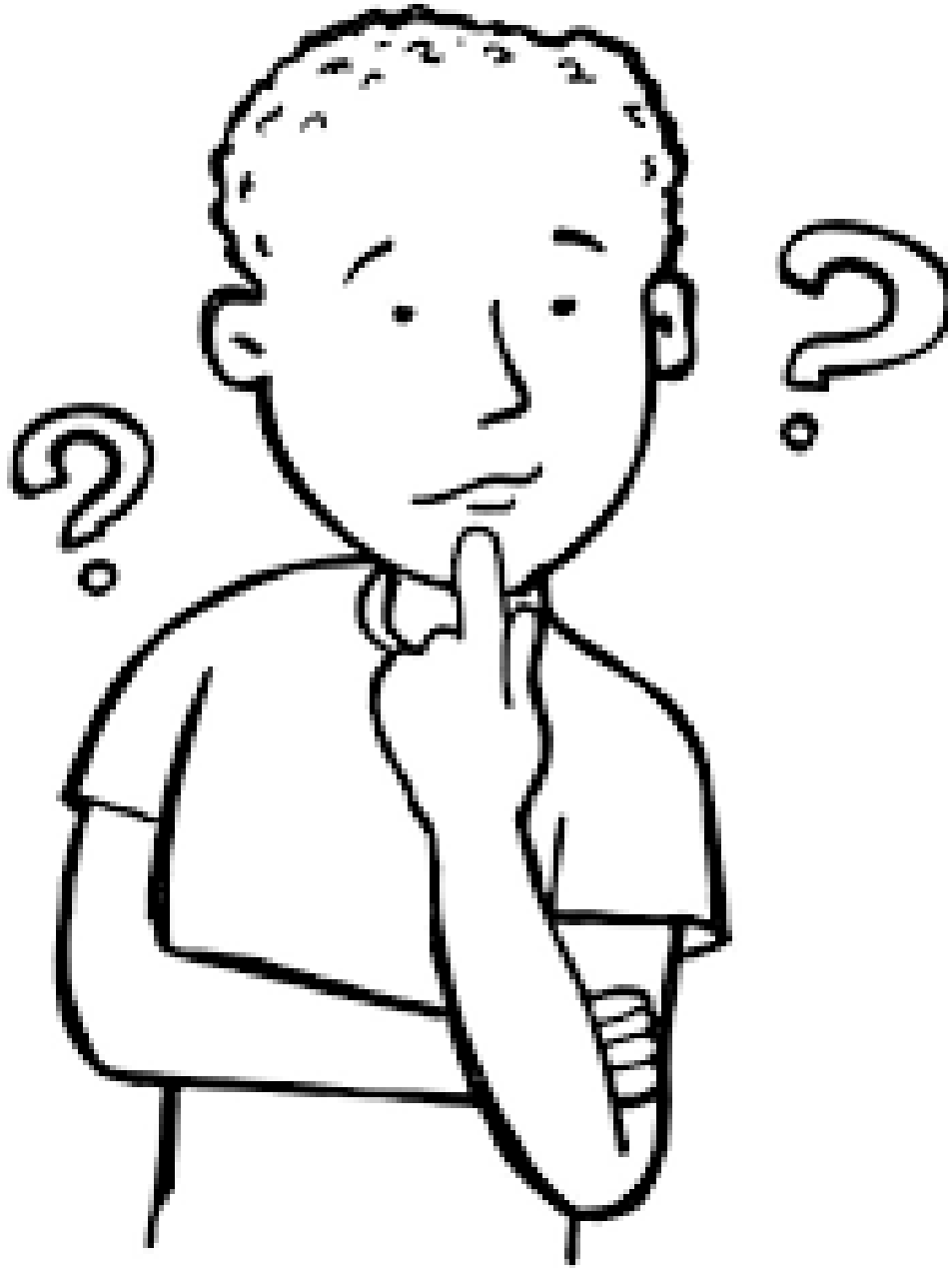
Två utkikstorn



4. Hantera känslor

- Kunna möta och vara i både behagliga och obehagliga känslor
- Kunna läsa av och förstå känslor
- Välja att engagera sig i eller bortse från känslomässiga tillstånd.
- Att kunna reglera sina egna och andras känslor, samt kunna hantera känslomässiga relationer.





Fundera

- Vilka starka känslor uppstår inom idrotten?
- Varför uppstår de?
- Vad händer då?
- Vad skulle hända om vi förstod oss själva och andra lite bättre?

Psykologisk flexibilitet



Psykologisk flexibilitet är förmågan att anpassa sig till en situation med uppmärksamhet, öppenhet och fokus och att handla på ett engagerat, konstruktivt sätt utifrån sina värderingar

Tack för att ni kom!



cecilia.akesdotter@gih.se

