



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

RIO 2016

-Ur ett prestationspsykologisk perspektiv

Henrik Gustafsson



S V
S

Interna resurser

Coach-
programmet



Olle Anfelt



Christian
Augustsson

Prestations-
psykologiska
programmet



Henrik
Gustafsson



Carolina
Lundqvist

*Externa
idrottspsykologiska
rådgivare*

Från norr...



..till söder

Övrig specialistkompetens knutna till SOK:s nätverk:

- Legitimerad psykoterapeut
- Psykiatriker



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Övergripande målsättning

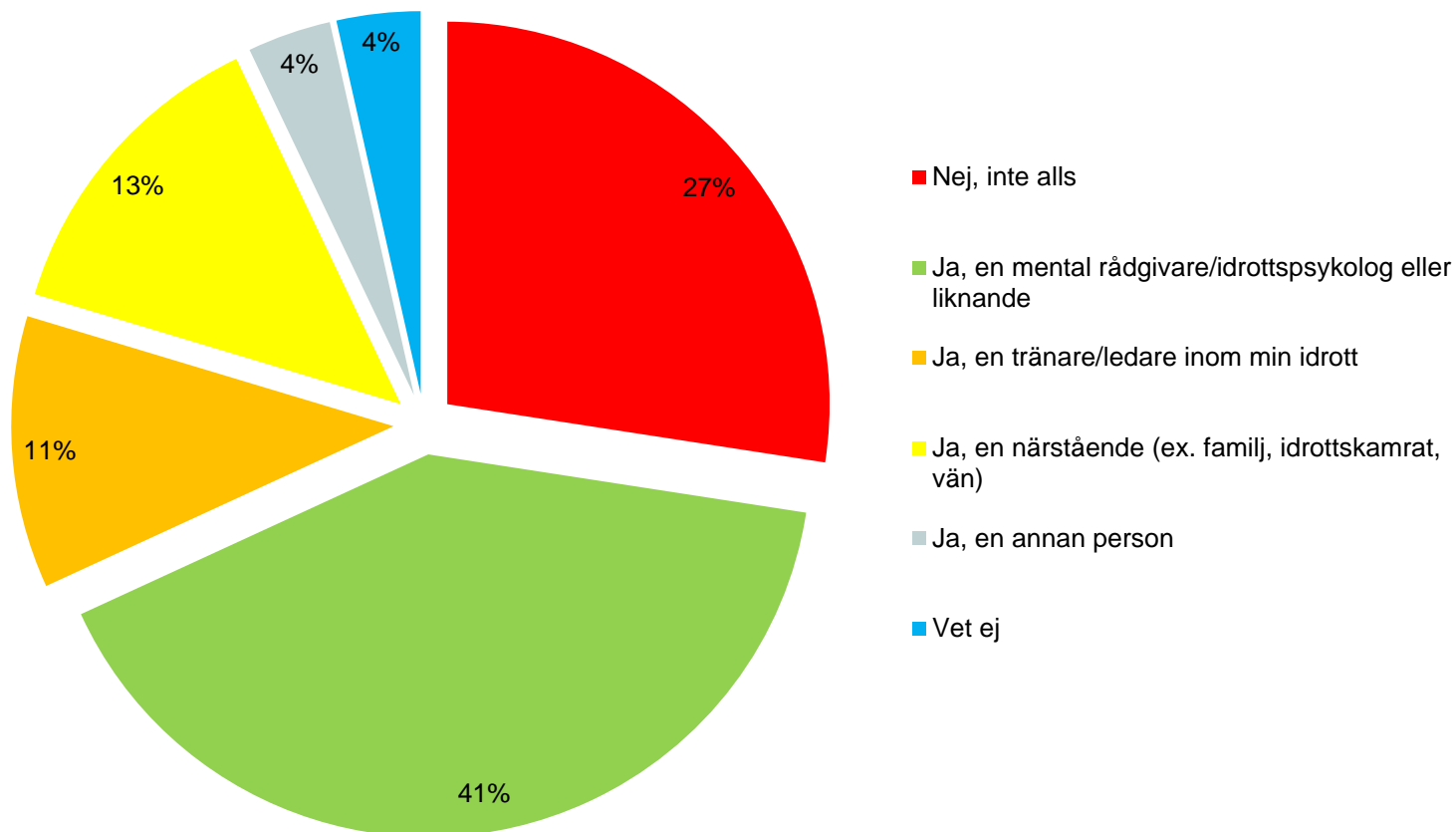
Förbereda det svenska deltagandet i OS och bidra till konkurrenskraftiga OS-trupper med sikte på medaljer



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Har du tagit hjälp av någon för att förbereda dig mentalt på ett systematiskt sätt inför OS.





Nivå 1

Prestationsutveckling:

Prestationsrelaterade interventioner

Nivå 2

Prestationshämmande/försvagande:

Lättare psykologiska barriärer av subklinisk karaktär som indirekt eller direkt inverkar på träning och/eller tävling

Nivå 3

Prestationsdysfunktionella:

Psykologisk och beteendeeinriktad problematik där extern specialistkompetens konsulteras

Utgångspunkter för prestationspsykologiskt arbete i SOK:s resursteam

- Rådgivaren använder sig av vetenskapligt utprovade och evidensbaserade metoder, tillsammans med beprövad erfarenhet.
- Rådgivaren ska ha adekvat utbildning (kunskap om elitidrott, prestationspsykologi och terapeutiska metoder).
- Idrottaren/laget ska erbjudas ett skräddarsytt stöd.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

På plats.....



*Idrottarna i topp och talang reser mycket,
därmed måste arbetet genomföras med
flexibilitet
(t ex. med komplement av Skype, sms, mejl,
etc.)*



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Utgångspunkter för rådgivning

- **Psykologisk formulering av problemet** – Skapar en "bild" av problemet. Ger en "förklaring"
- **Samarbetande relation** – Problemformuleringen görs tillsammans med idrottaren/laget/tränaren
- **Idrottaren utbildas i att bli sin egen rådgivare** – Idrottaren lär sig att se sin del i arbetet
- **Använder hemuppgifter** – den större delen av arbetet görs via uppgifter som idrottaren själv genomför



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

- ***Målinriktat arbete*** – Rådgivaren och idrottaren arbetar tillsammans fram mål med arbetet
- ***Generellt sett tidsbegränsad*** – idrottaren ska inte bli beroende av rådgivaren, även om vissa samarbeten kan pågå under längre tid beroende på arbetets mål och syfte (tex ett utvecklingsperspektiv)

Prestationspsykologi med KBT som bas

Modern idrottspsykologi:

Tillämpad beteendeanalys (TBA) görs tillsammans med idrottaren för att:

Kartlägga och förklara exempelvis...

- ...idrottarens katastrofala tolkningar
- ...vilka sensationer som idrottaren upplever och fruktar
- ...utlösande stimuli för tex. nervositet
- ...undvikande- och säkerhetsbeteenden





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

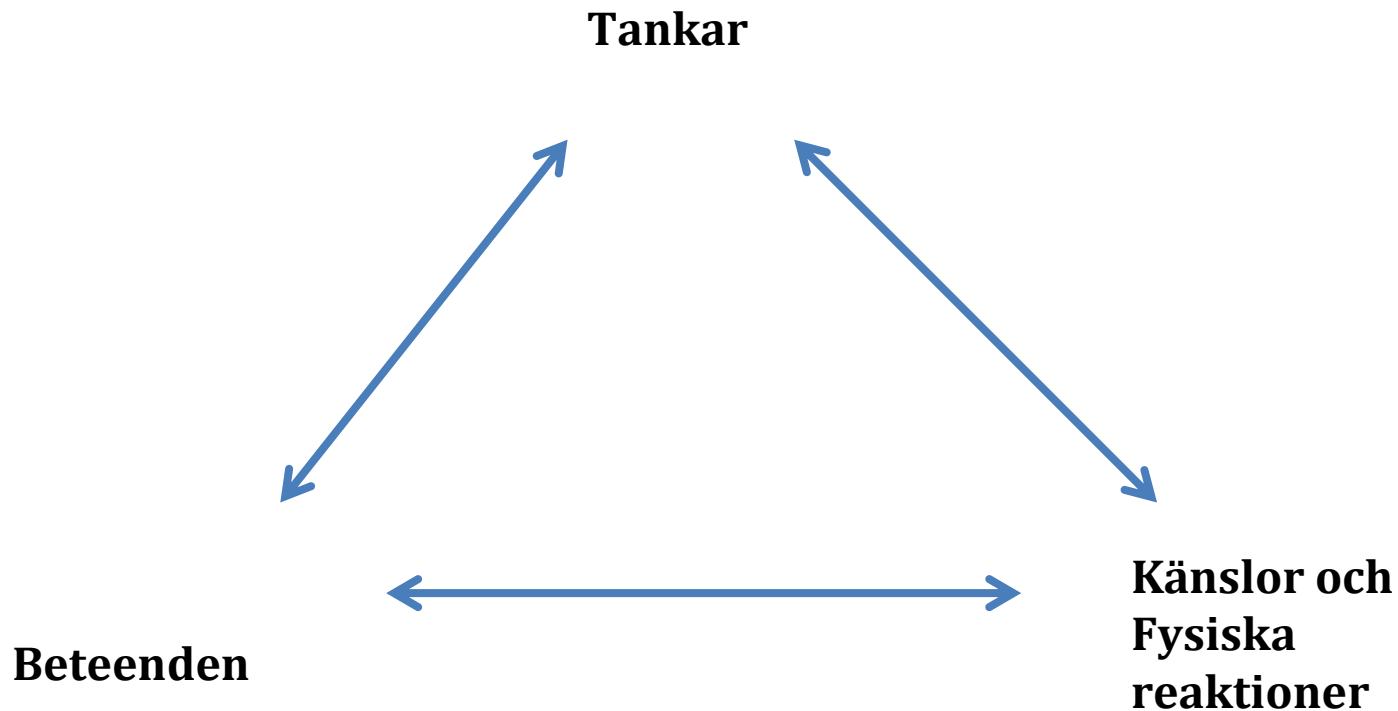
Målsättningen är att idrottaren själv ska förstå bl. a.:

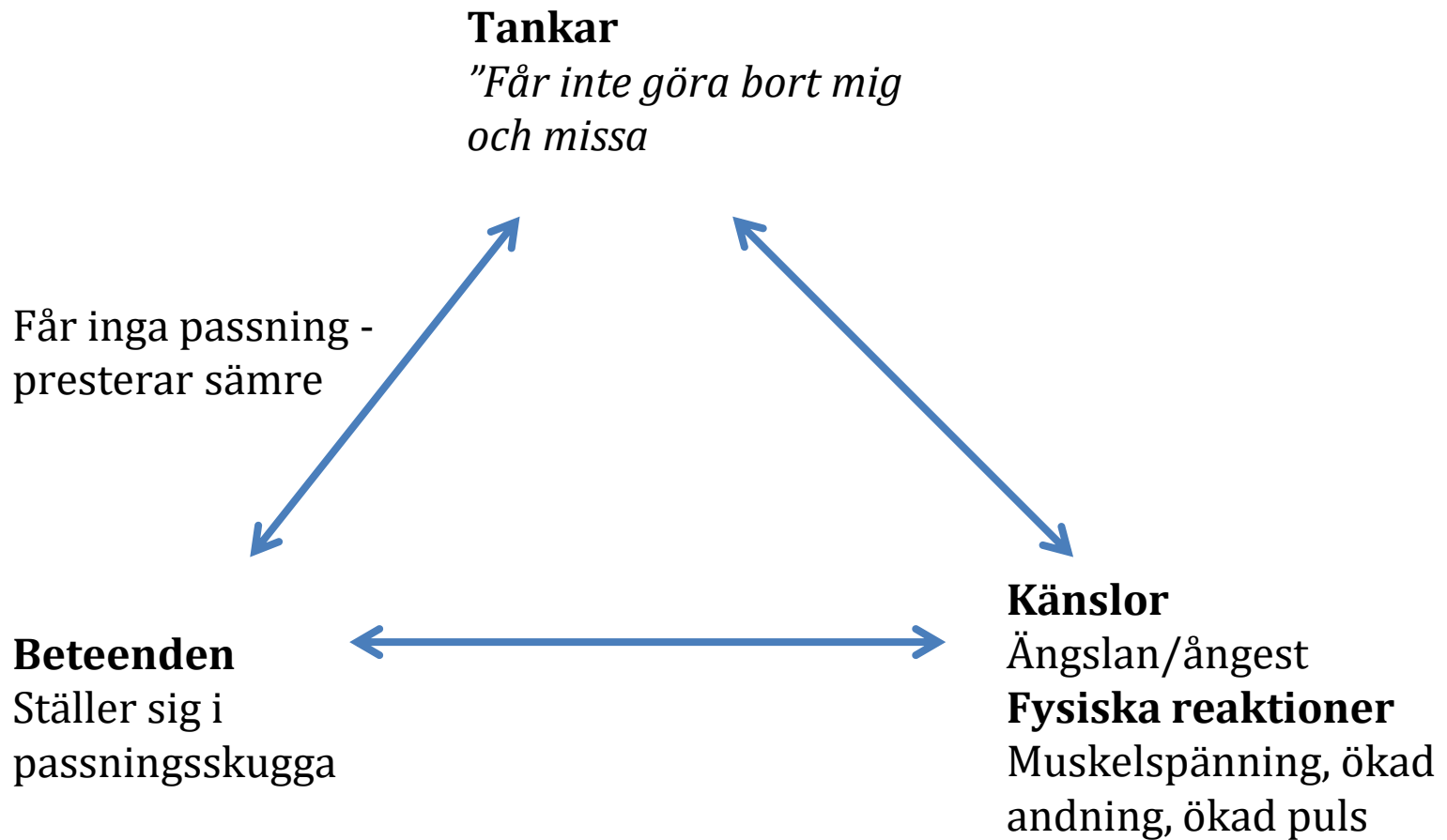
- vilken funktion vissa beteenden (motoriska beteenden, tankar och känslor) har i sammanhanget*
- varför idrottaren gör som han/hon gör i olika situationer*
- hur blir utfallet blir på kort och lång sikt*

Beteendeanalysen blir styrande för det fortsatta arbetet.

Kognitiv Beteende *Träning*

(Gustafsson & Lundqvist, 2016)







SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

- Olle – *koordinator, i byn*
- Christian – *ansvarig utanförboendet*
- Carolina – *”mobil”*
- Henke – *Rio Mairo (Portugal) och Sverige (hemkomst)*





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ
SWEDISH OLYMPIC COMMITTEE · COMITÉ OLYMPIQUE SUÉDOIS

Lessons learned

- Mer grupputbildning – för effektivare arbete
- Se över utvärderingen av interventioner
- Förbättrade samarbeten med andra resursgrupper
- Stärka coachutbildningen gällande prestationspsykologi