

FRÅN
Kungl. Gymnastiska
Centralinstitutet
TILL
Gymnastik- och
idrottshögskolan

*En betraktelse av de
senaste 25 åren som
del av en 200-årig historia*

Redaktör Suzanne Lundvall
Gymnastik- och idrottshögskolan
Stockholm 2014

Innehållsförteckning

Del I – En självständig idrottshögskola i Stockholm

Från institution till en högskola för idrottens, skolans och samhällets behov <i>Suzanne Lundvall</i>	11
Mellan akademi och profession <i>Suzanne Lundvall</i>	29
Jubileumsåret <i>John Fürstenbach</i>	76
Studentkåren 2013 <i>Olof Unegård</i>	85

Del II – Utbildning

Läraryrprogrammet <i>Jane Meckbach & Bengt Larsson</i>	90
Hälsopedagogprogrammet <i>Eva Andersson, Staffan Hultgren, Lena Kallings & Eva Kraepelien Strid</i>	108
Tränarprogrammet <i>Anna Tidén & Jane Meckbach</i>	117
Sport Management <i>Eva Kraepelien Strid & Åsa Bäckström</i>	123
Från magisterkurs till masterexamen <i>Jane Meckbach & Maria Eklom</i>	127
Från idrottsgrenar till idrottslära <i>Gunnar Teng</i>	133

Ledarskap <i>Urban Bergsten & Jan Seger</i>	146
Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap <i>Johnny Nilsson</i>	154
Undervisning inom rörelse, hälsa och miljö <i>Peter Schantz</i>	161

Del III – Forskning

Forskningen vid GIH åren 1988-2013 <i>Peter Schantz</i>	176
Fysiologisk forskning åren 1988-2013 <i>Björn Ekblom</i>	181
Fysiologisk forskning åren 1988-2002 <i>Jan Henriksson</i>	187
Fysiologisk forskning åren 1992-2013 <i>Kent Sablin</i>	194
Fysiologisk forskning åren 1997-2013 <i>Eva Blomstrand</i>	200
Historisk forskning <i>John S. Hellström & Leif Yttergren</i>	207
Pedagogisk forskning <i>Lars-Magnus Engström, Håkan Larsson, Suzanne Lundvall & Karin Redelius</i>	210
Psykologisk forskning <i>Peter Hassmén & Göran Kenttä</i>	240
Forskning inom rörelselära <i>Toni Arndt</i>	245
Forskning inom temaområdet rörelse, hälsa och miljö samt humanbiologi <i>Peter Schantz</i>	253

Sport innovation <i>Johnny Nilsson</i>	263
Forskarutbildning i idrottsvetenskap <i>Håkan Larsson</i>	272
Om forskningens dolda krafter och exemplet Berit Sjöberg <i>Peter Schantz</i>	275
Del IV – GIH:s lokaler	
Idrottshögskolans lokaler <i>Yvonne Wessman</i>	282
GIH:s nybyggnation 2001 – 2013 <i>Dimiter Perniklijski</i>	286
Världens äldsta idrottsbibliotek <i>Anna Ekenberg & Karin Jäppinen</i>	292
Del V – Konstnärlig utsmyckning	
Smideskonstverket Bollande egyptiska danserskor <i>Karin Törngren</i>	303
Svävar, driver <i>Helena Isoz</i>	305
Korssittande flickan som statyett <i>Suzanne Lundvall</i>	309
Författarförteckning	312

Psykologisk forskning

Peter Hassmén & Göran Kenttä

Utvecklingen av den beteendevetenskapliga grenen vid dåvarande GIH var under det tidiga 1970-talet knutet till i huvudsak två personer: Lars-Magnus Engström och Leif Strand. Medan Engström så småningom kom att ta ansvar för det idrottspedagogiska området tog Strand hand om det idrottspsykologiska.

Den idrottspsykologiska forskningen var dock till en början blygsam, och det var inte förrän i slutet på 90-talet i samband med bildandet av den Idrottspsykologiska gruppen i Stockholm som den började ta fart. Syftet med IPG-Stockholm var att skapa ett utökat samarbete mellan de tre lärosäten där idrottspsykologisk verksamhet bedrevs. IH (som GIH då benämndes) representerades av Leif Strand, Bosöns idrottsfolkhögskola av Johan Plate medan Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet företrädde av Peter Hassmén.

Dåvarande rektor vid IH Ingemar Wedman var en viktig supporter i uppstarten och åtskilliga möten skedde där utvecklingen av IH:s idrottsvetenskapliga forskningsverksamhet diskuterades. Genom att IH saknade rättigheter att bedriva forskarutbildning blev samarbetet med Stockholms universitet viktigt; detsamma gällde samarbetet med högskolan i Halmstad (HiH) som visserligen inte heller hade forskarutbildningsrättigheter men som hade personal med ambitionen att genomgå en forskarutbildning. I praktiken innebar detta att Hassmén var anställd av Stockholms universitet, medan delar av tjänsten förlades till IH respektive HiH, det sistnämnda i form av en gästprofessur. Hassmén:s uppdrag var primärt forskarutbildningsinriktat, och resulterade i att tre personer inledningsvis samfinansierades av IH och HiH medan de bedrev forskarutbildningsstudier vid SU och hade tjänsterum på IH, dessa var: Johan Fallby, Hansi Hinic och Magnus Lindwall. Något se-

nare tillkom Carolina Lundqvist.

Parallellt med detta kom Göran Kenttä att bli allt mer engagerad på IH; Kenttä antogs 1996 som doktorand vid SU (med Hassmén som handledare) och disputerade 2001, varefter han tillträdde ett vikariat på IH. I slutet på 90-talet och början av 2000-talet bestod därmed den idrottspsykologiska gruppen vid IH av sex personer, som inom sig producerade tre avhandlingar (Kenttä, Lindwall och Lundqvist) och en Licentiatuppsats (Hinic), samtliga med Hassmén som huvudhandledare.

Den allt mer intensiva forskningsverksamheten återspeglades också i ett ökat utbildningsutbud där idrottspsykologiska inslag blev allt frekventare inom samtliga utbildningsprogram. I samband med detta, och i samarbete med Elitidrottscentrum på Bosön, utvecklades tanken på en idrottspsykologisk testakademi där idrottspsykologiska mätmetoder och mätinstrument skulle utvecklas till idrottens fromma. Syftet var att utveckla metoder som direkt kunde användas inom idrottsrörelsen, men som till skillnad mot mycket som vid den tiden existerade skulle bygga på psykometrisk kompetens för att säkerställa såväl reliabla som valida metoder. Till saken hör att dåvarande rektor, Ingemar Wedman, själv var både intresserad och mycket kunnig, främst inom området pedagogiska mätningar. I förlängningen skulle detta också generera avsevärd mängd forskning, enligt det måldokument som överlämnades till rektor 2001. Riktigt så blev det inte av olika anledningar, men ett konkret resultat från den planerade Idrottspsykologiska Testakademien existerar fortfarande, nämligen den Idrottspsykologiska profilen (IPS-profilen). I flertalet av de vetenskapliga artiklar och avhandlingar som genererats inom gruppen märks också ett tydligt intresse för mätrelaterade frågeställningar; ett intresse som också fört utvecklingen på området framåt både nationellt och internationellt.

Det internationella inslaget och samarbetet mellan idrottspsykologiska forskare var allt sedan starten starkt och prioriterat. Redan tidigt knöts kontakter med forskare från bland annat: Australien, England, Finland, Kanada, Norge och USA. Detta har resulterat i återkommande utbyten och kortare såväl som längre forskningsvistelser vid IH/GIH där namn som Daniel Gould, Thomas Raedeke, John S. Raglin, Nathalie Durand-Bush varit betydelsefulla ur ett internationellt perspektiv.

När Hassmén 2002 tillträdde landets första professur i idrott vid Örebro universitet formaliserades även samarbetet med IH och ett avtal

undertecknades av de båda rektorerna. Ett avtal som bland annat innebar att doktorander vid Örebro universitet hade en anknytning till IH, och vice versa; det blev även möjligt för doktorander som fysiskt var lokaliserade till Stockholm att vara antagna vid Örebro universitet. År 2008 disputerade Henrik Gustafsson och blev Sveriges första doktor i idrott, med Hassmén och Kenttä som huvud- respektive bihandledare. Det nära forskningssamarbetet mellan GIH och Örebro universitet har fortsatt även sedan GIH tilldelades forskarutbildningsrättigheter 2010.

De sista åren har den idrottspsykologiska forskningen vid GIH ytterligare förstärkts med två lektorat – Victoria Blom år 2011 samt Sanna Nordin-Bates år 2012. Victoria Blom har i sin forskning studerat prestationsbaserad självkänsla och utbrändhet inom arbets- och organisationspsykologi. Sanna Nordin-Bates forskningsfokus har i huvudsak varit inriktad på danspsykologi och närmare bestämt mentala föreställningar.

Nedan beskrivs några av de projekt som under åren utvecklats vid IH/GIH och som resulterat i många publikationer och ett antal doktorsavhandlingar.

Överträningsyndrom och utbrändhet inom idrotten.

Träning på elitnivå kräver att idrottaren balanserar träningsbelastning i relation till återhämtning på en knivsegg; för låg belastning ger inte optimal prestationsutveckling, för mycket riskerar att radera allt som byggts upp. När konkurrensen ökar drabbas allt fler av olika överbelastningsrelaterade problem i form överträningsyndrom, utmattningssyndrom och överbelastningsskador, exempelvis stressfrakturer. Långvarig belastning i kombination med bristande återhämtning drabbar även coacher och tränare, som precis som idrottare känner sig fysiskt och psykiskt utmattade, amotiverade och allt mer distanserade från idrotten. Följande frågeställningar har bland andra undersökts: Vilket samband finns det mellan sinnesstämningar, träningsbelastning, och återhämtningsperiod och hur förhåller sig sinnesstämningarna i relation till överträningsyndrom och/eller utbrändhet? Hur vanligt förekommande är överträningsyndrom respektive utbrändhet och i vilken utsträckning skiljer sig karaktären åt mellan dessa fenomen? Vilken be-

tydelse har den psykosociala miljön med avseende på utvecklandet av överträningssyndrom och utbrändhet? Är det möjligt att identifiera riskfaktorer, och i så fall att förebygga problem? I en nyligen försvarad avhandling (Hjälms, 2014) har både vägen till och från utbrändhet studerats longitudinellt under 10 år i en grupp elittränare.

Kenttä, G. (2001). *Overtraining, staleness, and burnout in sports*. Akademisk avhandling, Stockholms universitet.

Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes*. Akademisk avhandling, Örebro universitet.

Hjälms, S. (2014). *Utbrändhet och återhämtning bland elittränare i fotboll*. Akademisk avhandling, Örebro universitet.

Personlighet, emotioner, motivation och idrottsprestation.

På vilket sätt interagerar personrelaterade beteendemönster och situationsspecifika reaktionsmönster med idrottsprestationen? För att undersöka detta har en rad delstudier genomförts där olika mätinstrument användes för att kartlägga individens mer grundläggande beteendemönster. Dessa relateras sedan till situationsspecifika instrument i syfte att också inkludera reaktionsmönster. De personbaserade mätningarna i sin tur relateras till den faktiska prestationen, med hänsyn tagen till den omgivande miljön (t ex krav från tränare, publikpåverkan) och den inre miljön (egna krav och emotioner i situationen). Bland annat har oro och prestationsångest i samband med prestationssituationen, vilket är vanligt förekommande bland idrottare på nationell och internationell nivå, studerats med frågeställningar för att vidareutveckla den teoretiska och psykometriska kunskapen inom området. Eftersom all form av prestation kräver motivation är även denna forskningsinriktning representerad vid IH/GIH.

Hinic, H. (2004). *Psykologiska, sociala och motivationsfaktorer inom ungdomsfotbollen*. Licentiatuppsats, Stockholms universitet.

Lundqvist, C. (2006). *Competing under pressure: State anxiety, sports performance and assessment*. Akademisk avhandling, Stockholms universitet.

Kropp, självuppfattning och motionsbeteende

Individens självuppfattning vad gäller den egna kroppen påverkar motionsbeteendet. Anser vi oss vara ”fel” i något avseende (t.ex. underviktig eller överviktig) så kommer detta att påverka oss på många olika sätt, inte minst om vi väljer eller avstår från att motionera. Eftersom reklam och mode hela tiden sänder signaler till omgivningen om vad som är ”rätt” respektive ”fel” – något som för övrigt kan relateras till den rådande tidsandan – är det svårt att undvika att påverkas. Denna påverkan kan dock vara större eller mindre, mer eller mindre hämmande respektive mer eller mindre påverkande på vad vi väljer respektive inte väljer att ägna oss åt och bedöma som viktigt. Forskningen har primärt fokuserat på motionsbeteendet och hur detta påverkas av vår subjektiva kroppsuppfattning; än så länge har detta resulterat i en doktorsavhandling.

Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture in physical self-perceptions*. Akademisk avhandling, Stockholms universitet.

Välbefinnande och KBT inom elitidrott

Ur ett psykologiskt perspektiv medför elitidrottskontexten psykosocio-fysiologiska krav som kan inverka både positivt och negativt på idrottarens välbefinnande. Ett flertal stressrelaterade riskfaktorer har identifierats i litteraturen men forskning på området visar samtidigt att många elitidrottare med långa framgångsrika karriärer adaptivt har utvecklat personliga och sociala förmågor för att anpassa sig till elitkontexten och att stressen av många ansetts vara en nödvändighet för deras utveckling och framgång. Forskningen som bedrivits på GIH har primärt inriktats mot att skapa en större kunskap om vad livskvalitet och välbefinnande känneteckas av hos elitidrottare, vilka lever sitt liv under andra förutsättningar än en normalpopulation. Inriktningen känneteckas även av studier kring insatser för att i en elitidrottskontext stimulera välbefinnande och preventivt minska risken för stressrelaterad problematik bland idrottare. Ytterligare studeras integrationen mellan idrottspsykologi och kognitiv beteendeterapi i det tillämpade arbetet med idrottare med fokus på både psykologisk hälsa och prestationsoptimering under elitkarriären.