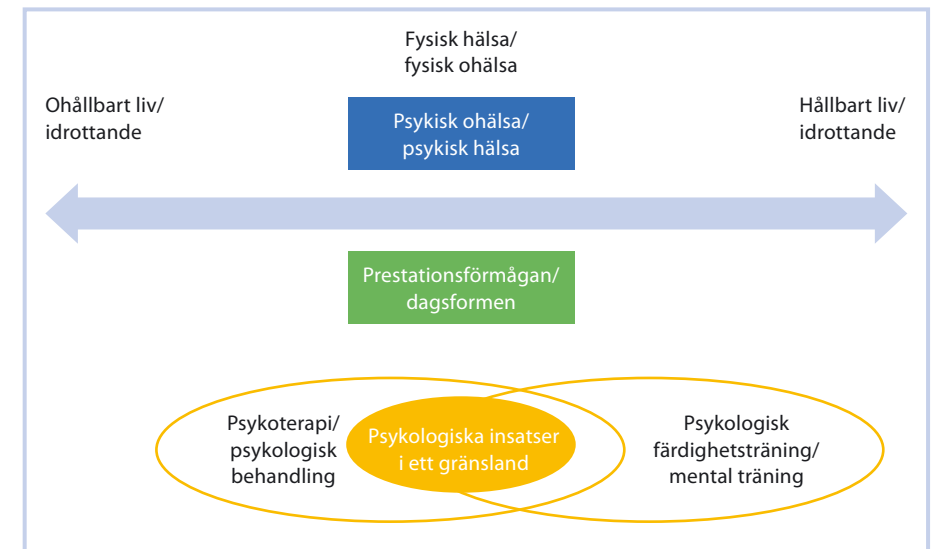


Det var inte länge sedan idrotten präglades av en annan typ av värderingar och attityder som; träna mest, träna hårdast, vinna till varje pris, no-pain-no-gain, make-it-or-break-it, pain is temporary – glory is forever och många andra liknande uttryck. Det är tämligen okomplicerat att träna mest och hårdast, men avsevärt mer komplext att träna smartast. Numera är det vanligt att både elitidrottare och framstående tränare lyfter fram betydelsen av att först och främst hålla sig frisk och skadefri för att kunna ha en hållbar idrottskarriär. En norsk doktorsavhandling författad av Guro Strøm Solli som studerat Marit Bjørgens fantastiska skidkarriär med 8 OS-guld och 18 VM-guld konstaterade något förenklat: Marit hade kontinuitet i sin träning och var skadefri under 18 år. För att närma sig en förståelse av vad som är hållbart behöver vi också förstå vad som är ohållbart.

*Look for disorder and you will find it. Look for fulfilment and you will find it. Look for both, and we may begin to understand how they fit together (Linley et al., 2006).*

Det är med andra ord först då vi har en tydligare bild av vad som är ohållbart respektive hållbart som vi kan förstå helheten och lättare fatta kloka beslut och utveckla önskvärda strategier.

I samband med en föreläsning på temat hållbart ledarskap uppstod vid ett tillfälle en diskussion med en landslagstränare. Tränaren hade svårt att se hur det krävande landslagsuppdraget någonsin skulle kunna bli hållbart och konstaterade till slut att det krasst handlade om att utforska: Hur länge är det ohållbara hållbart? Först och främst kan vi konstatera att priset för att ta reda på svaret är högt, detta gäller oavsett om du är elitidrottare eller elittränare. Den framgångsrika skådespelerskan och regissören Tuva Novotny har reflekterat över högt ställda prestationsideal i dagens samhälle och vad det kan innebära att bita ihop och jobba hårt för att lyckas. ”Vi bara ler och är framgångsrika – och går hem och mår dåligt”. Förmågan att bita ihop och pressa sig hårt trots smärta och bristande hälsa är vanlig inom elitidrotten och den har två sidor. Det går att prestera på en hög nivå under en begränsad tid. Det är inte hållbart över tid och priset för framgången är högt. Utmaningarna kring ett hållbart idrottande är inte på något sätt nya. Vi utgår även från att dessa utmaningar alltid kommer att vara aktuella inom elitidrotten, oavsett om vi beskriver det i termer av överträningrelaterade utmaningar eller diskuterar det i termer av motivation och psykisk hälsa. Följande figur illustrerar ett hållbarhetskontinuum med fokus på hälsa och prestationsförmåga. Hälsan kan i sin tur delas upp i den fysiska och somatiska hälsan respektive den psykologiska hälsan, även om dessa vanligtvis är ömsesidigt beroende av varandra.



Figur 3.1. Psykisk ohälsa/hälsa kontra prestationsförmågan och dagsformen.

Idrotten och alla dess stödfunktioner har länge haft ett stort fokus på den idrottsliga prestationsförmågan, vilket är fullt rimligt – och i princip alltid relevant när det gäller tävlingsidrott på elitnivå. Den fysiska och kroppsliga hälsan och dess funktion har alltid varit viktig för prestationsförmågan, vilket banat väg för ett etablerat stödsystem mestadels baserat på idrottsmedicin. Att vara frisk eller sjuk utifrån en läkarbedömning kan vara baserat helt och hållet på objektiva fynd, även om det såklart finns gråzoner även i fysiska och medicinska bedömningar. Den psykiska hälsan och dess betydelse för prestationsförmågan är mer komplex och dessutom osynlig för betraktaren.

Länge fanns en föreställning om att framgångsrika elitidrottare var lika starka mentalt som fysiskt, vilket inneburit att det psykologiska stödet som potentiellt funnits inom tävlingsidrotten i huvudsak varit utformat utifrån prestationspsykologiska metoder som utgår från att individer mår bra. Utifrån vårt perspektiv anser vi att den psykiska hälsan och dess betydelse för prestation är av stor betydelse för en hållbar idrottskarriär. Vi önskar med detta kapitel att idrottare och tränare, ledare och coacher uppmärksammar sin egen hållbarhet med hänsyn till hälsa och prestationsförmåga – med särskild hänsyn till den psykiska hälsan.