

Idrottsutbrändhet

Utmattning

Framhävs som en kronisk trötthet till följd av överdrivet idrottsutövande

Cynism

Visar sig som ett minskat intresse eller distanserad känsla till idrotten

Känsla av otilträcklighet

Framstår som en minskad känsla av kompetens inom sin idrott



Idrottsutbrända elever i högstadiet

5%

Resultat

- Alla dimensioner av idrottsutbrändhet tenderar öka från årskurs 7 till 8 och 7 till 9
- Flickor generellt mer idrottsutbrända än pojkar
- Lagidrottare något mindre idrottsutbrända än individuella idrottare
- Högre cynism i årskurs 8 samt högre otilträcklighetskänslor i årskurs 9 minskar sannolikheten att eleverna fortsätter på en idrottslinje efter högstadiet
- Högre utmattning i alla årskurser ökar sannolikheten att eleverna väljer en idrottslinje efter högstadiet

Hur undvika idrottsutbrändhet?

- Studiehandledning för att hjälpa till med planeringen av idrottarens skolschema och vardag
- Bättre tillgång till mentalträning och skolpsykolog
- Samtal eller enkäter som mäter idrottsutbrändhet, för att i ett tidigt skede upptäcka samt kunna åtgärda problemet innan det blir ett större problem
- Färdig enkät och samtalsguide finns att fås



Allmänna råd för de regelbundna kontrollerna

Vad?

De regelbundna kontrollerna är gjorda för att upptäcka idrottsutbrändhet i tid, så att problemen kan åtgärdas innan de blir till större problem.

Vem?

De regelbundna kontrollerna är avsedda för personer som arbetar med elever som gör en dubbelkarriär, dvs. kombinerar idrott med skola. Dessa kontroller kan exempelvis utföras av studiehandledaren, skolhälsovårdaren eller annan lämplig person.

Hur?

De regelbundna kontrollerna kan utföras med hjälp av en enkät som idrottaren själv fyller i eller genom ett samtal utgående från en samtalsguide. Personen eller personerna som utför de regelbundna kontroller får själv välja vilken form som fungerar bäst för dem och idrottarna. Vi har skapat en färdig enkät samt en samtalsguide som fritt får användas vid de regelbundna kontrollerna.

Hur ofta?

De regelbundna kontrollerna kan med fördel utföras varje läsår, förslagsvis i början eller slutet av höstterminen. Kontrollerna kan utföras oftare om det finns ett behov för det.

Vid eventuella frågor, kan vi nås via e-post.

Tiia Gustafsson: tiia.gustafsson@abo.fi

Kevin Sandell: kevin.sandell@abo.fi



Samtalsguide kring idrottsrelaterad utbrändhet

Allmänt:

- Hur upplever du den totala belastningen?
- På vilket sätt upplever du belastningen i idrotten?
- På vilket sätt upplever du belastningen i skolan?
- Anser du att du får tillräckligt med sömn så att du känner dig utvilad?
- Anser du att du får i dig tillräckligt med mat för att orka?

Idrott:

- Känns träningsmängden överkomlig? Mer, mindre eller passligt?
- Känner du att tiden för återhämtning är tillräcklig?
- Har intresset för idrotten ökat, minskat eller varit stabil under de senaste tre månaderna?
- Känns idrotten meningsfull för dig?
- Känner du att dina förmågor som idrottare är tillräckliga?
- Upplever du att pressen från idrotten orsakar problem i din vardag, t.ex. människorelationer?
- Finns det något som bekymrar dig eller skapar ångest angående idrotten?
- Har du haft tankar om att avsluta din idrottskarriär? Isåfall varför?

Skolgång:

- Känner du att du har tillräckligt med tid för skolarbeten och hemuppgifter?
- Känner du att du har tillräckligt med tid för fritid, t.ex. umgås med vänner och familj?
- Finns det något som bekymrar dig eller skapar ångest angående skolan?

Idrottsutbrändhet enkät

Namn:

- 1 = Helt av annan åsikt
- 2 = Av annan åsikt
- 3 = Delvis av annan åsikt
- 4 = Delvis av samma åsikt
- 5 = Av samma åsikt
- 6 = Helt av samma åsikt

Ringa in den siffra som passar bäst in på påståendet för dig!

Utmattning

Det känns som jag drunknar i träningsmängden

1 2 3 4 5 6

Jag sover ofta dåligt på grund av saker som har med mitt idrottsutövande att göra

1 2 3 4 5 6

Jag bekymrar mig mycket över mitt idrottsutövande även under tiden utöver idrotten

1 2 3 4 5 6

Pressen från idrotten orsakar problem i mina närmaste människorelationer

1 2 3 4 5 6

Cynism

Jag känner mig motvillig gentemot mitt idrottsutövande och tänker ofta på att avsluta min idrottskarriär

1 2 3 4 5 6

Jag känner att jag håller på att förlora intresse för mitt idrottsutövande

1 2 3 4 5 6

Jag funderar ständigt på om det är någon mening med mitt idrottsutövande

1 2 3 4 5 6

Känsla av otillräcklighet

Jag har ofta känslor av otillräcklighet gällande mitt idrottsutövande

1 2 3 4 5 6

Förr förväntade jag mig att jag skulle uppnå mera inom idrotten än vad jag uppnår nu

1 2 3 4 5 6

Jag känner att jag har mycket mindre att ge i mitt idrottsutövande

1 2 3 4 5 6