



## Uppdragsbeskrivning: Idrottshögskolans prestationsteam

### Bakgrund

I sin roll som Riksidrottuniversitet(RIU) ska Umeå Universitet verka för att möjliggöra elitidrott i kombination med akademiska studier i syfte att stärka svensk idrotts internationella konkurrenskraft. I egenskap av värd för Riksidrottsuniversitetet och fem kompetenscentrum, ligger det i Idrottshögskolans uppdrag att främja forskning och utbildning inom idrottsområdet, samt att möjliggöra för studenter att framgångsrikt satsa på både elitidrott och studier (sk. dubbla karriärer).

För att underlätta möjligheten att kombinera elitidrott och studier erbjuds de RIU-antagna studenterna idag hjälp till studie- och karriärvägledning, studieanpassning, fysiologiska tester, ett prestationsteam och i vissa fall en verksamhetsledare för sin specifika idrott. Prestationsteamet erbjuder i dagsläget stöd inom fysiologi/träningslära, kostvetenskap/nutrition, idrottspsykologi och fysioterapi.

### Mål/Syfte

Idrottshögskolans prestationsteam har i uppdrag att stödja RIU-studenterna att uppnå sina prestationsmål samtidigt som de studera men även att vara ett stöd till verksamhetsledarna inom IHs kompetenscentrum (BKC, FKC, LKC, OKC).

Studenterna tävlar för sina klubbar/föreningar och/eller representerar sina specialidrottsförbund vilket innebär att Umeå Universitets och följaktligen prestationsteamet bör hitta ett sätt att stödja dem på som är i linje med universitetets uppdrag, utan att ta över de uppgifter som är idrottsrörelsens ansvar. RIU-studenterna kommer från olika bakgrund och har olika kunskapsnivåer gällande sin egen träning, således är det viktigt att prestationsteamet möter dem på deras kunskapsnivå och att teamet arbetar utifrån ett individperspektiv.

Därför inriktar sig prestationsteamet på att:

- Stödja genom att förmedla kunskap
  - o Ge råd baserat på vetenskap
  - o Ge råd med ett utbildande förhållningssätt
  - o Uppmuntra en rationell träningsprocess baserad på vetenskaplig metod (t.ex. genom att mäta/utvärdera/förändra)
- Stödja utan att styra
  - o Arbeta utifrån studentens egna mål
  - o Uppmuntra studenten att ta ansvar över träningsprocessen
  - o Hjälpa studenten att arbeta mot meningsfulla och motiverande mål
  - o Hjälpa studenten att utveckla och utvärdera sin prestation
- Rikta stödet mot att förebygga istället för att åtgärda redan uppkomna problem



## Vision

IHs prestationsteam är närvarande för RIU-studenterna och bidrar till att hjälpa dem att nå sina idrottsliga mål i kombination med sina akademiska mål. RIU-studenterna rekommenderar andra RIU-studenter att nyttja IHs prestationsteam för sin utveckling.

## Arbetsätt

Prestationsteamets arbete bygger på att RIU-studenterna och deras verksamhetsledare/tränare själva söker det stöd de behöver. Därför är det viktigt att de får information om vilket stöd som erbjuds. Detta görs alltid i början på höstterminen i samband med ett välkomstarrangemang där studenterna även får möjlighet att träffa prestationsteamet. Utöver den träffen är det framförallt verksamhetsledarna, dubbla karriärkoordinatörn eller vägledaren för dubbla karriärer som informerar om vilket stöd som kan erbjudas. De kan även föreslå eller rekommendera vilken resurs som personen ifråga kan tänkas behöva. När studenterna väl kommit in i verksamheten försöker även prestationsteamet fylla den rådgivande funktionen. Det flesta möten sker på studentens eller verksamhetsledarnas initiativ, men kan även föreslås av någon ur prestationsteamet. Oftast bokas möten mellan student och någon ur prestationsteamet, men vid behov kan även multidisciplinärt stöd ges där flera personer ur prestationsteamet och verksamhetsledaren kan delta. Det är alltid studenten som bestämmer om och vem de vill träffa.

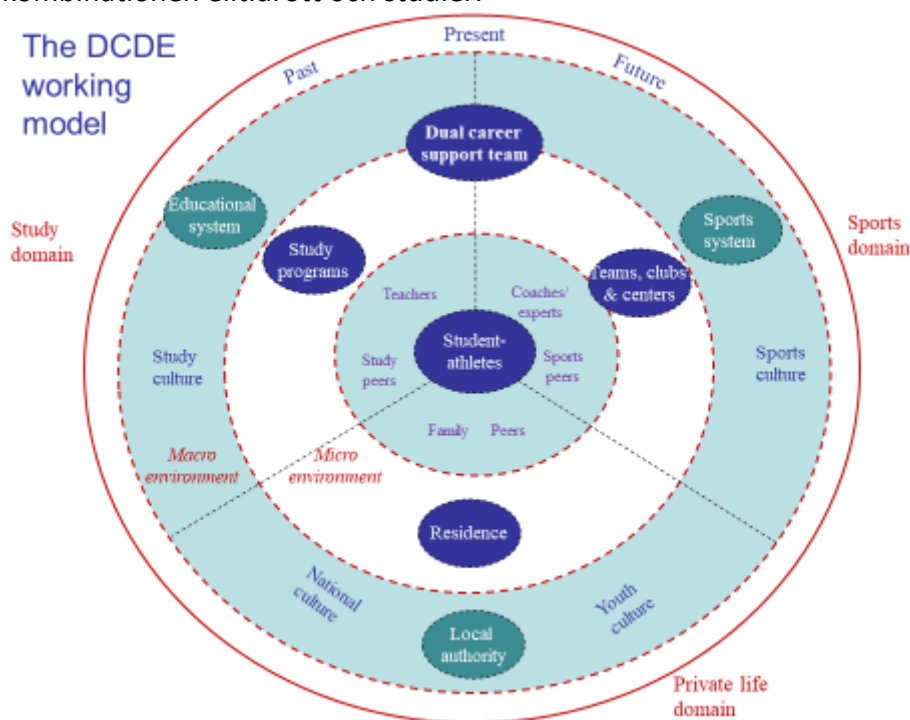
Under det första året som de är RIU-studenter fokuseras mycket av arbetet med att se hela människan och där mycket tid går för att få studenterna att känna sig bekväma i sin nya roll som elitidrottsstudent. Fokus ligger i att skapa sociala relationer mellan studenterna, verksamhetsledare och prestationsteamet för att sedan under år två gå in mer specifikt i olika delar i syfte att utveckla idrottsprestationen.

Prestationsteamets uppdrag är att stödja RIU-studenterna i deras idrottsliga utveckling i kombination med akademiska studier utan att för den skull styra eller ta över ansvaret för den. I samråd med den aktuella studenten kan dock verksamhetsledarna och prestationsteamet vid behov vara med och detaljstyra åtgärder under en kortare tid.

Arbetsmodellen är att stödet bör utgå från studentens egna mål och individuella förutsättningar och att prestationsteamet tillsammans med verksamhetsledaren sedan hjälper till med planering, utvärdering och korrigerande av åtgärderna (t ex. träning och återhämtningsstrategier) som studenterna genomför för att uppnå sina mål. Erfarenheten i verksamheten sedan tidigare visar att studenterna sällan har mätbara mål eller metoder för att utvärdera träning varpå stödet ofta inleds med att identifiera dessa. Stödet ges främst till studenten direkt i enskilda möten, men i uppdraget ingår också att förmedla kunskap och utbilda verksamhetsledare och studentens tränare. Eftersom verksamhetsledarna/tränarna har den mesta kontakten med studenten har de större möjlighet att påverka studentens idrottsutveckling positivt än prestationsteamets.

Även i direkt kontakt med studenten strävar prestationsteamet mot att ge stöd genom ett utbildande förhållningssätt för att göra studenten mer självgående.

Gemensamt utgår vi alltid ifrån den elitidrottande studentens utvecklingsmiljö och modellen "The dual career development environment working model" och ser på studenterna och deras miljö utifrån ett Holistiskt utvecklingsperspektiv. Centralt i förhållningssättet är att se den elitidrottande studenten som mer än bara en presterande idrottare, utan som en hel person som gör mer än att bara idrottar. Den elitidrottande studenten är i centrum för sin utveckling men också omgiven av olika personer och organisationsstrukturer som inverkar på dess möjlighet att utvecklas. Att integrera ansträngningarna från dessa personer och organisationer möjliggör förbättrade förutsättningar för individen att lyckas med kombinationen elitidrott och studier.



**Figur 1. Elitidrottande studenters utvecklingsmiljö (Eng: The dual career development environment working model; Henriksen, Storm, Kuettel, Linnér, & Stambulova, submitted)**

Prestationsteamet utgångspunkter utifrån respektive stödområde:

**Fysiologi/träningslära:** Hjälper till med träningsplanering, övningsval och instruktioner utifrån studenternas mål, förutsättningar, samt utvärdering av tidigare träning. Rådgivning och instruktioner utgår från vetenskaplig kunskap inom de arbetsfysiologiska och biomekaniska fälten.

**Kostvetenskap/nutrition:** Kostrådgivning utifrån studenternas idrott och matvanor baserat på forskning inom idrottsnutrition. Målet är prestation och hälsa. Rådgivningen utförs utifrån ett personcentrerat förhållningssätt och motiverande samtal (Motivational interviewing WR Miller, S Rollnick).



**Idrottspsykologi:** Kognitiv beteendeterapi (KBT) med inlärningsteori som grund, samt inslag från Acceptance and commitment terapi (ACT) och Compassion-fokuserad terapi (CFT). Även Idrottspsykologiska teorier kring motivation och prestation integreras i arbetet.

**Fysioterapi:** Funktionsundersökning med fokus på rörelseanalys och rörelsekontroll samt återträning av biomekaniskt gynnsamma rörelsemönster. Smärta, patologi och nedsatt rörelsekontroll är kopplade till nedsatt funktion och prestation. Undersökningen och behandling inklusive specifik träning väver samman principerna för modern neurovetenskap, biomekanik och fysiologi.