

Passion, press och prestation – Hur unga högpresterande idrottare kan behålla lågan

Henrik Gustafsson är professor i idrottsvetenskap vid Karlstads universitet och Sveriges förste doktor i idrott. Han är en internationellt erkänd forskare inom idrottspsykologi, med särskilt fokus på utbrändhet bland unga elitidrottare. I sin forskning har han visat hur obalans mellan höga prestationskrav, begränsat inflytande och otillräcklig återhämtning kan leda till emotionell och fysisk utmattning, minskad motivation och i vissa fall avhopp från idrotten. Gustafssons modeller för att förstå och identifiera idrottsrelaterad utbrändhet – särskilt bland ungdomar i talangutvecklingsmiljöer – har haft stor betydelse för såväl forskningsfältet som praktiskt arbete med unga idrottare.

Hans studier belyser hur ett starkt yttre fokus, exempelvis på resultat och förväntningar från omgivningen, kan undergräva den inre motivationen. För att unga idrottare ska kunna utvecklas hållbart krävs miljöer där prestation kombineras med trygghet, återhämtning och psykologiskt stöd. Detta har påverkat synen på talangutveckling i Sverige och internationellt, där hållbarhet alltmer ses som en förutsättning för långsiktig framgång.

Utöver sin akademiska gärning har Henrik Gustafsson under många år arbetat praktiskt som idrottspsykologisk rådgivare för elitidrottare, inklusive olympiska utövare. Denna erfarenhet har gett honom en unik förmåga att översätta forskningsresultat till konkreta verktyg för tränare, aktiva och stödpersoner i fältet.

I denna keynote presenteras centrala insikter från Gustafssons forskning och erfarenhet. Fokus ligger på hur vi kan förstå och förebygga utbrändhet hos unga högpresterande idrottare – samt hur press, passion och prestation kan balanseras för att de ska kunna behålla lågan. Presentationen innehåller också konkreta tips och råd till tränare och föräldrar om hur de kan stötta unga idrottare i deras utveckling och välbefinnande.

