

Selvkontrollen i sportpsykologiens historie

Af Inge Kryger Pedersen

De fysiske aktiviteter indenfor idræt og sport er blevet flankeret af en forholdsvis ny vidensdisciplin i form af *sportpsykologien*. Sportpsykologien¹ slår generelt igennem på internationalt plan i 1960'erne. Præstations(s)øgningen indenfor sporten konstituerer på dette tidspunkt mange steder en elite og bevirker en målretning af relevante videnskaber mod at bidrage til rekordforbedringer. Sportpsykologiens gennembrud manifesterer et brud mellem en dagligdags, naiv, spontan, intuitiv anvendelse af mentale praktikker i sporten og videnskabeligt begrundede fundament for disse praktikker samt for en række nye.

Endnu inden en videnskabeligt begrundet sportpsykologi var institutionaliseret, blev der imidlertid behandlet psykologiske aspekter i sporten. *Selvkontrol* er et af dem. Sportsudøverens selvkontrol er et gennemgående tema i sportpsykologiens historiske kilder og er i dag et af de højest prioriterede områder i kampen om præstationsmarginale indenfor elitesporten. Kunsten at kunne styre sig selv og sine præstationer synes at være en væsentlig betingelse for succes. Men hvor selvkontrollen tidligere fremhævedes som et automatisk erfaringsafkast fra de sportslige aktiviteter, er denne egenskab nu i fokus for deciderede sportpsykologiske metoder.

Jeg skal ikke her konkretisere de sportpsykologiske teknikker. Snarere vil jeg med nogle essentielle, historiske kilder i sportpsykologiens historie fremhæve selvkon-

trollens tidlige status i sporten. Som et yderligere perspektiv på selvkontrollens aktualitet vil jeg diskutere, hvorledes en selvstændiggørelse af en såkaldt indre dimension hos mennesket gennem især de seneste hundrede år har været genstand for den disciplineringsform, selvkontrollen er et udtryk for.

Sporten som forsøgs-laboratorium for psykologien

Gennemgående nævnes den amerikanske psykolog, Norman Triplets såkaldte cykelrytter-studier, publiceret i 1898, som det første arbejde, der tenderer det nye vidensområde: sportpsykologien². Triplets og andres psykologiske studier omkring århundredeskiftet med cases fra sportens verden var vel at mærke rettet mod generelle psykologiske aspekter og var indtil 1920'erne ikke formuleret indenfor en specifik sportpsykologi.

I 1925 fik den amerikanske psykolog, Coleman Roberts Griffith tildelt forskningsfaciliteter og ansatte til et *Athletic Research Laboratory* på University of Illinois³. To kæmpe laboratorier på hver ca. 500 m² fik status af henholdsvis et psykologisk og et fysiologisk laboratorium. Med bl.a. en rotte-koloni i tilgift var laboratoriet efter Griffiths eget sigende et af de bedst udstyrede indenfor special-psykologiske problemområder.

Griffith var sportpsykologisk forsker i USA fra midt i 1920'erne til først i -30'erne

og har fået titlen: *The Father of Sport Psychology*. Han er en af de få amerikanere, der systematisk har forsket i og formidlet eksplicite sportspsykologiske aspekter før 1960'erne. Griffiths to klassikere indenfor sportspsykologien er henholdsvis *Psychology of Coaching*, 1926, og *Psychology and Athletics*, 1928, men derudover skrev han en række andre bøger og adskillige artikler. Hans sportslaboratorier blev lukket i 1932, da *The Athletic Association* af økonomiske årsager trak deres finansielle støtte tilbage. Griffith fortsatte sin karriere i pædagogisk psykologi, kun med spredte sportspsykologiske initiativer. Hans pionerarbejde blev ikke umiddelbart fulgt op, og han er senere blevet kaldt en profet uden disciple. Imidlertid er Griffiths højest prioriterede forskningsområder: psykofysiske færdigheder, indlæring og i mindre grad personlighedsvariable, velkendte problemområder indenfor den aktuelle sportspsykologi.

»If psychological theory had begun with studies on athletes instead of with studies on reflective philosophers we might have had a more balanced science.«

- skriver Griffith i forordet til den første af sine to sportspsykologiske klassikere⁴. I et af sine senere værker, *An Introduction to Applied Psychology*⁵, understreger han gentagne gange den væsentlige *case*, sporten er for psykologien. Sporten indgår som *case* i menneskets hele liv, og han mener med sporten som forskningsfelt at få indgang til nogle fænomener, der kan overføres til og fra andre livssfærer:

»... the athletic field makes a more accessible laboratory for the practical study of various psychological traits than is made by almost any other situation into which human beings may venture.« (*Griffith 1947(1934);24*)

Griffith ser tydeligvis i sporten nogle specielle fænomener, der kan komme en udvik-

ling af den generelle psykologiske viden til gavn. Det drejer sig eksempelvis om *kampånd* (»*morale*«), som er et gennemgående tema i hans tre nævnte værker. Kampånd definerer Griffith som en bestemt psykologisk holdning, der med fordel kan studeres på det sportslige felt. En holdning, på baggrund af hvilken alle menneskets handlinger kan projekteres. Med kampånd forbinde Griffith en vis grad af selvkontrol og styring af primitive handlinger, der kommer frem til overfladen i pressede situationer. Kampånden er en slags »psykologisk tonus«, der er en af de væsentligste forudsætninger for en optimal lærings- og udviklingsproces. Den er stærkt forbundet med et overblik over situationen og synes at være alt andet end selvforglemmelse. En udøver med en god kampånd kan således placere sin eventuelle succes i et større perspektiv og abstrahere fra her-og-nu-situationen.

»Morale is the measure of the quality of a man. It has to do with the mental temper of a man and of a team. Morale is a quality of mind just as »pep« or »condition« is a quality of body. Morale is »mental condition«. It is marked by a never-failing ability to »come back«. It means whole-heartedness or dauntlessness.« (*Griffith 1926;135*)

Mentale egenskaber bliver her sidestillet med fysiske egenskaber, og menneskets »kvalitet« kan måles på de egenskaber, der vægtes i sporten. At der imidlertid ikke reelt er tale om en sidestilling af det mentale og det fysiske, udtrykker Griffiths følgende metaforiske udsagn:

»... the body becomes a solid foundation upon which to build genuine morale.« (*Ibid s. 145*)

Kampånden er en psykisk overbygning på en fysisk basis. Således fremhæver han de sportslige aktiviteter som »a genuine school for the teaching of morale.« (*Ibid s. 161*)

Psykologiens anvendelse i sporten

I sine to sportspsykologiske klassikere ser Griffith - som i *An Introduction to Applied Psychology* - også sporten som en indgang til psykologiens problemområder. Men det væsentligste ærinde er nærmest modsat: at påpege de psykologiske problemområder i sporten til gavn for sportsudøveren og sportsudøvelsen.

Tilpasning betegner Griffith som et af psykologiens væsentlige arbejdsområder, og et af hans formål med at involvere psykologien i sporten er netop at understrege betydningen af samt at bidrage til tilpasning. Den idealtypiske træner og sportsudøver er den, der har lært at kontrollere sin krop og sit mentale liv:

»We learn to be masters of our own bodies.« (Griffith 1928;262)

Et af emnerne for den psykologiske side af sportsudøvelsen ser han eksempelvis i:

»...to know how to make competition serve education rather than our lust for a spectacle.« (Ibid s. 17)

Det er tilsyneladende sportspsykologiens opgave at føre den dionysiske fascination af konkurrencen ind i et mere rationelt perspektiv. En træner skal se sin opgave i at opbygge såvel personligheder som specielle færdigheder - og måske endda centrere sig mest om det første. Træneren skal opdrage til mod, udholdenhed, kampånd og selvkontrol og koncentrere sig mere om mentalt beredskab end om nogle få tekniske færdigheder⁶.

»... organized play and physical training call for more than a machiné made up of hands and feet, of a muscular system stretched upon a bony framework, of

supple and highly coordinated muscles, and of a good supply of energy.« (Griffith 1928;IX)

Udøvelsen kræver også:

»... good perceptual ability, a large capacity to remember, to decide, to anticipate, to plan, to work out, to outwit, to outlast.« (Ibid)

Griffith indrømmer, at han ikke kan svare på, hvad mentale faktorer som f.eks. mentalt beredskab er. Han kan kun henvise til illustrative eksempler på, at det anvendes, og at det har en effekt. Det er karakteristisk for Griffith ikke at levere præcise, operationelle definitioner, men at give hverdageksemples til belysning af begreberne. Det mentale fremstår vedblivende i hans bøger som en udefinerlig, metaforisk *overbygning* på det fysiske. Også selvom han på forskellig måde konkretiserer de mentale sider af sporten og fastslår:

»There are no psychological secrets; there is no mysterious way of being initiated into Strange mental powers. We can get the most out of our perceptual apparatus only as we take the time to practice, practice, practice.« (Griffith 1928;39)

Menneskets bevidsthed og krop er ifølge Griffith afgrænset af dets private hud. Der er ingen grund til at tillægge telepati eller psykiske fænomener, der rækker ind i andre personer, nogen videnskabelig værdi. Griffith fremstår ikke som nogen åndemåner, shaman eller mirakelmager, men heller ikke som mentaltræner. Derimod fremhæver Griffith som nævnt læreprocessen og ser den største psykologiske effekt i at træne, træne, træne ...

Med pointeringen af den sportslige aktivitet som basis for dannelsen af 'stærke', mentale egenskaber ligger Griffiths synspunkter ikke langt fra Pierre de Coubertins olympiske idé om det kraftfulde legemes

afsmitning på sjælen. Et sådant grundsyn frigør ikke Griffith fra filosofiske problemstillinger, han ellers gerne så psykologien hævet over med sporten som forsknings- og praksisfelt. Griffiths underliggende tankefigur afspejler en krop-psyke kausalitet med det fysiske som årsag og det psykiske som virkning.

Tilpasning med sporten som basis

Sportpsykologiens fader har set tilpasning af mennesket som en af psykologiens store opgaver. Han undlader imidlertid ikke at stille spørgsmålstegn ved denne opgave og overvejer, hvad der sker med *utilpassede* mennesker. Skal psykologien overhovedet beskæftige sig med tilpasning?⁷ Såkaldt utilpassede mennesker søger ifølge Griffith ofte substituerbare måder at udtrykke sig på, hvor de mest frugtbare i hans øjne er kreativiteten i kunst, litteratur, malerkunst, musik eller religion. Hvis det er udtryk for sublimering, mener han, at indlæring og tilpasning har et problem; thi bliver kreativiteten og lidenskabens så udryddet med tilpasningen?

Griffith rejser blot spørgsmålet og arbejder tilsyneladende videre med tilpasning som psykologiens udfordring. Han har set sporten som det bedste laboratorium for det psykologiske studium af menneskets tilpasning og deler en optimal tilpasning op i to betydninger:

»Just as the body is made up of a great many cooperating organs and functions, so each person is the sum of a good many different types of psychological operations.« (Griffith 1947(1934);271)

Disse »operationer« skal være effektivt integrerede i hinanden i passende mønstre, for at der kan blive tale om en succesfuld tilpasning.

»A football player can be ever so well equipped in skill to avoid a tackler, but his equipment will do him no good if he has an inordinate fear of bodily contact. That is, if these two functions are out of equilibrium with each other, we may say that the person in whom they operate is not in the best shape to do his psychological work well.« (Ibid s. 272)

Dette relaterer sig til den første betydning af tilpasning, der har personlige årsager, hvor den anden betydning vedrører persons relationer til omgivelserne. Af en veltilpasset person (»... a sound or healthy working instrument«!) kræves der:

»... that his various traits will be mixed in that happy manner which forbids conflict, dissociation, worry, anxiety, ungrounded fears, ineptness, lack of initiative and decision, inability to relate himself easily to his fellows and to the other sex, and the like.« (Ibid s. 273)

Tilpasnings-aspektet har således en social og civiliserende funktion og beskæftiger sig ikke udelukkende med private fobier. Det er iøvrigt karakteristisk for Griffith, at han ikke beskæftiger sig med patologiske tilfælde og psykiske problemer, hvilket var mindre udtalt for psykologer dengang end i dag. Det er den sunde sportsudøver, der er genstand for hans sportpsykologi.

Den pædagogiske vinkel, Griffith skyder ind i psykologien i spørgsmålet om indlæring og tilpasning, er ikke en ukendt del af sportpsykologien i dag. Forskellen er imidlertid, at det tydeligvis ikke er aktuelt for Griffith at opline *sportpsykologens* opgaver i træningsøjemed, som det senere bliver med en mere professionsrettet sportpsykologi. Han giver som den forskende sportpsykolog sine erfaringer og forskningsresultater videre til trænerne. Det skal bl.a. ses på baggrund af en anderledes organisering af træningsstrukturen dengang, set i lyset af en ikke så udtalt elite indenfor sporten. Det er således på Griffiths tid

trænerens opgave at varetage alle funktioner. Men først og fremmest afspejler den pædagogiske tilgang også Griffiths indgang til den praktiske, fysiske træning som indlærings'sted' for tilpasningen. Han pointerer praksis og træning som fundamentet for og vejen til de psykologiske egenskaber, han fremhæver som aktuelle i sporten. Der er således i ringe grad tale om kropsherskelsesteknikker via mental træning og psykoregulerende teknikker. Det er for Griffith snarere spørgsmålet om via funktionel træning at danne psykologiske egenskaber i form af tilpasningsevne, selvkontrol og en passende kampånd.

Griffiths betydelige vidensproduktion og midler til specifik sportspsykologisk forskning er med til at etablere sporten som forskningsfelt for generel psykologisk viden. En fortsat og kontinuerlig udvikling af en decideret sportspsykologi er der dog tilsyneladende ikke tale om i årtier efter lukningen af Griffiths sportslaboratorier. Men ved at gøre sportspsykologien til en *empirisk træningskunst* har han næppe heller bidraget til sportspsykologiens videnskabelige basis. Med sin påpegning i sporten af oplagte forskningsfænomener, der indgår i det civiliserede menneskes disciplinering, såsom selvkontrol, styring af 'primitive' handlinger, situationsfornemmelse og overblik, har han til gengæld kastet bolden op til en videnskabeliggørelse af idealer, der vil være at finde i en sportspsykologi mange år efter.

Den første sportspsykologiske kongres

Det første skridt til at udvikle sportspsykologien som videnskab blev taget i 1913 med *Congrès International de Psychologie et Physiologie Sportives* i Lausanne. Det mener i hvert fald den schweiziske sports-

psykolog, Guido Schilling⁸. Ud fra kongressens titel og de dominerende retninger indenfor psykologien på det tidspunkt er det nærliggende at forestille sig, at der i Lausanne var tale om en naturvidenskabeligt præget kongres med sportsmedicinske og fysiologiske indlæg. Det viser sig imidlertid, at de optrykte kongrespapirer⁹ med kongresprogrammet og diverse af kongressens oplæg og diskussioner afspejler biologiske og psykologiske, men især filosofiske og moralske tilgange til sporten. Det viser sig ydermere, at Pierre de Coubertin var initiativtageren til kongressen. Han har ud fra sin humanistiske baggrund som historiker og sine filosofiske betragtninger vedrørende sportens opdragende og karakterdannende funktion ikke blot præget, men udformet kongressens særegne program. Som initiativtager og som præsident for den Internationale Olympiske Komité, under hvilken kongressen i 1913 var arrangeret, har Coubertin lagt sine olympiske principper ned over kongressens temaer. Et af hans principper, »omvendt delegation«¹⁰, går netop ud på at lade »Idéen« styre delegationerne og ikke eventuelt uenige delegationer skabe idéen. Det sidste kunne han have risikeret, hvis en kraftig naturvidenskabelig profil i kongressens indlæg var kommet til at dominere hans pædagogiske og anti-naturvidenskabelige idéer og intentioner med sportslige aktiviteter. Eksempelvis: »..sport får fysiske-psykologiske kvaliteter såsom koldblodighed, tillid, beslutsomhed etc. til at spire i kroppen«¹¹.

I Coubertins *Olympische Erinnerungen* (1959) afslører han, at han havde lavet kongressens programudkast allerede i 1911. I årene forinden kongressen lavede han lobby-arbejde for at sikre sig anerkendelse af et program, der vendte sig imod den medicinske videnskab for i stedet at indvinde sig hos filosofien og pædagogikken samt hos

siports«manden» selv. Temaerne var ifølge Coubertin uvante for de fleste kongresdeltagere, men programmet blev fastholdt i interessen for »originaliteten« i et sådant forsøg¹².

Sportens medvirken til at nedbryde uligevægten mellem krop og sjæl afspejler sig som Coubertins gennemgående idé med den olympiske sport. Hans forståelse af sportspsykologi indbefatter eksplicit *sjælen*, men ligesom hos Griffith ikke som en metafysisk instans, snarere som den sportslige praksis' konkrete erfaringsafkast. Coubertin anser tilsyneladende sjælen som kroppens følgesvend. Den konkrete handling lagrer sig i bevidstheden som blæk på et stykke trækpapir¹³.

Kongressens

3 programpunkter:

1. Den sportslige aktivitets oprindelse

(*Origines de l'activité sportive*):

- vedrører henholdsvis generelle (smidighed, styrke, udholdenhed, behændighed) og specielle (medfødte dispositioner til bestemte sportsgrene) anlæg og stiller bl.a. spørgsmålene: I hvor høj grad spiller arvelige anlæg ind hos sportsudøveren? Er naturlige anlæg tilstrækkelige til at stimulere den enkelte sportsudøver, eller kræver det tilstedeværelse af »*Vinstinet sportif*«! Kan dette instinkt provokeres frem eller suppleres af »*Vesprit d'imitation*« og / eller viljestyrke?

2. Kontinuitet og modalitet

(*Continuité et modalités*):

- Herunder fastslås det, at kontinuiteten i sportsudøvelsen, hvilket alene skaber den sande sportsmand, kun kan sikres, når behovet for sport er blevet skabt. Bli-ver kontinuiteten skabt fysiologisk ved intens træning og / eller moralsk ud fra

ambitioner eller behov for bifald og påskønnelse eller stræbelse efter skønhed, sundhed eller kropslig styrke?

Overskriften omfatter derudover de fysiologiske og psykologiske karakteristika for hver sportsgren; de intellektuelle og moralske kvaliteter, som hver sportsgren udvikler eller udnytter; de forskellige betingelser, hvorunder sporten praktiseres: alene/samvær med andre, uafhængighed/samarbejde, initiativ/disciplin, dannelse og træning af hold.

3. Udbytte (*Resultats*):

- Under denne overskrift skulle aspekter omkring træning diskuteres: fundamentale regler omkr. træning, overtræning og udbrændthed.

Det konstateres, at træning i gængs forstand måske nok udelukkende er fysisk og går ud på at producere modstandskraft mod træthed, men den ideelle træning bør også bidrage til moralske fremskridt via udvikling af vilje, mod og selvtillid og ikke mindst til intellektuel udvikling ved at skabe selvbeherskelse og mental sundhed. Under hvilke betingelser er det muligt at forvente en sådan udvikling, spørges der.

Under spørgsmålet om rekorder er diskussionstemaet: sindstilstande hos rekordindehavere.

Til sidst spørges der: *Indeholder den sportslige aktivitet spiren til livets filosofiske praksis?*

Visse diskussionstemaer i kongresprogrammet kan genfindes i aktuelle sportspsykologiske debatter og problematikker - måske med en noget anderledes og mere *videnskabelig* terminologi. Andre er uhørte i dag, især det, der udtrykkes i det sidste spørgsmål. Det kan måske ses i lyset af Coubertins vidtfavnende, olympiske idéer,

men skal også ses på baggrund af filosofiens anderledes og mere dominerende status dengang, bl.a. som moderdisciplin for psykologien.

Det første programpunkt om, hvorledes man overhovedet opøver et behov for at dyrke sport, diskuteres i flere af indlæggene på kongressen og afspejler sandsynligvis sportens relativt ringe udbredelse dengang samt Coubertins missionerende idéer.

I forlængelse af andet og tredje program punkt beskæftiger en række af indlæggene sig med moralske kvaliteter ved sportsudøvelsen. Et af indlæggene konstaterer, at det at dyrke sport ikke kun udvikler visse kropslige kvaliteter, men derudover udvikler en bestemt form for intelligens: *sportsånden*. Denne kunst forudsætter først og fremmest et udbygget kendskab til sig selv og sine evner: det er grunden til, at sportspsykologien har sat sig for at belyse »*le mécanisme intérieur de l'homme habile aux sports*«¹⁴.

Den nye alkoholisme

Denne »indre mekanisme« hos sportsmennesket refererer tilsyneladende til *moral*. Spørgsmålet om moral er i højsædet på kongressen, og den sportslige aktivitet ses generelt som en væsentlig opdragende faktor i den henseende. Sporten og den fysiske aktivitet indvirker på karakterdannelsen og er stærkt medvirkende til dannelsen af en 'sund' sjæl.

Særlig kuriøst er M. Georges Rozets indlæg om »*Du sport dans ses rapports avec l'Amour, le mariage et la famille*« (190-97). Med litterære referencer til Hugo samt til Flauberts *Madame Bovary* beskriver han det 19. århundrede i Frankrig som kendetegnet af en meget amourøs interesse. Han tillader sig at komme ind på dette »dristige« og »ikke særligt flatterende« emne,

fordi han er overbevist om at kunne registrere en ændring fra og med den nuværende generation. De »psyko-fysiske sygdomme hos den franske ungdom af igår« er på retur hos den nuværende generation, som »er i færd med at befri sig for dem takket være sport« (191). Hos den unge generation i sidste halvdel af århundredet (incl. ham selv?) var

»denne overdrevne smag for den fysiske lyst... faktisk ikke kun litterær og intellektuel«

- den blev en slags

»fysiologisk besættelse, noget i retning af en alkoholisme ...« (192).

Den nye generation af sportsfolk forstår derimod ikke den amourøse litteratur - at

»man i løbet af 300 sider eller 5 akter kun tænker på DET, kun gør DET!« (192).

De foragter denne »latterlige« litteratur. Ikke p.g.a. mangel på litterær kultur eller manglende evne til at læse, hvilke er fordomme om sportsmænd, men de følger

»...en instinktiv afsky over disse robuste og virksomme kroppe i en litteratur fuldstændigt tilegnet den fysiske kærlighed, som svækker og som fomedrer kroppen til et psykologisk stade, der fortrænger energien.« (191)

Der ligger i kongresprogrammet en klar intention om at fremme hangen til sport - gøre ungdommen afhængig af den som en nødvendig, sundhedsmæssig del *tå livets filosofiske praksis*. Det 20. århundredes bud på en alternativ »alkoholisme«?

Programmet adskiller sig væsentligt fra de programmer, de internationale sportspsykologi-kongresser senere opstiller. Det gennemgående spørgsmål i Lausanne-kon-

gressen: »Indeholder den sportslige aktivitet spiren til livets filosofiske praksis?«, sætter forskellen i relief. I hvert fald til de dele af sportspsykologien, der beskæftiger sig med præstationsmarginalerne. Der er det næppe aktuelt at fundere over livets filosofiske praksis - med mindre, at den omvendt kunne indeholde spiren til den sportslige aktivitet. Hvor det i Lausanne i 1913 er på dagsordenen, hvordan sporten og den fysiske aktivitet indvirker på karakterdannelsen og sjælen, da er det i spekulatio- nen om øgede rekorder modsat af interesse, hvorvidt den perfekt slebne psyke kan indvirke positivt på den sportslige præstation.

Kunsten at kontrollere sig selv

Vi har set, at en opmærksomhed på selvkontrol i sporten ikke er noget nyt. Selvkontrol var en egenskab, der blev stærkt fremhævet på Lausanne-kongressen og også i Griffiths tilpasnings-psykologi¹⁵. Det nye er, at selvkontrol ikke længere ses som en automatisk følge af sportsdyrkelsen, men nu søges skabt og perfektioneret af en sportspsykologisk viden med dens dertil hørende teknikker. Der er ikke længere tale om en selvkontrol *fra* - nemlig fra demoraliserende laster som overdreven erotik, primitive handlinger, selvforglemmelse, manglende fysisk aktivitet etc. En selvkontrol, der skulle skabe de rette fysiske og moralske holdninger. Snarere er der tale om en selvkontrol *til* optimering af den sportslige præstation.

Nogle psykologer kritiserer sportspsykologiens ret til at influere, påvirke, ændre og styre sportsudøverens adfærd. De spørger, om manipulationer som psykologisk forbedelse og psykoterapi ikke begrænser udøvernes frihed og uafhængighed. Hertil understreger sportspsykologer nødvendig-

heden af aktivt at involvere udøveren selv i de nævnte procedurer. Kun med udøverens indvilligelse og aktive deltagelse kan han/hun blive »manipuleret«¹⁶.

Socialisering til rollen som elitesportsudøver kræver udøverens egen indsats, ikke kun i fysisk henseende, men også i en modtagelighed overfor de psykiske procedurer.

»Du er selv ansvarlig for din præstation.«

- opstiller den danske idrætspsykolog Jørn Richter (1992) som en sportspsykologisk parole, der skal sidde på rygmarven. Og vigtige stikord i sportspsykologien i dag er udover selvkontrol også selvregulering, selvrapportering, indre samtale, positiv holdning, selvtillid, der alle refererer til et indre og tilsyneladende autonomt spændingsfelt.

En afgrænsning til den konkurrenceorienterede elitesport giver i mange henseender anledning til et bestemt perspektiv på de sportslige udfoldelser. I skærpelsen af præstationsmarginalerne, stilles der helt anderledes træningskrav og krav om en professionel holdning til elitesportsudøveren end til breddeidrætsøveren, der (forhåbentlig) boltrer sig i frivillighedens og morskabens og / eller fitness- og sundhedsmoralens tegn. Elitesportsudøveren må *lære*, at det, der måske tidligere var forbundet med fornøjelse og fritid, nu også må indordnes ydre krav. Ansvarlighed, disciplin, orden, autoritetstro, stil, medietække og en række flere krav stilles af involverede *andre*, såsom trænere, holdkammerater, sponsorer, publikum, presse, den håbefulde familie o.s.v. til den ideelle elitesportsudøver.

Der foregår en decentrering af styrings-, trænings- og ledelsesformerne i kraft af en øget specialisering af de forskellige funktioner i forbindelse med træningen af elite-

udøveren. Udover den primære træner, som ivojrigt ofte ikke er sammenfaldende med træneren under internationale konkurrencer, kan der være hjælpetræner, styrketræner, holdleder, fysioterapeut, læge, fysiolog og sportspsykolog involveret i træningen. Autoriteten, disciplineringen, overblikket etc. kan således ikke personificeres til een bestemt person - undtagen udøveren selv. Kravene til eliteidrætsudøveren er ikke nødvendigvis eksplicit stillet af andre. For elitemdøveren gælder det i højeste grad om at stille krav til sig selv. Og det er ikke tilfældigt, at der i den nyere sportspsykologi plæderes for en øget selvkontrol. Faktisk er der tale om, at kunsten at præstere på elite-niveau *inderliggøres*¹¹ og individualiseres.

Coubertins argumentation for formning af sjælen kan ses i lyset af bestræbelserne på overhovedet at få folk til at dyrke sport. Indenfor elitesporten i dag kan det stadig være et problem at opdne udøvere til hård træning. Men samtidig er det ofte det eneste middel til (de store) penge, og den fysiske aktivitet vil som regel være tilstede i passende grad. Det er derimod snarere et spørgsmål om at finde nye midler til stadig overskridelse af de umiddelbart fysiske grænser. Og nogle af de nye teknikker tilstræber en streng selvdisciplin og selvkontrol som midler til en perfektioneret indøver. Hvordan er selvkontrol som mål for specifikke, psykologiske teknikker imidlertid blevet aktuelt?

Med den franske idéhistoriker, Michel Foucaults hjælp vil jeg sætte sportspræstationens inderliggørelse i et historisk og socialiserende perspektiv ved at se på, hvordan han forestiller sig (selv-)disciplinerede mennesker er blevet skabt i den moderne tid. Foucault er en af de sjældne kropsanalytikere, der har formået at sætte det gamle, filosofiske krop-sjæl spørgsmål i et moderne historie- og samfundskritisk lys.

Disciplinering og selvkontrol

Foucault spørger i *Overvågning og straf* (1977(1975)) om, hvordan og på hvilket grundlag den borgerlige subjektivitet er opstået, og kommer derigennem ind på det borgerlige samfund som det *disciplinære* samfund. Det samfund, der konstituerer subjektiviteten ved at beherske »den indre natur« via forskellige borgerlige samfundsinstitutioner, men også via systemer af sociale netværk. Konstitueringen af subjektet fører denne *indre* dimension med sig; et psykologisk og moralsk felt, adskilt fra såvel det fysiske som det overnaturlige og religiøse. »Den indre natur« fremstår således hos Foucault som en konstitueret dimension og ikke som nogen oprindelig natur med behov og drifter¹⁸. Men hvilke sociale og politiske magtteknologier er det, Foucault forestiller sig, har skabt disciplinerede kroppe og sjæle i den moderne tid? Kan Foucaults tilgange til disciplineringen som det moderne samfunds overvågning og kontrol give nogle idéer til sportspsykologiens status heri?

Disciplineringen skal fjerne de individuelle, »uproduktive« egenskaber, der afviger fra normen. Disciplineringen afgrænser sig fra at være baseret på ejendom af andres krop, hvilket derimod karakteriserede det feudale slaveri. Den benytter sig ikke af direkte fysiske og voldelige metoder. Disciplineringen karakteriseres ved at tilstræbe en ekstern *nytte*-virkning v.h.j.a. opdragelse og pædagogik. Den skal optimere kapaciteter og minimere selvbestemmelse, kroppens egne behovsytringer, impulsivitet m.v.

Disciplineringens redskaber finder Foucault bl.a. i den række nye videnskaber, der opstår om mennesket med modernitetens opkomst. Flere af disse, f.eks. pædagogikken, psykologien, psykiatrien, lægevidenskaben og kriminologien fjerner ifølge

Foucault brugen af legemlig afstraffelse til fordel for overvågning og kontrol. Og når videnskaberne om mennesket overhovedet kan opstå, er det, fordi en ny herskeform - en *kropspolitik* - kræver det, og at forskellige borgerlige samfundsinstitutioner gør det muligt. Ligesom elitesportsinstitutionen for alvor gør det muligt for den sportspsykologiske viden at konsolidere sig.

I diverse institutioner og anstalter konstitueres en ny subjektivitet. Den indre dimension optræder nu som selvstændiggjort og påvirkelig med moralske og videnskabelige metoder. Subjektet er således et resultat af forskellige metoder og er frembragt af myndighedernes magt omkring, udenpå og i kroppen.

»Individets berømmelige totalitet er ikke amputeret, undertrykt, fremmedgjort av vår samfunnsorden. Tvertom blir individet omhyggelig fabrikkert ved en taktisk utnyttelse av kroppen og dens krefter.« (Foucault 1977(1975); 193)

Sjælen bliver et disciplinærprodukt: *kroppens fængsel*, og inkluderer selvdisciplinen. Disciplinen og normaliseringen bliver led i en rationalisering og individualisering af mennesket og skal bekæmpe det uordentlige, det uforudsigelige, det tilfældige og afrette menneskets eksistens til (lønarbejde). I disciplineringen ligger der en produktion af livsvaner, af *adfærds-automatismer*, som er så kropsligt indgroede, at kun et historisk perspektiv kan berøve deres evidens og naturlighed. Det kan også siges at gælde selvkontrollen.

Foucault mener, at den borgerlige (selv-) forståelse går ud på, at individet er et autonomt subjekt, der udfolder sig, skaber og virker. Individets væsen er autonomiens og individualitetens frie udfoldelse. Foucault når imidlertid frem til via sit historiske perspektiv, at den borgerlige realitet er, at individet er et objekt, der underordnes, skabes

og gøres virkningsfuldt¹⁹. Som vi senere skal se, åbner han imidlertid også op for, at individet ikke udelukkende er underordnet og produceret, men at det kan være med til at skabe sig selv.

Den tilrettede krop

Foucaults opsporing og påpegning af subjektets historiske foranderlighed har givet anledning til en række inspirerede værker, også mere specifikt om kroppens historiske foranderlighed. Her vil jeg kort referere til den franske historieforsker Georges Vigarellos doktordisputats: *Le corps redre s'é*²⁰. Vigarello gennemgår kroppens historie fra middelalderen og op til i dag. Han sætter bl.a. kroppens udvikling i relation til spørgsmålet om den fysiske holdning: *rygradens pædagogik*. Idealet om den rette ryg fører han tilbage til middelalderens læggen vægt på styrke og »civilité« (høflighed, senere »civilisation«). Formningen af menneskekroppen foregår på det tidspunkt med spædbørnssvøb og kvindelige korsetter, hvor det senere med bl.a. sundhedspolitikens institutionalisering bliver opgaven at »forstå, ordne og forbedre kroppene.« (118-19). Kroppene bliver frigjort fra svøb og korsetter, og en anderledes fysisk opdragelse sætter ind med den nye pædagogiske litteratur. Religiøsitet og de aristokratiske værdier afløses af værdier som *styrke* og *hygiejne*. Kroppen bliver mere og mere tænkt som:

»...en organisk enhed, hvor hver del er afhængig af de øvrige. Man appellerer til kroppens egen genrejsning fremfor brugen af ydre midler dertil. Den udefrakommende korrigerende gestus erstattes af en selvdisciplinering/træning af muskler og sener. Nu kritiseres brugen af korsetterne og svøbene, som kun anvendes i akutte tilfælde. Ligesom tidligere skal barnet holde sig ret, men ikke af de samme grunde, og heller ikke på samme måde/Tidligere skulle det adlyde et socialt og

høvisk krav, nu skal det rettes til af hygiejniske og fysiologiske grunde. Rationalitetens tidsalder begynder.« (120)

Med den nye pædagogik opstår en *opdragende gymnastik*, der går væk fra de stive holdninger for derimod at fremme dynamikken og bevægelserne. Generelt er bevægelserne systematiske og organiserede og symmetriske. Indenfor såvel militæret som skolen skal gymnastikken fremme, eller i hvert fald udtrykke *orden* (123)²¹.

Vigarello ser en afspejling af industrialiseringens rationalisering, kvantificering og standardisering i kropsopfattelsen. Idealmodellen for kroppen er en »motor« med fokus på energi, præstation og effektivitet. »Alt skal nu måles« (124), og gennemsnitskroppen træder frem som den normaliserede krop.

»Kroppen er ikke længere kun en »lukket« morfologi, begrænset til et arrangement af løftestænger, hvis nøgle findes i mekanikken og i den funktionelle anatomi, men et overgangssted, hvor energier omdannes, og hvis nøgle findes i termodynamikken og i en fysiologi, som er opmærksom på kemikerens arbejde. Hverken lemmernes arkitektur eller spændingernes konvergens, som giver dem form, er langtfra glemt, men søgelyset er rettet mod de meget obskure steder, hvor disse spændinger henter deres intensitet og deres effektivitet. Og fremfor alt gælder det nu om at verificere, at kvantificere - om nødvendigt ad omveje - disse spændingers bestanddele.« (127 [207-08])

I det 20. århundrede kommer psykologien til at spille en stadig større rolle, og det, mener Vigarello, resulterer i en anderledes opfattelse af kroppen (131). Kroppen skal indgå i et udvidet samarbejde, og information og vekselvirkninger får større betydning end den fysiske styrke. Det parallelliserer han med, at programmering og feedback indgår i voksende grad i maskinernes udvikling.

Kropsopdragelsen skal stadigvæk have en vis 'nytte-værdi', men er ikke synlig

som en løftet pegefingermoral. Kroppens opdragelse internaliseres, og pædagogikken bliver »stadig mere anonym og usynlig« (132 [377]).

Sjælen som organ

Foucaults og Vigarellos historieskrivning viser, at disciplineringen er med til at rationalisere og individualisere, og at disciplineringsformerne internaliseres mere og mere. I dette perspektiv kan vi se, at de løftede, moralske pegefingre, der kendetegner de tidlige tekster i sportspsykologiens historie, i dag er afløst af liberalistiske skuldertræk: du er selv ansvarlig. Sportspsykologien har de og de teknikker på hylderne, så du kan selv vælge. Og der skal nok blive valgt i den skærpede kamp om marginalerne. Men forklaringerne på, *hvorfor* en sådan decentraliseret og decentraliserende disciplinering kan lykkes og til forveksling kan ligne den rene autonomi hos de enkelte individer, finder vi ikke direkte hos Foucault²².

Foucault analyserer udelukkende *fellestrækkene* i disciplineringsformerne og udelukker dermed det specifikke. Han beskæftiger sig f.eks. ikke med modstandsformerne og i den forlængelse heller ikke med de særlige strategier, som de forskellige institutioner må tage i anvendelse til disciplinens gennemførelse. Han skriver ikke noget om, hvordan disciplinen 'virker' rent psykologisk. Hvad er den subjektive drivkraft i handlingerne? Hvordan bliver disciplinen internaliseret i individerne? Og hvad med forskellene i forskellige institutioners socialisationsformer - eller forskelle i disciplinerings socialisationseffekter? Eller forskelle mellem en anonym overvågning og disciplinering og en personlig autoritært formidlet²³? Foucault fokuserer ydermere ensidigt på disciplineringens afstraffelses-

metoder og mindre på dens belønningsmetoder²⁴.

Man kan til dels forsvare Foucault med, at hans projekt ikke har været at forklare, men at konstatere og beskrive hændelser i historien. Det er *betingelserne* og *reglerne* for den diskursive iscenesættelse af objekter og fænomener, han beskriver. Hensigten med hans undersøgelser er at vise, hvorledes magtinstallationer er direkte forbundet med kroppen og vise, at det biologiske og det historiske ikke følger efter hinanden eller bør adskilles i en analyse af kroppen. Foucault vil altså ikke skrive mentalitetshistorie i form af forskellige opfattelser af kroppens betydning og værdi, men en kropshistorie om den måde, hvorpå samfundsmæssige institutioner »...har installeret noget i højeste grad materielt og levende i legemerne.«²⁵.

Det aktive, suveræne individ er tilsyneladende totalt fraværende hos Foucault. Magtmekanismer indtræder på mere og mere sofistikeret vis i de inkarnerede sjæle. Sjælen er med transformationen - overgangen fra den klassiske epoke til den moderne²⁶ - ikke længere adskilt fra kroppen. Således er Foucaults analogi om sjælen som kroppens fængsel måske heller ikke så præcis, idet den associerer til et modsætningsforhold mellem krop og sjæl. Hvad sportspsykologien som moderne vidensinstitution angår, finder den generelt sammenhænge og ikke modsætningsforhold mellem udøverens krop og psyke, og i store dele af sportspsykologien er det mere relevant at se sjælen som et af *kroppens organer*. Psyken instrumentaliseres og funktionaliseres tilnærmelsesvist som et indre organ, der blot ikke udelukkende er styret af det autonome nervesystem, men også af det somatiske og derfor kan udsættes for bevidste manipulationer.

Med Foucault har vi fået et indblik i,

hvordan sjælen er opstået som genstand for viden i form af psyke og bevidsthed. Men udover at være vidensfigur fremtræder sjælen eller psyken også som selvteknisk form, eksempelvis selvkontrol.

Selvteknikker

Det er i afkaldet på subjektet som en given *substans*, jeg ser en frugtbar indgang hos Foucault til at beskue mennesket i al dets kompleksitet (men også en alarmerende passivitet). Subjektet er ifølge Foucault ikke givet på forhånd, men er konstitueret af forskellige praksisser og teknikker. Foucault taler om en »*subjectivation*«, som er selve den praktiske og rationelle proces, der former subjektet²⁷. Subjektivationen angår ikke subjektets substans eller essens, men dets *form*, der kan antage forskellige udtryk, alt efter hvilke sammenhænge subjektet indgår i. Om det f.eks. er i politiske, sportslige eller seksuelle sammenhænge, kan subjektet have en vidt forskellig optræden.

Nogle af disse subjektformer ser jeg også skabt gennem de praksisser og teknikker, sportspsykologien er med til at udstikke. Det er ganske bestemte idealer og idealtyper, der henvises til i de sportspsykologiske målsætninger.

Formningen af subjektet illustrerer Foucault generelt ved *panoptikken* som et billede på den moderne form for disciplinær selv-refleksivitet. Med panoptikkens principper er der tale om

»... en raffineret se-teknologi, hvis strategi det er at transformere et anonymt, men potentielt allestedsnærværende blik til en tvangsløs selv-overvågning og selv-iagttagelse. Ideelt set overtager den overvågede, der har vished om at befinde sig i panoptikkens synlighedsfelt, »selv magtens tvangsmiddel; han lader det spontant udspille mod sig selv; han indskrives magtforholdet i sig selv, i hvilket han på samme tid spiller

de to roller; han bliver til princippet for sin egen underkastelse.«28

I slutningen af 1970'erne begynder Foucault at differentiere i de forskellige former for magtudøvelse. Han sonderer mellem den magt, der udøves med henblik på at beherske andre (*»le gouvernement des autres«*) og de teknikker, individer kan benytte for at beherske sig selv (*»le gouvernement de soi-même«*). At der sker et skift i Foucaults forskningsgenstand fra den vesterlandske civilisations beherskelsesteknikker i form af sociale og politiske magtteknikker til selvets teknologier, kan måske ses som en bekræftelse på, at Foucault selv var indskrevet i de samfundsmæssige diskurser? I hvert fald er det først senere i Foucaults forskningsliv, han sætter fokus på selvteknikker, forstået som:

»Teknikker, der muliggør det for individer med egne midler at fuldføre bestemte operationer med deres kroppe, deres egen sjæl, med deres livsførsel, og det nærmere bestemt på en sådan måde, at de transformerer sig selv, modificerer sig selv og når frem til en bestemt tilstand af fuldkommenhed, lykke, renhed eller overnaturlig kraft. Lad os kalde disse teknikker for selvets teknologier.«29

Det kan meget vel være samfundsmæssige omstændigheder og aktuelle tendenser til øget selvfokusering, der er med til at dreje Foucaults fokus væk fra de sociale og politiske magtteknologier til at omfatte selvbeherskelsesteknikker, som også kan anskues i et samfundsmæssigt perspektiv. Jeg mener, der med sportspsykologiens vægtning af selvkontrol er tale om en samfundsmæssig tendens, der ikke kan isoleres til elitesportens verden. Udbredelsen af terapi-, psykoanalyse-, overlevelses-, service-, managementkurser etc. vidner om behov for selvteknologier og udskriger sloganet:

Jo mere du kan beherske dig selv - jo mindre er du underlagt andre. Eller *de an-*

dre er allerede internaliseret i dig, således at det ikke drejer sig så meget om en ekstern styring, men om at du med de andres ånde i nakken skal styre dig selv.

Nogle af Foucaults panoptiske principper kan genkendes i udviklingen af selvteknikker. Indenfor sportspsykologien er trænere og sportspsykologer via intervention med til at indlægge de andres blikke i et selvkontrolleret blik hos eliteudøveren. Den økonomiske og succesbestemte afhængighed af sponsorer og medier bidrager ligeledes til skaren af de andres blikke. Psyken bliver et produkt af de disciplinære teknikker i kraft af de panoptiske principper - i kraft af de andres blikke. De andre bliver på den måde en betingelse for skabelsen af en selvkontrolleret indøver.

Generaliseringens utilstrækkelighed

Foucault viser, hvorledes moderne magtstrategier ikke standser ved reguleringer af adfærden, men trænger helt ind i kroppen og *normaliserer* sjælen. Til gengæld stopper han her og beskæftiger sig ikke med en eventuel modstand mod denne disciplinering. I hans beskæftigen sig med kroppen i *det sociale*, er det ikke aktuelt for ham at diskutere modsætninger i bevidstheden, hvilket næppe heller er et 'sted', man kan søge. Men en modsætning Griffith strejfede med spørgsmålet om det utilpassede menneske: Skal psykologiens tilpasnings-opgave frede visse 'utilpassede områder' til glæde for kreativiteten i kunst, litteratur, musik etc?

Foucaults generaliserede analyse af modernitetens disciplineringsformer, der er konstituerende for det civiliserede og normaliserede menneske, omfatter ikke kun straffede, syge eller 'gale' personer. Enhver, der har siddet på en skolebænk, kan

sandsynligvis *mærke* det panoptiske blik fra en mere eller mindre ubestemmelig overvågningscentral, når Foucault lader pænhedens og tilpasningens facader krakelere. Selvom visse lighedstræk også kan trækkes mellem den samfundsinstitutionelle disciplinering og den disciplinering, der kommer til udtryk i sportspsykologiske metoders blik fra *de andre* helt ind i 'sjælen' på eliteudøveren, gør specifikke træk sig gældende indenfor sporten. Til en analyse af sportsinstitutioner - her den sportspsykologiske viden - har hans skarpe iagttagelser sine begrænsninger.

Først og fremmest beskæftiger han sig, som tidligere nævnt, ikke med psykologiske virkninger af eller modstande mod forskellige disciplineringsformer. Det er heller ikke min opgave her, blot vil jeg opfordre fremtidige sportspsykologiske forskningsinitiativer til at forfølge denne væsentlige opgave.

Foucault diskuterer også kun generelle strategier for disciplineringen. Af særlige strategier, sportspsykologien anvender til disciplinering af elitesportsudøveren, kan jeg påpege forskellige selvdisciplinerende teknikker, specielt den rådgivende *intervention* i bestræbelsen på bl.a. at opfordre udøveren til øget selvkontrol og til at fastlægge *mål* for træning og præstation. En sportspsykologisk strategi involverer generelt sportsudøveren selv for at opnå den mest optimale *manipulation*, men også for så vidt muligt at sikre en individuelt tilpasset rådgivning og teknik. Dette sandsynligvis også i erkendelse af, at mange topsportsfolk er tilpas egenrådige i deres maximeringsbestræbelser. De ved selv, hvilke tricks der virker. Og de færreste er kommet til tops ved udelukkende at forlade sig på andre og deres råd og vejledning.

Den passivitet hos det enkelte individ, Foucault efterlader et billede af, kan ikke

fastholdes i elitesportsinstitutionen. Her oplever man tværtimod - med visse periodiske dyk - en aktiv drivkraft, indtil udbrændtheden eller kroppens forfald træder ind. Ydermere skal der et specielt personligt sats til at hellige sig en tidsbegrænset karriere som elitesportsudøver. Dette sats kan i visse tilfælde måske ovenikøbet ses som en modstand mod en gængs socialisering til det øvrige arbejdsmarked.

Som adskillige sportspsykologer har påpeget siden Griffiths tid³⁰, gør forskellige karakteristika sig gældende for idealtyper indenfor forskellige sportsdiscipliner. Men samtidig holder disse idealtyper ikke stik³¹, og karaktertræksteoriene er på retur. Det understreger blot nødvendigheden af individuelle strategier for den sportspsykologiske intervention. Eftersom det er mennesker og ikke maskiner, der er genstand for disciplineringen, findes der ingen lovmæssigheder for en given *bearbejdning* af psyken. Dertil kommer, at 'psyken' næppe lader sig afgrænse, udpege, præge... Der kan udledes generelle strategier og metoder og opstilles diverse målsætninger, men ingen entydige svar på *resultatet* af de psykologiske procedurer. Og det er lige præcis her, vidensformerne støder på sine begrænsninger.

Elitesportsinstitutionens indøvere

Alt peger i retning af, at eliteidrætsudøveren af i dag er afhængig af de sportslige vidensformer. Han eller hun kommer ikke langt i de internationale konkurrencer uden en nøje udregnet kostplan, et gennemført aero- eller hydrodynamisk outfit, biomekaniske analyser til hjælp for de mest hensigtsmæssige bevægelser og efterhånden også mere og mere hjulpet på vej af sportspsykologisk rådgivning og psykologiske tricks og teknikker.

I de tidlige sportspsykologiske initiativer så vi et *moralsk* element knyttet til udøverens afhængighed af sporten. På den sportspsykologiske kongres i Lausanne i 1913 blev det diskuteret, hvordan folk kunne gøres afhængige af sporten, så de derved kunne blive frie, stærke og sunde mennesker. Kongressen opstillede som en ydre autoritet sin opfattelse af frihed og sundhed. De potentielle sportsudøvere, der endnu ikke frivilligt dyrkede sport, skulle animeres til at dyrke sport på baggrund af enten medfødte anlæg eller et fremprovokeret sportsligt instinkt eller en *heteronom* vilje, d.v.s. en vilje, der var bestemt af ydre love og normer, hovedsageligt pædagogiske. Efterhånden skulle disse forskellige drivkræfter gerne erstattes af en *autonom* vilje, d.v.s. en selvbestemt og selvstyret drivkraft til en kontinuerlig fysisk aktivitet. Således skulle sportsudøverens autonomi og afhængighed ikke her nødvendigvis ses som duple størrelser. Afhængighed blev tilsyneladende opfattet som en betingelse for autonomi i et fælles spil omkring henholdsvis kontrol med udøveren og udøverens selvkontrol.

I elitesporten i dag bedømmes mdøverens selvkontrol ikke nødvendigvis i relation til bestemte idealer for livets praksis som i Lausanne i 1913. I dag ses selvkontrollen først og fremmest som en styringsmekanisme i relation til præstationen - eller rettere out-put'et, resultatet. Den såkaldte selvkontrol i sportspsykologien svarer derfor ikke til udøverens fuldstændig autonome selvstyring. Den er konstant styret af kravet om resultater og 'forstyrret' af diverse instansers intervention.

Der er i den aktuelle sportspsykologi tendenser til i elitesportsudøveren at installere et selvkontrollerende *apparat*, der kan frigøre potentielle ressourcer. Ud fra denne funktionalistiske betragtning af sportsud-

øverens psyke kan det være relevant at revidere Pierre de Coubertins olympiske dictum: En stærk sjæl i en muskuløs krop (*MENS FERVIDA IN CORP ORE LACERTOSO*) til: *Et præstationstrimmet korpus omkring et perfektions styret psykisk organ*. Organ betyder etymologisk *redskab* (græsk: organon), og det stemmer udmærket overens med de metaforiske konstruktioner, der eksisterer indenfor sportspsykologien: bevidsthedsmateriale, psykeregulering, personlige data, apparatfejlsmodeller, instrumentalisering, informationsbehandling, psykologiske mekanismer og operationer, psykohygiejne, psykoterapeutiske værktøjer, psykologisk værktøjskasse etc. Ved en sådan terminologi kan vi få et indtryk af, hvilken *mekanicistisk* kropsofattelse der er på spil³².

De første spredte, sportspsykologiske initiativer, der kunne ses indenfor et bredt spektrum fra eksperimentelle forsøg til sundhedspædagogiske og moralske overvejelser, er led i sportspsykologiens opkomst. Men efterhånden, som elitesportsinstitutionen etablerer sig, skal problematikkerne ses herindenfor. Elitesporten er ikke som mange andre samfundsinstitutioner, som bl.a. dem Foucault har studeret, karakteriseret af patologiske, kriminelle eller andre specifikke former for sociale problemer. Institutionen kan karakteriseres som en *specialiserings-* og *optimerings-institution*, ikke som en behandlingsinstitution og ej heller som en decideret pædagogisk institution. Det, den har fælles med andre samfundsinstitutioner, er dens socialiserende effekter og funktioner og selvfølgelig dens samfundsmæssighed. Den stiller generelt krav om bestemte færdigheder og kvalifikationer, der til dels kendes indenfor andre institutioner, deriblandt kravet om selvkontrol. Sportspsykologiske opkomster har vist, at selvkontrol tidligere ikke sås

som et særskilt krav, men mere var en automatisk følge af sportslige aktiviteter. Selvkontrol sås således ikke løsrevet fra den sportslige handling som i dag, hvor selvkontrol er et prioriteret område i elitesporten for en vidensdisciplin, der specifikt beskæftiger sig med sportsudøverens psyke.

Elitesportsinstitutionen er imidlertid også rammen om en form for kunstnerisk udfoldelse af kropslige præstationer. Perfektioneringen og optimeringen af præstationerne er foldet ind i et paradoks mellem streng disciplin og legende og til tider ekstatiske lidenskab. Det flydende og ekstatiske er ofte betinget af og et resultat af sej, langvarig, fysisk hård træning.

Spiren til livets filosofiske praksis

Det smukke spørgsmål fra den første internationale sportspsykologiske kongres i 1913:

»Indeholder den sportslige aktivitet spiren til livets filosofiske praksis?«

kan minde de sportslige videnskaber, der lader sig smitte af en instrumentel erkendelsesinteresse og reduktionistisk tankegang, om, at der ligegyldigt et nok så empirisk forskningsniveau altid findes et filosofisk dybdeniveau. Den måde, sportspsykologien eksempelvis udforsker sin genstand på, vil altid afspejle en bestemt opfattelse af krop-sjæl spørgsmålet.

Også sportsudøveren kan have in mente, at sportsdyrkelsen afspejler en filosofisk praksis - en bestemt holdning til hans eller

hendes krop og til livet i det hele taget. I Lausanne var der store spørgsmål til diskussion om nedbrydning af uligevægten mellem krop og sjæl, hvor sporten sås som den store forener og skaber af det sunde, kraftfulde legeme og den karakterfyldte sjæl. Sporten havde en opdragende funktion og kunne bidrage til en god moral og en bestemt form for intelligens: *sportsånden*. Men altsammen krævede samtidig et dybere kendskab til sig selv, hvilket Coubertin fremsatte som sportspsykologiens arbejdsområde, nemlig at belyse sportsudøverens såkaldte 'indre mekanisme'. Coubertin propagerede for en selvskabende praksis, som Foucault definerede indenfor *selvets teknologier*. Nutidens sportspsykologi kan karakteriseres ved en specifik formning af en række selvteknikker, der mere eller mindre appellerer til en form for indre dimension hos sportsudøveren. Men fælles for teknikkerne er, at de ikke kommer udenom det filosofiske krop-sjæl spørgsmål. Ej heller kan sportspsykologien undlade at se sportsudøveren i *det sociale* - i et samhørighedsforhold til og med *de andre*.

Den franske kropsfilosof, Maurice Merleau-Ponty får det sidste ord med sine betragtninger, der ikke kun var rettet mod sociologen, men også psykologen og hermed altså også sportspsykologen:

»Sociologen har at gøre med filosofi overalt, hvor hans opgave er ikke blot at notere kendsgerninger, men at forstå dem.« (*Merleau-Ponty 1969(1960); 162*)

»Filosofien er nødvendig for sociologien som en årvågenhed, som påmindelse om kilden til al erkendelse. Den definerer sig ikke ved et eget erfaringsområde.« (*76/d s. 174*)

Noter

1. *Sporten* er en del af hele den vestlige industri- kultur, hvormed sportspsykologien er opstået. Sporten er indbegrebet af fysisk præstation og konkurrence samt mål- og resultatorienteret i kvantitativ forstand. Det er det sportslige område indenfor fysiske aktiviteter, der er aktuelt for artiklens diskussioner. Derfor anvender jeg betegnelsen sports- og ikke idrætspsykologi, som er mere proces- og breddeorienteret samt kun findes indenfor skandinavisk sprogbrug.
2. Se evt. mere om Triplets epokegørende forsøg i Pedersen 1992;21-28
3. Dette og de flg. biografiske oplysninger bygger på Kroll & Lewis, 1970. Nogenlunde samtidig med oprettelsen af Griffiths laboratorier etableredes iøvrigt lignende laboratorier i Berlin og Leningrad (Kilde: Mahoney & Suinn 1986;64).
4. Griffith 1926;VII
5. 1947(1934). Dette generelle, psykologiske værk er med sine mange cases fra sportens verden præget af Griffiths 'feltarbejde' indenfor sporten, uden at værket dog er en anvendt reference i den sportspsykologiske litteratur.
6. Griffith 1926;VIII
7. Griffith 1947(1934);288-89
8. Schilling 1984;35.
9. *Congrès International International de Psychologie et Physiologie Sportives*, Lausanne 1913. Sidetallene i parentes henviser hertil. Alle oversættelser er mine eller Henriette Weitmeyers.
10. Se Jespersen 1988;31
11. *Ibids.*28
12. Coubertin 1959;139
13. I dag er der med hjerneforskningen og den neuropsykologiske viden en modsatrettet tendens til at gøre kroppen til et serviceorgan for hjernen. Se kritik heraf hos Frølund i *Paradigma* nr. 1/1989;3-9 og Brunak & Lautrup 1988 og Kirkeby 1988 samt Nørretranders 1991.
14. Cit. af Philippe, s. 117, efter P. de Coubertin.
15. Se evt. også J. P. Muller: *Mit System*, Kbh. 1922(1904), hvor legemsøvelses«systemet» bygger på den individuelle handle- og viljekraft til selvtræning m. h. p. et psykisk udbytte.
16. Geron 1982; 128. Se også Siedentop, 1980;2-4.
17. Med inderliggørelse forstår jeg en internalisering af elitesportsinstitutionens, inklusive sportspsykologiens, regler og normer. Men indbefatter den eksempelvis sublimering og fastholdelse via social kontrol? Eller er den en faktisk internalisering af ydre regler og normer? Bliver ydre værdier og normer efterhånden til reelle behov for udøveren? I så fald hvordan? Jeg skal ikke foregive at kunne svare udtømmende på disse spørgsmål, som jeg heller ikke mener nødvendigvis kan afklares.
18. Jvf. Foucaults kritik af psykoanalysen (Foucault 1978(1976)) for hos mennesket at operere med et *naturligt driftsgrundlag*, der udsættes for *repression* af samfundet. Foucault opstiller som alternativ til denne *repressionsmodel* en *installationsmodel* i forlængelse af sin opfattelse af mennesket som *produceret* og ikke undertrykt. Disciplineringen svarer i forlængelse heraf ikke kun til at udelukke, fortrænge, skjule og undertrykke, men er *produktiv*: frembringer nye emneområder og sandhedsritualer (Foucault 1977(1975);174-75).
19. Olsen 1979;164
20. Paris 1978. Mine referencer skal jævnføres til Anne & Dominique Bouchets referat af Vigarellos disputats i *Centring* nr. 3-4/1982;117-35. Sidetallene i parentes henviser hertil. Sidetal i [] henviser til Vigarello 1978.
21. Se også Schmidt & Kristensen 1986;160-70 + Trangbæk 1987 om systemskiftet i dansk skolegymnastik med indførelsen v. århundredeskiftet af den svenske Ling-gymnastik med dens ordnede og rationelle principper + Korsgaard 1982 om den senere stilopløsning og -blanding og dermed større dynamik i gymnastikken.
22. Se derimod bl.a. idræthistorikeren Niels Kayser Nielsen (1990). Han inddrager udover økonomiske og samfundsmæssige omstændigheder eksistentielle overvejelser i en forklaring af den aktuelle interesse for kroppen. En interesse, der 'frivilligt' drager folk mod marginalerne.
23. Se også Olsen 1979; 174-76
24. Denne kritik er også Asplunds i Asplund 1987;88-90.
25. Foucault 1978(1976);167.
26. Den klassiske epoke tidsfæster Foucault til ca. 1650-1799 og den moderne fra 1800 -> .
27. Jens Erik Kristensen i Hauge (red.) 1990;135. Se bl.a. også Schmidt 1990;55.
28. *Ibids.*125
29. Oversat af J. E. Kristensen i *ibid* s. 127, fra en forelæsning af Foucault: »Sexuality and Solitude« i New York 1980, publiceret i *London Review of Books*, 21/5-1981.
30. Griffith opstillede i begge sine klassikere (Griffith 1926 & 1928) en række forskellige karakteri-

- stika for hhv. fodboldspillere, basketballspillere, golfspillere, boksere, gymnaster, svømmere etc.
31. Se f.eks. Salmela 1979;158, om eks. på det sportssgrensspecifikke. Ved skydediscipliner er det f.eks. nødvendigt med et snævert koncentrationsfokus, hvor spatial orientering og en bredspektret opmærksomhed, incl. split-vision er nødvendig indenfor boldspil. Hastighedsdiscipliner kræver også anderledes mentale kvaliteter end styrkediscipliner. Nogle sportsgrene kræver tilsyneladende et heftigere temperament end andre. Men der er forskelle fra person til person også indenfor de enkelte sportsgrene. Nogle skal helst være 'sat op' og anspændte før konkurrence - andre afslappede og hvilende i sig selv. Dertil kommer forskellige krav indenfor den enkelte disciplin, f.eks. forskellige slags øvelser indenfor gymnastikken eller forskellige pladser og positioner i de resp. boldspil.
- Jvf. også englænderen K. Hardmans (*Int. J. Sp. Psych.* vol. 1/1970;79) undersøgelse, der viser, at enhver personlighed kan findes indenfor enhver sportsgren - der eksisterer ligeså store forskelle indenfor den enkelte sportsgren som mellem sportsgrenene. Cratty (1971;60) gør ligeledes opmærksom på, at der ikke synes at være nogen bestemt »atletisk type«, baseret på undersøgelser af div. data fra personlighedstests på adskillige udøvere. Snarere korrelerer de forskellige sportslige discipliner (incl. forskelle indenfor samme sportsgren) med forskellige prototyper.
32. Jvf. Lakoffs & Johnsons (1980) metaforfilosofi om sprogets mening ud fra nogle kinæstetiske billedskemaer og kropslige grundkategorier, der i de nævnte sportspsykologiske termer i så fald udtrykker analogier mellem krop og maskine.

Litteraturliste

- Asplund, Johan: *Det sociale livets elementære former*, Goteborg 1987
- Bouchet, Anne & Dominique: »Rygradens pædagogik« i *Centring* 3-4/1982, s. 117-35
- Brunak, S. & Lautrup, B.: *Neurale Netværk. Computere med intuition*. Munksgård 1988
- Congrès International de Psychologie et Physiologie Sportives*, Lausanne 1913
- Coubertin, Pierre de: *Olympische Erinnerungen*, Frankfurt a. M. 1959, s. 132-39
- Cratty, B. J.: »Psychology of the Superior Athlete« i *Int. J. Sp. Psych.* vol. 2/1971, s. 58-61
- Foucault, Michel: *Overvågning og straf*, Kbh. 1977(1975)
- Foucault, Michel: *Seksualitetens Historie I - Viljen til viden*, Kbh. 1978(1976)
- Geron, Erna (ed.): *Introduction to Sport Psychology*, Tel-Aviv 1982
- Griffith, Coleman R.: *An Introduction to Applied Psychology*, N. Y. 1947(1934)
- Griffith, Coleman R.: *Psychology and Athletics*, N. Y. 1928
- Griffith, Coleman R.: *Psychology of Coaching*, N. Y. 1926
- Hauge, Hans (red.): *Subjektets status*, Århus 1990
- Jespersen, Ejgil: »Sport, Frihed og Lighed. Pierre de Coubertin og olympismen« i *Ildræthistorisk Årbog* 1988, s. 25-37
- International Journal of Sport Psychology* nr. 1, vol. 1/1970
- Kirkeby, Ole E: *Kroppens tanke*, Samfundslitteratur 1988
- Korsgaard, Ove: *Kampen om kroppen*, Gyldendal 1982
- Kroll, W. & Lewis, G.: »America's First Sport Psychologist« i *Quest* vol. 13/1970;1-4
- Lakoff, George & Johnson, Mark: *Metaphors We Live By*, Chicago 1980
- Mahoney, M. J. & Suinn, R. M.: »History and Overview of Modern Sport Psychology« i *The Clinical Psychologist* 3/1986, s. 64-68
- Merleau-Ponty, Maurice: »Filosoffen og sociologen« i *Tegn*, Rhodos 1969(1960)
- Muller, J. R.: *Mit system*, Kbh. 1922(1904)
- Nielsen, Niels Kayser: »Kroppens tabte referencer - et kropshistorisk forløb« i *Den Jyske Historiker* 53/1990, s. 9-25
- Nørretranders, Tor: *Mærk verden*, Gyldendal 1991

- Olsen, Peter: »Sjælen er kroppens fængsel« i *Kontext* 39/1979, s. 147-84
- Paradigma* 1/1989: »Kropsparadigmer«
- Pedersen, Inge Kryger: *Sportspsykologiens genealogi. En analyse af den sportspsykologiske videns opkomst*, Reprosierien, Institut for Kultursociologi, Kbh. 1992
- Richter, Jørn: »Idrætspsykologens metode« i *PULS* 1/1992, s. 20-21
- Salmela, John H.: »Psychological Management of the Top Athletes« i *Int. J. Sp. Psych.* vol. 10/1979, s. 156-63
- Schilling, Guido: »Zum Stand der Sportpsychologie in Europa« i *Sportpsychology International* af Rieder, H. (ed.), Köln 1984, s. 35-40
- Schmidt, L.-H.: *Det sociale selv*, Århus Universitetsforlag 1990
- Schmidt, L.-H. & Kristensen, J. E.: *Lys, luft og renlighed*, Akademisk Forlag 1986
- Siedentop, D. L.: »Two Cheers for Rainer« i */. Sp. Psych.* vol.2/1980, s. 2-4
- Trangbæk, Else: *Mellem leg og disciplin*, DUO 1987
- Triplett, Norman: »The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition« i *American Journal of Psychology* 9/1898, s. 507-33

