



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 :: Publicerad den 30 augusti 2006

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)

Det var genom [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)s försorg som Johan Fallby fick i händerna en nyskriven bok om idrottspsykologi som, med recensentens ord, "sätter ribban på världsrekordhöjd" när det gäller ambitionen att vidareutveckla och förnya idrottspsykologin. Författarna, Frank Gardner och Zella Moore, har båda omfattande erfarenhet av idrottspsykologisk rådgivning på elitnivå, och de sammanfattar sina erfarenheter och sitt nytänkande i *Clinical Sport Psychology*, som utkommit på Human Kinetics. Boken titel är det nya begrepp som Gardner och Moore vill införa, och som representerar en syntes, eller integration, av klinisk psykologi, forskning och idrottspsykologi. I grunden ligger en utvecklad kritisk analys av idrottspsykologins nuvarande ställning. Vår recensent är påtagligt entusiastisk över detta nya grepp på hans eget ämne, om än ännu inte helt övertygad i varje detalj. Han menar dock att boken sätter ett streck i den segdragna diskussionen om broar mellan teori och praktik, den är bron, och dess tankegångar kan förväntas spela en betydande roll i framtidens idrottspsykologi.

## Framtidens idrottspsykologi

Johan Fallby

Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm

Frank Gardner &amp; Zella Moore

**Clinical Sport Psychology**

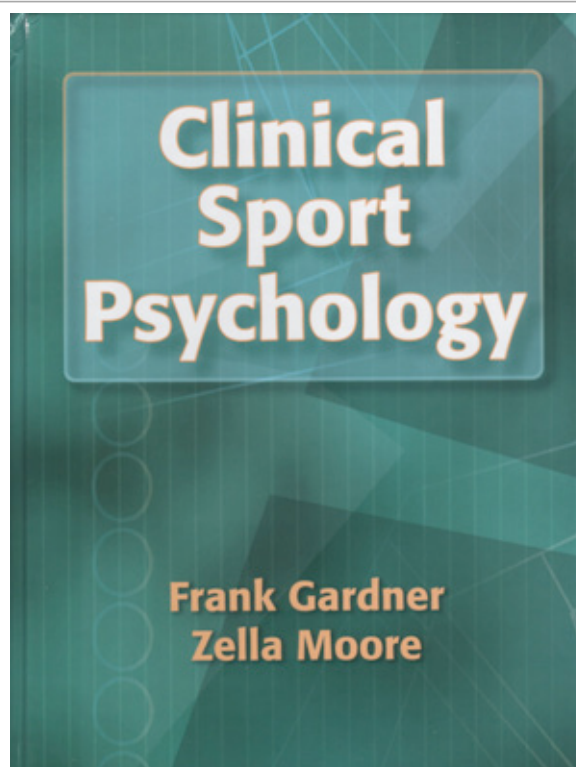
283 sidor, inb., ill.

Champaign, IL.: Human Kinetics 2006

ISBN 0-7360-5305-0

Redan i inledningen av *Clinical sport psychology* sätter Gardner och Moore ribban på världsrekordhöjd då de svarar på den idag obligatoriska frågan för nya idrottspsykologiska böcker "Why another text on sport psychology?" Svaret de ger pekar på en mängd brister i dagens idrottspsykologiska interventioner och att dessa behöver förbättras på en rad kritiska punkter. Efterhand avhandlas dessa och när läsaren nått sista sidan har mycket ny kunskap och reflektioner som kommer att leda idrottspsykologin in i en ny period av utveckling presenterats.

Författarna till *Clinical sport psychology* är bevandrade inom idrottspsykologin och deras samarbete under 2000-talet har fokuserat på att empiriskt studera de frågeställningar inom idrottspsykologin som resulterat i boken. De är båda baserade i USA, psykologer i grunden och med gemensamma forskningsintressen kring att utveckla teoribildning kring idrottsprestation. Det innebär bland annat att dokumentera empiriskt stöd för idrottspsykologiska interventioner och klassificeringssystem för diagnosticering av idrottares psykologiska samt etiska frågeställningar. Utgångspunkten är "acceptance and commitment"-terapi, en beteendeterapeutisk riktning inom psykoterapi som visat sig användbar både genom empiriska och evidensbaserade exempel. Därigenom har den vunnit internationell popularitet i psykologi-kretsar under senare år. Båda författarna har också gedigen erfarenhet av idrottspsykologisk rådgivning i idrotten på högsta elitnivå.



**Gardner** har arbetat i professionell idrott med bland annat flera lag i NHL (ishockey), NBA (basket) samt MLB (baseboll), och har dessutom 24 års erfarenhet som klinisk psykolog. **Moore**, som är något yngre än sin kollega, har även hon erfarenhet från NHL och NBA samt från professionell inomhusfotboll, numera benämnt futsal. Den kliniska psykologtiteln erhöll hon 2003 från LaSalle University.

Det centrala i boken är att etablera ett evidensbaserat arbetssätt byggt på empiriska grunder för idrottspsykologiska interventioner. Författarna riktar stark kritik mot framförallt den klassiska mentala träningen (inre samtal, målsättning, reglering av arousal, visualisering eller olika kombinationer därav) vars effektivitet de menar saknar empiriska grunder. Vidare presenterar de ett system för diagnostik och fallkonceptualisering (eng. case formulation) av idrottsrelaterad problematik, något som de på goda grunder utvecklar på ett intressant sätt. Slutligen för de också in den nödvändiga och viktiga diskussionen kring etik, utvärdering och den idrottspsykologiska rådgivarens utbildning samt handledning. Den diskussionen har dock förts tidigare (se bland annat Andersen, 2000; Anderson, Miles, Mahoney, & Robinson, 2003; Anshel, 1992; Fallby, 2004; Zizzi, Zaichowsky, & Perna, 2002) och tillför i sammanhanget inte lika mycket nytt.

Namnet på boken antyder att idrottspsykologin ska anamma ett kliniskt perspektiv på interventioner. Författarnas mål är dock att utveckla den typiska interventionen för idrottare, som ofta innehåller ett snävt och endast idrottsrelaterat fokus. Enligt dem är det viktigt att se hela människan i ett brett och integrerat perspektiv som innehåller psykologiska processer och funktioner, personlig utveckling, välmående och beteendemässiga utfall. Det gör de genom att främst luta sig mot den empiriska basen i klinisk psykologi eftersom idrottspsykologin inte lyckats integrera relevanta delar i sin tillämpning. Därför vill de införa en *ny term* i idrottspsykologin, *clinical sport psychology* (klinisk idrottspsykologi), för att sammanföra det goda inom den kliniska psykologin med idrottspsykologin, vilket ligger i linje med Andersen och kollegers tidigare resonemang (se bland annat Andersen, 2002, 2005; Van Raalte & Brewer, 2002).

Målgruppen för boken är idrottspsykologer, idrottspsykologiska rådgivare, legitimerade psykologer, psykoterapeuter, lärare i psykologi/idrottspsykologi, forskare, forskarstuderande och studenter på grundkurser i psykologi/idrottspsykologi. Nivån på texten förutsätter en viss kunskap och erfarenhet av psykologi eller idrottspsykologi. Det framgår också klart att den inte vänder sig till tränare eller idrottare i första hand.

Boken är logiskt indelad i fyra delar och totalt 14 kapitel. Del I introducerar det grundläggande resonemanget och definierar det nya begreppet "klinisk idrottspsykologi". Det görs bland annat genom att presentera *Integrative Model of Athletic Performance* (IMAP), ett flödesschema som integrerar empiriska resultat från klinisk psykologi och idrottspsykologi vad det gäller självreglering och prestation utanför idrottsmiljöer. Målet är att beskriva hur funktionell och dysfunktionell prestation i idrott uppstår.

Del II inleder med kapitel 3 som bildar utgångspunkt för mycket av de nya idéer som framförs. I *Multilevel classification system for sport psychology* (MCS-SP) lyfts problematiken med avsaknaden av klassificeringssystem för diagnostik och fallkonceptualisering upp. Klassificeringen gäller olika nivåer av problematik, och därtill kopplad intervention. Detta är naturligtvis avgörande för att kunna konstruera effektiva interventionsprogram och har inte diskuterats på den här nivån i idrottspsykologin tidigare. Vidare diskuteras hur en holistisk mätning och värdering av idrottare kan genomföras. Diskussionen rör inte vilka instrument som ska användas, snarare vilka mål, strategier och riktlinjer som rådgivare bör använda sig av. Både kvalitativa och kvantitativa metoder tas upp och mätningprocessen beskrivs i relation till MCS-SP.

Den tredje delen av boken inleds med kapitel 5 som kritiserar den klassiska mentala träningen och främst dess empiriska stöd att höja prestationsförmågan. Påföljande kapitel handlar om *Mindfulness – Acceptance – Commitment* (MAC) som kan beskrivas som en idrottsinriktning inom "acceptance and commitment" terapi (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Det ges referenser och visst empiriskt stöd till resonemanget, även om det fortfarande är tidigt att dra slutsatser enligt författarna. Svagheter i den klassiska mentala träningen konkretiseras med dessa resonemang. Påföljande kapitel (7 till 10) ger beskrivningar hur interventioner kan genomföras med klinisk idrottspsykologi och fallstudier med exempel på situationer och angreppssätt enligt MCS-SP. Dessa visar också varför det är nödvändigt med ytterligare integrering mellan klinisk psykologi, forskning och idrottspsykologi för att bilda *Clinical sport psychology*.

Fjärde och avslutande delen tar upp idrottspsykologisk intervention och idrottspsykologiska rådgivares situation och utbildning, en diskussion som bedrivits med allt större intensitet under 2000-talet. Kapitel 12 och 13 diskuterar etik i klinisk idrottspsykologi med intressanta inlägg om vanliga förhållanden för rådgivare som exempelvis att ha flera uppgifter och roller samtidigt i en idrottsorganisation. Utbildning och handledning är viktiga delar som författarna värnar om i kapitel 14. Sista kapitlet tar upp framtida frågor och följer upp många av de trådar som lagts ut i den tidigare texten.

Framförallt kapitel 3, 5, 6 och 11 tillför nyheter och nya perspektiv på idrottspsykologisk tillämpning. Den inledande teoretiska och vetenskapliga grunden lägger upp för klassificeringssystemet MCS-SP som tillför en dimension i rådgivning som inte diskuterats uthålligt tidigare. Även om systemet kan kritiseras för att vara begränsat så för det in idrottspsykologin i en ny ålder och spännande framtid.

Kritiken mot dagens tillämpade arbete inom motions- och idrottsvärlden klargörs i kapitel 5, med starkt ifrågasättande av slentrianmässig "ordinering" av klassisk mental träning. De menar att kvaliteten på både den evidensbaserade kunskapen och empirin är svag och att verkningsgraden är långt ifrån säkerställd. Resonemanget förstärks i kapitel 6 och 11 där empiriska resultat och fallkonceptualisering tas upp. Författarna menar bland annat att idrottspsykologin behöver använda empiri och tillämpade tekniker från den kliniska psykologin bättre för att följa med i utvecklingen.

Helheten i boken är ett välgenomtänkt resonemang kring aktuella trender inom forskning och tillämpning. Den tillför ytterligare en dimension till den internationella debatten som hittills förts av de världsledande idrottspsykologiska organisationerna, ISSP, FEPSAC och AAASP. Spännande initiativ tas för att utveckla gamla ståndpunkter och erövra ny mark för att positionera idrottspsykologin tydligare gentemot både uppdragsgivare och framtida forskningsapproach.

I slutorden skriver författarna:

We anticipate that the ideas and empirically informed material we presented will provoke anxiety and frustration for some and excite others.

Citatet beskriver det engagemang de visar i texten, liksom att deras kritik kan vara kontroversiell i vissa läger. Därför bör den skarpa kritik som exempelvis riktas mot den klassiska mentala träningen diskuteras ytterligare. Gardner och Moore bedömer större delen av den empiriska forskningen som otillräcklig och med svåra metodologiska fel, samt att enskilda fallstudier eller kvasiexperiment inte kan styrka bevisföringen av samband mellan mental träning och prestation. I ett annat sammanhang anser de att just dessa typer av design är viktiga i inledningsskedet av forskningen i ett område. Det kan tänkas att den bevisföring de presenterar mot den mentala träningens effektivitet därför är ett utslag av att forskningen som bedrivits fortfarande är i sin linda. I så fall är det ett bevis för att idrottspsykologin måste ta till sig av kritiken och föra metodologin framåt och därmed förbättra interventionsmetoderna. Att i ena stunden lyfta fram den evidensbaserade kunskapen (med tydlig utgångspunkt i empiri), men sedan avfärda de första försöken i ett relativt nytt område skapar dock frågetecken kring resonemanget. Kritiken mot den klassiska mentala träningen blir också något enahanda eftersom den upprepas ofta och grundligt. Den blir dessutom något missvisande eftersom de som arbetar tillämpat i området bör vara väl förtrogna med att vissa grundläggande klassiska träningstekniker har betydelse, men att dessa bara är en del i helheten.

Oavsett hur bedömningen av befintlig forskning kring idrottspsykologisk intervention med klassisk mental träning utfaller, kommer säkerligen diskussionen som följer att vara bra och utvecklande för området. Den har inletts även i Sverige genom exempelvis John Janssons (2005) avhandling och Stefan Söderfjells och Lars-Erik Uneståhls meningsutbyte i Svensk Idrottsforskning (nummer 1 och 2, 2005) samt Idrott & Kunskap (nummer 2, 2005). Den är så pass viktig att den förtjänar ytterligare utrymme i framtiden och då med bra empiriska studier som grund.

Gardner och Moores föreslagna arbetssätt är, som de själva påpekar, ännu inte är riktigt redo att användas på fältet, bland annat på grund av att antalet undersökningsspersoner i deras studier är otillräckligt. Däremot ser deras empiri intressant ut och den kliniska forskningen som de baserar sitt resonemang på kan bedömas som stark.

Författarna har ett rättframt sätt att formulera sig och ett språk och innehåll som visar på stor kunskap. Diskussionerna och referenserna visar på ett resonemang som är drivet och reflekterande i sin framställning. Läsare som känner till mer av framförallt Gardners arbete vet att han i vissa fall gärna går i fronten och är frän i sin kritik, men att det genomförs med skicklighet och stor kunskap. Därför blir det också så mycket mer intressant oavsett om läsaren håller med eller avviker i sin uppfattning.

Gardners och Moores bidrag är betydelsefullt och kommer gissningsvis att ha en betydande roll i framtiden. Boken är ett måste för idrottspsykologiska rådgivare, forskare, lärare, studenter och andra som är intresserade av effektiv idrottspsykologisk rådgivning på hög praktisk och akademisk nivå. Detta främst för att centrala punkter som exempelvis nedanstående diskuteras:

- Nya grepp inom arbetsmetoder som riktar sig mot diagnosticering och fallkonceptualisering av idrottsproblematik.
- Betydelsen av evidensbaserade interventioner som har empiriskt stöd på en viss nivå.

- Diskussion kring användning av bättre empiriskt grundade metoder och intressant diskussion kring klassificeringsmetod av empiriska stöd av interventionsmetoder.
- Uppdatering av betydelsefulla punkter kring idrottspsykologisk intervention som etik och ansvar, utvärdering, utbildning och bakgrund för idrottspsykologiska rådgivare samt definition av yrkesroller

Rådgivare bör känna till resonemangen och möjliga vägar för att utveckla sitt arbete. Forskare får en rad idéer kring vad som behöver studeras för att föra tillämpningen framåt. Studenter i området bör förberedas på hur en tänkbar framtid kan komma att forma yrket. Lärare behöver naturligtvis följa med i utvecklingen för att kunna ge studenter bästa förutsättningar att förbereda sig för framtida krav från konsumenter.

*Clinical sport psychology* fyller ett viktigt tomrum som pekar ut möjliga riktningar i framtidens idrottspsykologi. Gardner och Moore för in nya perspektiv och förstärker den idrottspsykologiska rådgivarens roll och arbetssätt på ett intressant sätt som förtjänar uppmärksamhet. Den tar oss förbi den gamla utslitna diskussionen om broar mellan teori och praktik, eftersom den är bron. Utöver det byggs ytterligare en bro som sammanför den kliniska psykologin och idrottspsykologin utan att ta bort de båda yrkenas särdrag. På detta sätt förbereder författarna oss för de betydelsefulla diskussioner som måste föras i framtiden. En inte osannolik milstolpe i den tillämpade idrottspsykologin har publicerats.

## Referenser

- Andersen, M. B. (Red.) (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Andersen, M. B. (Red.) (2005). *Sport psychology in practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anderson, A.G., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2003). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16, 432-453.
- Anshel, M. H. (1992). The case against the certification of The Sport Psychologists: In search of the phantom expert. *The Sport Psychologist*, 6, 265-286.
- Fallby, J. (Red.) (2004) *Guiden till idrottspsykologisk rådgivning* (s. 18-33). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Janson, J. (2005). På jakt efter koncentration – från teori till idrott. Opublicerad doktorsavhandling, Institutionen för psykologi, Umeå Universitet.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Zizzi, S., Zaichkowsky, L., & Perna, F. M. (2002). Certification in sport and exercise psychology. I J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Red.), *Exploring sport and exercise psychology* (2<sup>nd</sup> ed.) (s. 459-477). Washington, DC: American Psychological Association.
- Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2002). *Exploring sport and exercise psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Washington: American Psychological Association.

© Johan Fallby 2006



Köp boken från [AdLibris.se](http://AdLibris.se)



Kjøp boken fra [Akademika.no](http://Akademika.no)



Køb bogen fra [Saxo.dk](http://Saxo.dk)