



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 12 december 2007

Utskriftsvänlig pdf-fil

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

En betydande del av idrottsvetenskaplig forskning svarar idrottspsykologin för. Idrottspsykologi är också ensam bland samhälls- och beteendevetenskapliga idrottsvetenskaper att ha ett betydande tillämpningsområde omedelbart knutet till forskningen och teoriutvecklingen. idrottsforum.org bär syn för denna sägen, med dryga tjugotalet bokrecensioner av idrottspsykologisk litteratur, av vilka en inte ringa del behandlar just överföringsproblematiken – från teori till praktik. I den samlingen kan vi med denna uppdatering lägga ytterligare en titel, *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives (Fitness Information Technology)*, sammanställd av Dieter Hackfort, Joan L. Duda och Ronnie Lidor. I en förtjänstfull recension diskuterar Johan Fallby bokens upplägg och innehåll i detalj, väger dess fördelar och nackdelar mot varandra, och relaterar den till en rad titlar från senare år som på olika sätt kompletterar eller konkurrerar med *Handbook...* Sammantaget blir det väl inte högsta betyg åt Hackforts, Dudas och Lidors vedermödor, trots den vällovliga ambitionen.

Handbok med brister

Johan Fallby

Svenska Fotbollförbundet och Högskolan i Halmstad

Dieter Hackfort, Joan L. Duda & Ronnie Lidor (red)

Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives

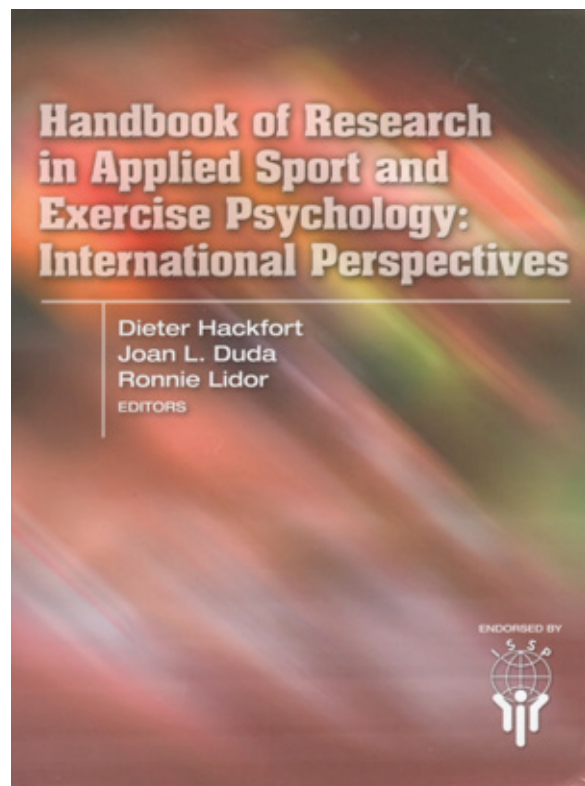
444 sidor, inb., ill.

Morgantown, WV: [Fitness Information Technology](http://www.fitnessinformationtechnology.com) 2005

ISBN 978-1-885693-64-8

Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives är det internationella idrottspsykologiska förbundets (International Society of Sport Psychology, ISSP) försök att föra den tillämpade kunskapen till en ny nivå.

Bokens redaktörer är framstående inom den internationella idrottspsykologin, både som forskare och tillämpare. De representerar också olika delar av världen då Dieter Hackfort härstammar från Tyskland, men har verkat i USA och för tillfället innehar en professor i Qatar. Joan Duda är amerikanska och har varit ordförande i den amerikanska Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP). Idag är hon verksam i Storbritannien. Ronnie Lidor är israel och tidigare generalsekreterare för International Society of Sport Psychology (ISSP). Författarna har således bred kunskap inom både den tillämpade idrottspsykologin och forskningen, samt även inom idrotts- som hälsopsykologin. Det är dessutom en samling av internationellt erkända författare som presenteras i olika kapitel. Det finns representation, i fallande frekvens, från USA, EU, Kanada, Australien, Brasilien, Israel och Kina.



Redaktörernas syfte med boken baserar de på påståendet att det inte längre räcker med anekdotisk bevisföring för att vidareföra den tillämpade idrottspsykologin. Vidare anser de att erfarenheter från olika kulturer och filosofier berikar. Det övergripande syftet är att påverka den nuvarande kunskapen inom tillämpad idrottspsykologi och inspirera fler att engagera sig i evidensbaserad verksamhet. Varje kapitel är ett försök att summera det empiriska läget inom området, med dess styrkor och svagheter. Dessutom tillförs beskrivningar av processen i interventioner inom varje område. Helheten ska också visas genom det internationella perspektivet. Målgruppen för boken är följaktligen aktiva idrottspsykologiska rådgivare, studenter, men även forskare inom det tillämpade området kan hitta inspiration.

Den inledande sektionen (Psychological training) innehåller tre kapitel som behandlar metoder som används inom klassisk mental träning för att ge teoretisk bakgrund till den praktiska tillämpningen. Den har främst fokus på visualisering och dess tillämpning. Ett intressant inledande resonemang förs av Hackfort och Munzert om användningsområden för olika typer av mental träning och när det ska praktiseras. Henschen beskriver träning och användning av visualisering på ett förtjänstfullt sätt. I kapitel tre (Callow & Hardy) förs ett kritiskt resonemang kring visualiseringens genomförande och effekter. Diskussionen berör på ett genomgående sätt metodologiska och designmässiga problem i forskningen såväl som medierande och modererande faktorer som skapat problem i forskningen.

Den andra sektionen (Psychological skill training) innehåller fyra kapitel och fokuserar på olika aspekter av psykologisk träning. Det är ett oerhört brett område som här representeras av kapitel kring koncentration (Moran), beslutsfattande (Tenenbaum & Lidor), klassisk mental träning för ungdomar (med fokus på målsättning, aktiveringsträning, visualisering och inre samtal, Tremayne & Newberry) samt motorisk inläring (Lidor & Singer). Delvis breddar författarna begreppet "psykologiska förberedelser" (psychological skill training) med de områden som presenteras under rubriken.

Tekniker som stärker psykologiska funktioner och motivation diskuteras i den tredje delen (Techniques to improve psychological functioning and foster motivation). Målsättning diskuteras grundligt av Weinberg och Butt. Sambandet mellan idrottares självpresentation och emotioner diskuteras av Hackfort och Schlattmann både teoretiskt och praktiskt. En bra text kring självreglering, task-involvement och self-determination visar på god överföring av forskning till tillämpning (Duda, Cumming & Balaguer).

Stresshanteringstekniker är en stor del av interventionsområdet och ges också uppmärksamhet i en kortare sektion (Stress management techniques). Biofeedback presenteras som en praktisk metod i "the Wingate 5-step approach" (Blumenstein & Bar-Eli). Strategier för att motverka stress och oro diskuteras av Anshel i ett klassiskt idrottsperspektiv med situationsanpassad tävlingsoro i fokus.

Den vad det gäller kapitelantalet största sektionen behandlar sociala och utbildningsmässiga strategier (Social/educational strategies). Lagsammanhållning med vidhängande begrepp diskuteras på ett praktiskt tillämpbart sätt av Eys, Patterson, Loughhead och Carron. Karriärövergång diskuteras ur två aspekter. Dels genom beskrivning av karriärprogram som kan erbjudas (Gordon, Lavalley & Grove) dels genom ett rådgivningsperspektiv (Hackfort & Huang). Kapitlen kompletterar varandra i teori och praktik. Kapitel fyra tar upp motionsbeteenden och underhållet av ett hälsosamt leverne (Blissmer, Marques, Jerome & Kimiecik). Bredemeier och Light Shields framför nya idéer kring karaktärsdaning genom idrott och moralisk utveckling. Likaså här görs en övergång mellan teori och praktik på ett väl beskrivet sätt i ett försök att skapa ett nytt perspektiv. Avslutningsvis ger Smith och Smoll utfall av tränarutbildningar. Genom utvärdering går det att säkerställa att tränarutbildningar ger de effekter som går att hoppas på för ungdomar som senare hamnar under tränarnas ledning.

Sektion sex (Special topics) behandlar hälsa och välmående och inleds med interventioner inom prevention av skador och skaderehabilitering (Brewer & Tripp). Tenebaum studerar begreppen "perceived and sustained effort" som är relevanta för både elitidrotten och hälsopsykologin. Slutligen diskuteras action-theory, som kan vara relevant i flera tillämpade områden som referensram. I detta fall i samband med motionsbeteende (Hackfort & Birkner).

Den sista sektionen behandlar utbildning och etiska ställningstaganden för idrottspsykologiska rådgivare (Educational programs and ethical issues in applied sport and exercise psychology). Alfermann och Lidor diskuteras två typer av utbildningar och följs av tre kapitel med beskrivningar av utbildningar i olika länder. Här diskuteras bland annat skillnader mellan "idrottsinriktning" och "psykologisk inriktning" på utbildningar (Solomon). Dessutom diskuteras utbildningar i USA (Solomon), Asien (Smith & Gangyan) samt Sydamerika (Samulski & Becker). Hela volymen avslutas med en redogörelse kring etiska aspekter för idrottspsykologiska rådgivare och en praktisk diskussion som hjälper denne att kunna värdera sina egna etiska ställningstaganden (Gordin & Balague).

Handbook of research... ger ett spretigt intryck, men innehåller flera goda kapitel. Inte sedan Hardy, Jones och Gould (1996) har det presenterats en större genomgång av den tillämpade forskningen. Den boken var förvisso smalare i sin approach genom enbart fokus på elitidrotten, men gav en solid genomgång av tillämpning, forskning och framtida utveckling inom området. Intrycket av den boken var mer konkret och samlad samt därmed lättare att överskåda.

Litteratur med inriktningen på överföring mellan teori och praktik blir också vanligare. Jowett & Lavallee (2007) försöker exempelvis i en omfattande volym beskriva socialpsykologi i idrotten med ett praktiskt anslag i texten. Den ger en fördjupning endast inom det socialpsykologiska området som är minst lika ambitiöst som *Handbook of research...* Likaså ger Starkes och Ericsson (2003) en teoretisk och praktisk genomgång av begreppet systematisk medveten träning (eng. deliberate practice), Carron, Hausenblas och Eys (2005) tar upp gruppdynamik på ett teoretiskt och praktiskt sätt och coping behandlas förtjänstfullt av Lavallee, Thatcher och Jones (2004). Det finns även litteratur som riktar sig mot idrottspsykologiska rådgivare eller tränare som är intresserade av området. Exempelvis kan nämnas Williams (2005) eller Andersen (2000, 2005). Dessa är något lättare att ta till sig i praktiska sammanhang, men eventuellt svagare än *Handbook of research...* i att sammanfatta forskningsläget. Därför kanske denne har svårare att hitta sin publik och nå ut med sitt budskap.

Det finns en del nytänkande i texten. Exempelvis beslutsfattande, mental träning för barn och inlärningsstrategier är grepp som vidgar synen på psykologiska förberedelser (mental skill training). Det är också ett måste eftersom den klassiska mentala träningen både har svagt empiriskt stöd (se exempelvis Gardner & Moore, 2005) och dessutom endast är en liten del av dagens metoder som kan erbjudas inom idrottspsykologin.

På ett praktiskt plan görs det flera nedslag i varje kapitel. Även om det sällan i detalj beskrivs vad som är lämpligt som interventionsmetod så kan en någorlunda uppdaterad idrottspsykologisk rådgivare snabbt hitta tips och idéer för interventioner. Det ges förslag på att använda biofeedback, videoanalys, observationer, mentorskap, analys-scheman för diagnoser med mera. Det görs även försök i varje kapitel att föra forskningsfrågor framåt. Det resulterar ofta i upprepande diskussioner om exempelvis att fler studier behöver genomföras i idrottsmiljöer eller att metoder behöver utvecklas. Trots det är det en viktig diskussion att föra. Tyvärr går det också att konstatera att flera av frågorna som lyfts i framtida forskning inte visar på innovation och nytänkande. Något som författarna kanske vill överlämna till läsaren att utveckla?

Det kan konstatera att mycket av det som presenteras är gammal skåpmat. Dock finns en ljusning i att det delvis kläs i en uppdaterad teoretisk referensram. Det kan sannolikt betyda att forskningen håller på att bygga upp den grund som behövs för att nästa steg i den praktiska tillämpningen ska kunna tas. För att det steget ska kunna tas behövs mer kopplingar till den tillämpade allmänpsykologin där stora framsteg gjorts i exempelvis att ställa diagnoser eller genomföra interventioner. Den delen bör diskuteras djupare, men saknas helt i den här upplagan.

Handbook of research in applied sport and exercise psychology ger en bild som är starkt amerikanskt influerad. Det är inte märkligt eftersom de anglosaxiska länderna är starkt dominerande i området. Däremot blir omdömet att redaktörerna inte helt lyckas ge det internationella perspektiv som de hade som syfte. De lyckas heller inte ge en idag nödvändig koppling till moderämnet psykologi och den goda tradition som finns av tillämpning där. Det steget är allt mer viktigt att göra för att utveckla idrottspsykologisk tillämpning. Utöver det finns det en del luckor i ämnesområdena som presenteras. Bland annat finns endast svaga referenser till rådgivning, samtal och rådgivningssituationen. Dessutom saknas centrala områden som exempelvis träning, överträning, instruktion, ledarskap, socialt stöd, självkänsla, identitet med mera. Detta har sannolikt samband med det amerikanska angreppssättet och definitionen av vad idrottspsykologisk tillämpning är. Samtidigt var ett syfte att ge ett internationellt perspektiv på just detta. Det kan påpekas att redaktörerna missar chansen att ge utförligare genomgångar i centrala områden som stress och coping eller konkreta interventioner för självförtroende. Områdena finns representerade, men är så centrala att det kunde ges mer utrymme både i interventions- och forskningssyfte.

Sammanfattningsvis går det att konstatera att redaktörerna och ISSP gav sig ut på ett svårt uppdrag. Till viss del lyckas de komma tillbaka med en fångst som är värd att visa upp. Dessvärre visar det också att vissa områden inom den tillämpade forskningen inte kan presentera tillräcklig empirisk eller evidensbaserad kunskap. Det är dock inte redaktörernas fel. Målet att sammanfatta nåddes därmed delvis, vilket trots allt kan vara första steget mot en ny tid inom den tillämpade forskningen. Nya grepp behövs och framförallt behövs det perspektiv ifrån olika kulturer och filosofier för att vi ska nå ännu längre i den service vi erbjuder till idrottare och motionärer.

Referenser

- Andersen, M. A. (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Andersen, M. A. (2005). *Sport psychology in practice. The practical application of sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. (2005). *Group Dynamics in Sport* (3e uppl.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2005). *Clinical Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Jowett, S., & Lavallee, D. (Eds.) (2007). *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (Eds.) (2003). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M. (Ed.) (2005). *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.

© **Johan Fallby 2007**



Köp boken från **Bokus.se**



Kjøp boken fra **Akademika.no**



Køb bogen fra **eLounge.dk**