



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 3 maj 2006

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

Ett ambitiöst försök att integrera teori och praktik inom det idrottspsykologiska området görs i Jim Taylors och Gregory Wilsons antologi *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Tanken är att samma idrottspsykologiska frågor behandlas av dels forskaren, dels konsulten, dels tränaren, dels utövaren. Tanken är förvisso god, och ibland befruktas den och då blir det bra. Men dessvärre, menar vår recensent Erwin Apitzsch, förfuskas tanken alltför ofta. Konsultens och forskarens perspektiv blandas samman, och tränarens och utövarens blir ytliga självklarheter. Apitzsch ser fram emot en andra reviderad upplaga som förhoppningsvis har tagit hand om tillkortakommandena.

Idrottspsykologiska perspektivskiften

Erwin Apitzsch

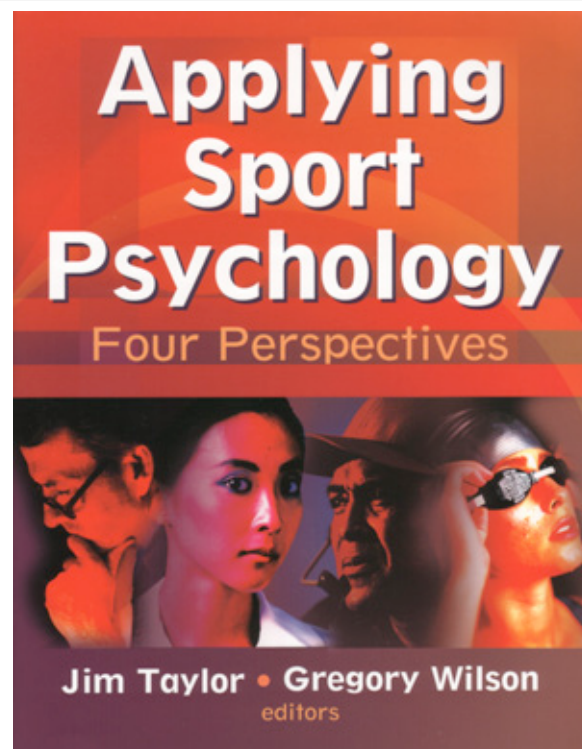
Institutionen för psykologi, Lunds universitet

Jim Taylor & Gregory Wilson (red)
Applying Sport Psychology: Four Perspectives
310 sidor, hft.
Champaign, IL: Human Kinetics 2005
ISBN 0-7360-4512-0

Författarna till boken *Applying Sport Psychology* har försökt anlägga ett nytt perspektiv genom ambitionen att överbrygga klyftan mellan teori och praktik i form av att ge forskarens, konsultens, tränarens och idrottsutövarens perspektiv på idrottspsykologiska frågor. Varje kapitel består av fyra integrerade diskussioner av angelägna frågor. Enligt författarnas anvisning ger en forskare den teoretiska och empiriska bakgrunden, som speglar den aktuella idrottspsykologiska forskningen på området. En konsult integrerar forskningsresultaten med praktiska erfarenheter av användningen av olika metoder för att höja den idrottsliga prestationen, och utgör därmed länken mellan forskningen och tillämpningen av idrottspsykologisk kunskap. Dessa delar kompletteras med kommentarer från framgångsrika tränare och idrottare.

Boken består av 15 kapitel fördelade på fyra delar. Den första delen behandlar de viktigaste mentala faktorerna som har samband med idrottsliga prestationer: Motivation, självförtroende, intensitet, fokus och känsla. Den andra delen tar upp de vanligaste interventionsstrategierna: Kartläggning av mental förmåga, målsättning, visualisering, och rutiner. Den tredje delen behandlar relationen mellan tränaren och den aktiva idrottsutövaren och den fjärde delen belyser psykologiska problem: Idrottsskador, ätstörningar, dopning och karriäravslut.

Den unika ansatsen, att presentera psykologiska begrepp från fyra olika perspektiv, har tyvärr inte genomförts konsekvent. Forskarens och konsultens perspektiv utgör ett enda block utan tydliga gränser, vilket medför en



oklarhet beträffande avsändaren. De inledande avsnitten i varje kapitel belyser forskningsfronten och inleds med en historisk utveckling. I en bok med tillämpning som huvudsyfte kan man med fördel hoppa över den historiska exposén. Det hade också varit en fördel om man hade skilt forskarens och konsultens perspektiv och rubricerat respektive avsnitt i likhet med rubriker för tränarens och idrottsutövarens perspektiv. De senares bidrag till boken har tillkommit på så sätt att de har fått läsa kapitlet och i efterhand lagt till sina kommentarer. Dessa kommentarer förekommer med en frekvens på mellan 3-9 i varje kapitel och är oftast mycket kortfattade och av allmän karaktär och ger därför alldeles för lite.

Vissa kommentarer är så allmänna att de lika gärna hade kunnat formuleras av forskaren och konsulten. Kommentarer utgör oftast ett svar på frågan "Vad?" i stället för att ge ett svar på frågan "Hur?". Som exempel kan nämnas en tränare som säger följande om lagsammanhållning: "Det är min uppgift som tränare att se till att alla resurser används maximalt för att säkra lagets framgång". Det hade varit mer belysande om *hur* denne tränare hade gjort för att uppnå detta. Ett annat exempel är tränaren som säger att det är viktigt att alla i laget kan och vill kommunicera öppet med sina lagkamrater. Det kan man hålla med om, men hade varit mer upplysningsfullt om det hade framgått vad denne tränare konkret hade gjort för att realisera detta. Ett exempel från en aktiv beträffande fokusering under ett 5000-meterslopp: "Jag tillät inte de distraherande faktorerna att påverka min prestation". Intressantare hade varit att få veta *hur* denna löpare gjorde för att inte låta sig påverkas av distraherande faktorer. Det finns dock lysande undantag. Oftast är det de något längre kommentarerna t ex den som beskriver känslorna och tankarna hos en deltagare i Hawaii's Iron Man, som ger ett mervärde och en inblick i hur den aktive använder olika psykologiska metoder.

Till bokens förtjänster hör ett nytänkande beträffande terminologi. Således används begreppet intensitet i stället för nervositet, stress och ångest, som alla är negativt belastade. Vidare har "rutiner" introducerats som en interventionsmetod.

Sammanfattningsvis lever boken tyvärr inte upp till den spännande ambitionen att integrera teori och praktik och krydda den med erfarenheter och konkreta exempel från tränare och elitidrottare. Jag ser redan nu fram emot den andra upplagan av boken och hoppas att de kritiska synpunkter som här har tagits upp hörsammas. Då är jag övertygad om att innehållet kommer att väcka ett stort intresse.

© **Erwin Aitzsch 2006**



Köp boken från [Adlibris.se](https://adlibris.se)



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



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