

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 18 april 2007

Utskriftsvänlig pdf-fil

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

En klassisk lärobok i idrottspsykologi föreligger nu en ny, reviderad upplaga, den sjätte sedan 1985; det är *Sport Psychology: Concepts and Applications* av Richard H. Cox, Professor of Education och prefekt vid Department of Educational, School and Counseling Psychology, University of Missouri@Columbia. Åtskilliga förbättringar har gjorts i den nya upplagan, menar vår recensent, Sverker Bengtsson, men också någon enstaka försämring, till exempel har ledarskap inom barnidrotten fått en mer undanskymd behandling i den nya utgåvan. Men i huvudsak, fastslår Bengtsson, är detta en bra idrottspsykologisk lärobok som blivit ett par snäpp bättre, och som med god marginal kvalar in på svenska universitets- och högskolekurser i idrottspsykologi.

## Klassiker som blivit bättre

Sverker Bengtsson

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

Richard H. Cox

**Sport Psychology: Concepts and Application** (Sixth Ed.)

532 sidor, hft., ill.

Dubuque, IA: McGraw Hill 2006

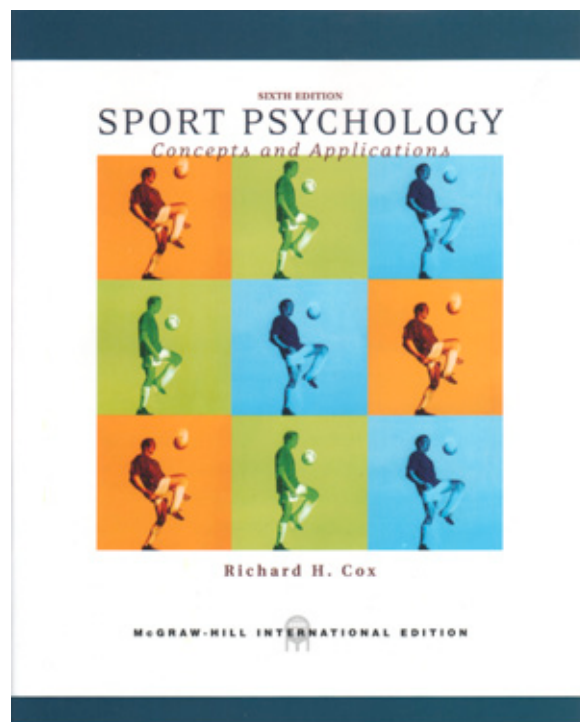
ISBN: 978-0-07-110642-9

Detta är en grundbok i idrottspsykologi, en av de mer kända titlarna på högskole- och universitetsnivå, jorden runt, som nu alltså kommer i en ny, uppdaterad upplaga. Boken är tänkt att fungera som en introduktion till idrottspsykologi, där "idrottspsykologi" ses som ett paraplybegrepp som här omfattar även socialpsykologi inom idrotten och motionspsykologi (eng. "exercise psychology").

Nytt i sjätte upplagan är främst att bokens upplägg har omformats för att passa en 15-veckors termin, och riktar sig alltså då också direkt till studenter. I boken nämns även att det finns en lärarhandbok att tillgå om så önskas, vilket ofta är en fördel, om man som undertecknad arbetar som lärare vid högskola. Boken har uppdaterats med den senaste forskningen och en hel del nya praktiska exempel från dem tillämpade idrottspsykologin, vilket lyfter den sjätte upplagan jämfört med föregående.

Boken är uppdelad i sex större sektioner.

Den första sektionen, "Understanding sport psychology", inleds med introduktionsmaterial, såsom historia, professionella värden och multikulturella värden. Detta är mer eller mindre ett krav i den här typen av grundbok, och ger en bra överblick. Vidare fokuserar den första sektionen på personlighet, emotionell intelligens och mental tuffhet, på ett strukturerat och väl tillämpat sätt. Sektionen avslutas med ett avsnitt om ledarskap och kommunikation, som levererar ett kompakt tvärsnitt av förhållande synen på ledarskap, med nära koppling till begreppet kommunikation som har utökats en del sedan förra upplagan. I förra upplagan fanns ett eget avsnitt om



ledarskap i barnidrotten, som nu hamnat i detta avsnitt, vilket jag tycker är lite synd, då dessa frågor enligt min mening förtjänar ett eget kapitel.

Den andra sektionen, "Motivation in sport and exercise", behandlar frågor och begrepp rörande motivation, självförtroende och målsättning. Dessa tre övergripande, stora områden har fått var sitt eget kapitel, men Cox visar på hur de hänger ihop och de passar väl in i samma sektion i boken, bl.a har självförtroende och inre motivation integrerats som koncept i samma kapitel på ett tillfredsställande sätt.

Den tredje sektionen, som innefattar två kapitel avhandlar begreppen spänning/oro och spänningsreglering ("Effects on arousal and anxiety on performance").

Dessa två kapitel tycker jag sammanfattar och utvecklar en del komplicerade begrepp på ett mycket bra sätt. Särskilt vill jag framhäva de neurofysiologiska förklaringsmodellerna till spänning/oro, som ger en tydlig bild av de fysiska och mentala kopplingarna vid förhöjda stressnivåer.

Den fjärde sektionen, "Cognitive and behavioral interventions", som inkluderar fyra kapitel, sammanfattar och drar slutsatser om en rad olika interventionstekniker och deras effekt för den aktive, och även här anser jag att det finns en tydlig röd tråd, som är mycket tilltalande, även om jag tror att det krävs mer än ett sådant här kapitel, för att verkligen kunna använda sig av de olika teknikerna. Det är dock en bra genomgång, som är tydligt empiriskt förankrad, vilket är nog så viktigt när det gäller just interventionstekniker.

Den femte sektionen, "Social psychology of Sport", behandlar en del socialpsykologiska begrepp med fokus på aggression och våld inom idrotten, självpresentation, och lagsammanhållning. De två förstnämnda är viktiga och centrala begrepp, som redovisas väl. Det gör även det tredje, men här hade jag gärna sett mer och fler utvecklade begrepp kopplat just till gruppdynamik. Häri består också en brist i boken. Med ytterligare ett eller två kapitel inom grupp- och lagidrottens psykologi hade boken varit ännu bättre lämpad som kurslitteratur.


Den sista sektionen i boken, "Psychobiology of sport and exercise" behandlar motionspsykologi, utbrändhet hos aktiva, droger och skador. Dessa kapitel är desamma som i förra upplagan, men har uppdaterats en aning. Även här ges en bra överblick, även om jag saknar konkret tillämpning kopplat till motionspsykologin. Ett stort plus i kapitlet om utbrändhet är kopplingen till tränarna och deras utsatta roll. I dagens idrott ställs oerhörda krav på elittränare. De ska vara kunniga inom alla områden, fysiologiskt, tekniskt, taktiskt, medicinskt och psykologiskt. Idrotten kan inte lägga allt på tränarens axlar, som det faktiskt görs inom många klubbar och föreningar. Att tränaren kan ta hjälp av sjukgymnaster, läkare och idrottspsykologiska rådgivare lyfts här fram som viktigt, för att hindra mycket negativ stress och i slutändan utbrändhet hos tränarkåren, och jag kan inte annat än att hålla med.

För att sammanfatta mina intryck av *Sport Psychology: Concepts and Applications*, vill jag påstå att en tidigare bra grundbok i idrottspsykologi har blivit bättre, och kan utan tvekan användas som kurslitteratur på högskolor och universitet, med tillägget att den behöver kompletteras med litteratur kopplat till gruppdynamik och motionspsykologi.

© Sverker Bengtsson 2007

---

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

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

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