



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 29 november 2006

Utskriftsvänlig pdf-fil

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

En relativt vardaglig psykologisk teknik, imagery eller visualisering, har blivit ett allt viktigare inslag i idrottspsykologisk praxis. Sverker Bengtsson väljer beteckningen "föreställningsträning" i sin recension av Tony Morris', Michael Spittles och Anthony Watts *Imagery in Sport* (Human Kinetics). Inom idrottspsykologisk verksamhet används föreställningsträning ofta som visuell träning, att i extremt avslappnat tillstånd, kanske i flytarier, se inre bilder av till exempel sig själv i olika situationer. *Imagery in Sport* behandlar denna teknik ur en rad olika synvinklar, teoretiskt och begreppsligt, forskningsmässigt, samt ur ett tillämpningsperspektiv. Bengtsson, själv praktiskt verksam idrottspsykolog, konstaterar att boken knappast tjänar som introduktion i området för den praktiska tillämparen; den behandlar mer *om* än *hur*.

## Om idrottspsykologisk föreställningsträning

Sverker Bengtsson

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

Tony Morris, Michael Spittle & Anthony P. Watt

### **Imagery in Sport**

387 sidor, inb.

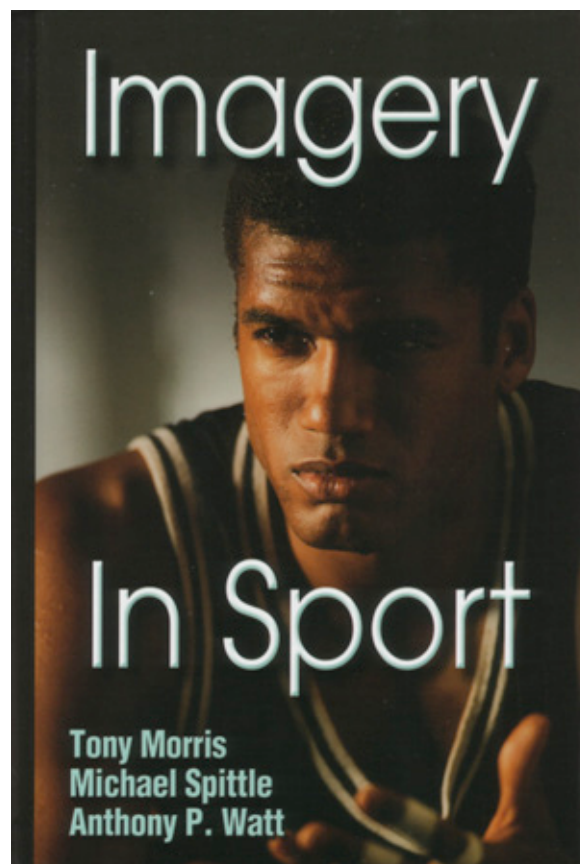
Champaign, IL: Human Kinetics 2005

ISBN 0-7360-3752-7

"Imagery", eller *föreställningsträning* som jag väljer att benämna det i den här recensionen är ett begrepp inom idrottspsykologin som diskuterats flitigt i många år. Det är allmänt känt att dagens elitaktiva till stor del använder sig av föreställningsträning, och att idrottspsykologiska rådgivare använder sig av föreställningsträning i sitt arbete med aktiva.

Därför såg jag mycket fram emot att få ta del av vad Morris och kollegor anser är det mest centrala att beakta i arbetet med föreställningsträning. Boken riktar sig i första hand till studenter en bit fram i sin utbildning, samt till yrkesverksamma idrottspsykologiska rådgivare. Läsaren får en bra överblick i kontemporär forskning inom området, samt en del konkreta tips på hur föreställningsträningen ska läggas upp för att ge bäst effekt.

Boken har en logisk och tydlig uppbyggnad. Första delen behandlar definitioner och teorier kring föreställningsträning. Efter detta följer del två med fokus på forskning om och kring föreställningsträningen. Den tredje delen behandlar sedan tillämpning av föreställningsträningen i idrottsmiljön. Avslutningsvis ägnas den sista



delen åt förslag till ny forskning inom området.

Den första delen bjuder inte på många överraskningar för de som är relativt väl insatta i definitioner och teorier kopplat till området. För de som är noviser inom området kan dock dessa tre kapitel ge en bra överblick och introduktion till området. Ett stort plus dock för sammanfattningen efter varje kapitel som lyfter fram och konkretiserar den bitvis tunga texten på ett konstruktivt sätt.

I den andra delen lyfter författarna centrala områden inom föreställningsträningen, och vad dagens forskning inom området kan erbjuda som stöd för föreställningsträningen. Genomgången visar på olika sätt att mäta förmågan till föreställningsträning och vilka komponenter som ingår. Det framgår även att en kombination av olika föreställningsperspektiv (visuell, kinestetisk, inre och yttre) förmodligen är det bästa sättet att använda sig av föreställningsträningen, detta är i alla fall en slutsats författarna drar efter en genomlysning av området. Den andra delen avslutas med en översyn av olika psykofysiologiska mätmetoder, och tilltalar förmodligen främst forskande inom området.

I den tredje delen är, som tidigare nämnts, tillämpningen i fokus. Även här kopplar författarna sina slutsatser till empirin på ett förtjänstfullt sätt. Ett intressant spår i denna del är hur föreställningsträningen kan användas inom olika idrotter och hur det skiljer sig åt mellan dessa. Denna del hade jag gärna sett att den utvecklats ytterligare, då den lyfter en del intressanta funderingar. Vidare ligger fokus i denna del på dels tekniska hjälpmedel vid föreställningsträningen, som t.ex. film och flytarie. En majoritet av studierna som det relateras till visar på att i många fall kan dessa tekniska hjälpmedel stimulera träningen och klart förhöja dess effektivitet. Särskilt tydligt blir detta i fallet med flytariet. Detta hjälpmedel används redan idag på en del ställen, även i Sverige och Norden, bl.a. i stresshanteringssyfte. En intressant aspekt med ett flytarie skulle alltså kunna vara att använda detta redskap i en introduktionsfas till föreställningsträningen, som sedan kan bli mer självgående. För det kan kanske vara lite svårt att släpa med sig flytariet upp i skidbacken.

Den tredje delen av boken avslutas med en genomgång kopplat till föreställningsträning i samband med skaderehabilitering, där det visar sig att även i dessa fall kan föreställningsträningen i många fall påskynda återhämtningen.

Den sista delen i boken lyfter fram att det trots allt krävs klart mer forskning inom detta område för att kunna isolera vilka delar inom föreställningsträningen som är mest verksamma, och hur den ska kunna utvecklas ytterligare.

Jag anser att *Imagery in Sport* är klart läsvärd om du är idrottspsykologisk rådgivare, eller själv använder dig av tekniken, förutsatt att du har en bred idrottspsykologisk kompetens, med en god teoretisk bas.

Det ska dock betonas att denna bok *inte* är en instruktionsmanual till hur aktiva och idrottspsykologiska rådgivare kan använda sig av föreställningsträning, även om det går att läsa sig till en del konkreta tips. Fokus ligger mer på att ge en överblick och sammanfatta vilka sätt och delar som empiriskt sett har visat sig mest effektiva i sammanhanget, inte hur de sedan ska utföras. Med andra ord handlar *Imagery in Sport* mer OM föreställningsträning än HUR den ska utföras.

© Sverker Bengtsson 2006



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



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



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