

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

Utskriftsvänlig pdf-fil

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

Vad är coaching? Den frågan blir central i PG Fahlströms recension av en ny amerikansk bok i ämnet, *Coaching for the Inner Edge* (Fitness Information Technology). Författare är Robin S. Vealey, PhD i idrottspsykologi och professor vid Department of Physical Education, Health, and Sport Studies, Miami University in Ohio. Hennes nya bok är, menar vår recensent, ett omkrok och en nypaketering av redan kända och flera gånger publicerade kunskaper om idrottspsykologiska verktyg för att utveckla de aktivas mentala styrka och intensitet, det som här kallas *the inner edge*. Fahlström jämför till exempel med Rainer Martens *Coaches' Guide to Sport Psychology*, och vet att berätta att Vealey och Martens skrivit en bok tillsammans också. Men det värsta med boken är, enligt vår recensent, att coaching här blir ett exklusivt idrottspsykologiskt problemområde, medan den kanske viktigaste ingrediensen, den pedagogiska processen, helt saknas i boken. Det är med andra ord inte en bok om coaching, utan om idrottspsykologi för coacher – och därtill en ganska svag sådan.

## ”Recycling and renaming”

PG Fahlström

Institutionen för pedagogik, Växjö universitet

*Robin S. Vealey***Coaching for the Inner Edge**

417 sidor, inb., ill.

Morgantown, WV: Fitness Information Technology 2005

ISBN 978-1-885693-59-4

Boken *Coaching for the Inner Edge* är en ganska traditionellt uppbyggd amerikansk lärobok som enligt författaren syftar till att hjälpa coacher att kunna utveckla de aktivas mentala styrka och intensitet – *the inner edge*.

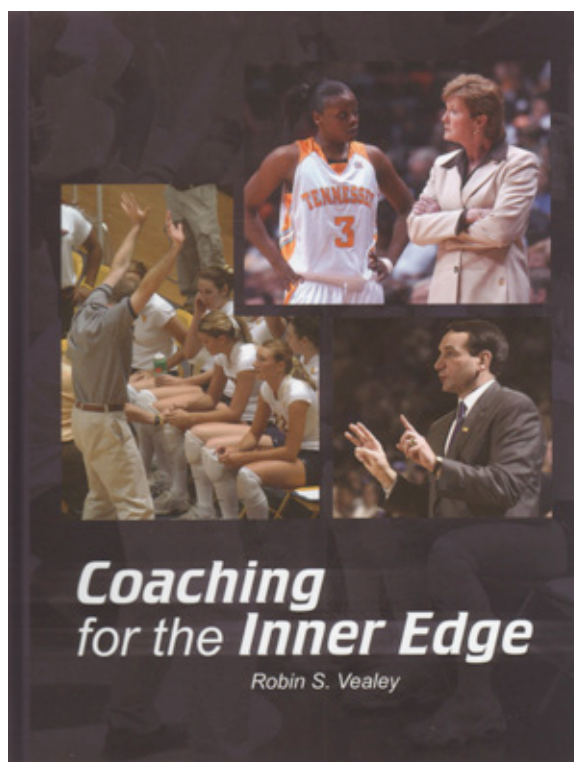
Robin S. Vealey är professor vid Miami University i Ohio och har doktorerat i idrottspsykologi. Hennes specialområden är som författare och undervisare i idrottspsykologi och *coaching effectiveness*. Hon har också lång erfarenhet som mental rådgivare på uppdrag av USA:s olympiska kommitté.

Boken består av fyra delar:

1. Establishing a Solid Foundation
2. Mental Training Tool Box
3. Mental Skills for Athletes: The Big Three
4. Putting It All Together

Boken inleds med att Vealey introducerar bokens innehåll och presenterar en modell för *the inner edge* som hon sedan följer genom bokens kapitel.

Bokens första del *Establishing a Solid Foundation* innehåller sex kapitel. De behandlar en introduktion till



idrottspsykologi, betydelsen av en coachingfilosofi, motivation, kommunikation, ledarskap och lagsammanhållning. Alla kapitlen har ett ganska traditionellt innehåll som här är tänkt att utgöra en bas för coachens arbete och förståelse för de aktivas beteenden.

Den andra delen *Mental Training Tools* består av fem kapitel: En introduktion till mental träning, mål och målformulering, visualisering, positivt tänkande och muskulär avslappning. Det är inga direkta överraskningar i detta avsnitt heller utan det är ett normativt innehåll som, precis som rubriken antyder, syftar till att ge coachen "mentala verktyg".

I avsnitt tre *Mental Skills for Athletes* behandlar tre breda teman: fokusering, att styra sin energi och självförtroende. Bakom den svenska formuleringen "att styra sin energi" finns kapitlet *managing energy* som behandlar bekanta idrottspsykologiska områden som stress, optimal prestationszon, positiv energi etc.

Det sista avsnittet *Putting It All Together* innehåller två kapitel som försöker knyta ihop bokens innehåll: implementering av mentalträning, att välja från menyn av metoder och vanliga utmaningar för coacher. Det senare kapitlet tar upp områden som utbrändhet, ojäma prestationer, perfektionism och målmedvetenhet.

Det sista avsnittet säger egentligen vad boken handlar om; den syftar till att lära coacher att använda idrottspsykologisk kunskap och olika redskap i sitt arbete med de aktiva.

Jag har i recensionen hävdad att boken är "traditionell", "inte innehåller överraskningar", "behandlar bekanta områden" etc. Med detta menar jag att den inte tillför något nytt. Samma innehåll finns presenterat i ett flertal böcker sedan tidigare. Vealey har bara paketerat ett redan bekant innehåll lite annorlunda.

Boken är uppbyggd som så många andra amerikanska läroböcker. Varje kapitel innehåller en preview – vad vi kommer att behandla, boxar med citat, "exempel från verkligheten", en sammanfattning, en summering, en ordlista med viktiga ord och instuderingsfrågor. Allt är väldigt metodiskt och enhetligt strukturerat men också lätt enformigt.

Boken påminner mycket om Rainer Martens "klassiska" i *Coaches Guide to Sport Psychology*. Innehållsligt har många kapitel samma rubriker och liknande innehåll. Det sista är kanske extra intressant om man också vet att Vealey och Martens också har skrivit en bok tillsammans - *Competitive Anxiety in Sport*. Boken påminner mig om en amerikansk professor (jag låter honom vara anonym) som en gång sa att många av de nya läroböcker som kommer ut egentligen bara handlar om "recycling and renaming".

Jag menar att detta inte är en bok om coaching utan, precis som Martens nyss nämnda bok, en bok för coacher om idrottspsykologi och mental träning. Det finns en stark tendens att göra coaching till ett område som enbart handlar om idrottspsykologiska metoder, samtalsmetodik, kommunikation etc. Däremot saknas ofta helt den pedagogiska processen som ju faktiskt är central i coaching. Coaching handlar, enligt de vanligaste definitionerna, om olika sätt att påverka aktiva och deras prestationer.

Coachens roll som påverkare hänger intimt samman med pedagogikens kärna, "processer då kunskaper, färdigheter och värderingar överförs mellan individer eller grupper". Dessutom är boken kontextlös vilket också är en ganska vanlig brist, inte minst i amerikansk idrottslitteratur. För att förstå coachingens och ledarskapets betingelser måste man också förstå det sammanhang i vilket denna praktik sker. Men det behandlas över huvud taget inte i boken.

Detta är inte någon dåligt bok men den tillför inte heller något nytt. Den har ett traditionellt innehåll och är i mina ögon för tunn teoretiskt för att kunna fungera som lärobok i akademiska sammanhang. Däremot kan den kanske fungera som en aptitretare för coacher, aktiva eller andra som är nybörjare på området.

© PG Fahlström 2007



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



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



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

