



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224

::: Publicerad den 30 augusti 2006

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org!

Att idrottspsykologins grundläggande modeller ska kunna användas i alla idrotter synes lika självklart som att de för att vara riktigt framgångsrika måste anpassas till enskilda idrottsgrenars specifika karakteristika. Grenspecifika idrottspsykologiska handböcker finns nu för en rad idrotter, och den senaste, som ägnas triathlon, recenserar här av Camilla Lindholm, idrottspsykologilärare och själv framgångsrik triathlet. Ett problem med Joe Bakers och Whitney Sedgwicks *Triathlon* är att målgruppen för en sådan liten och förenklad framställning av ett stort och komplext område är ganska svårångad. Men den finns, menar vår recensent, och boken står därtill till tjänst med tydliga pekare mot mer avancerad litteratur i området.

Idrottspsykologisk handledning för triathleter

Camilla Lindholm

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

*Joe Baker & Whitney Sedgwick***Triathlon**

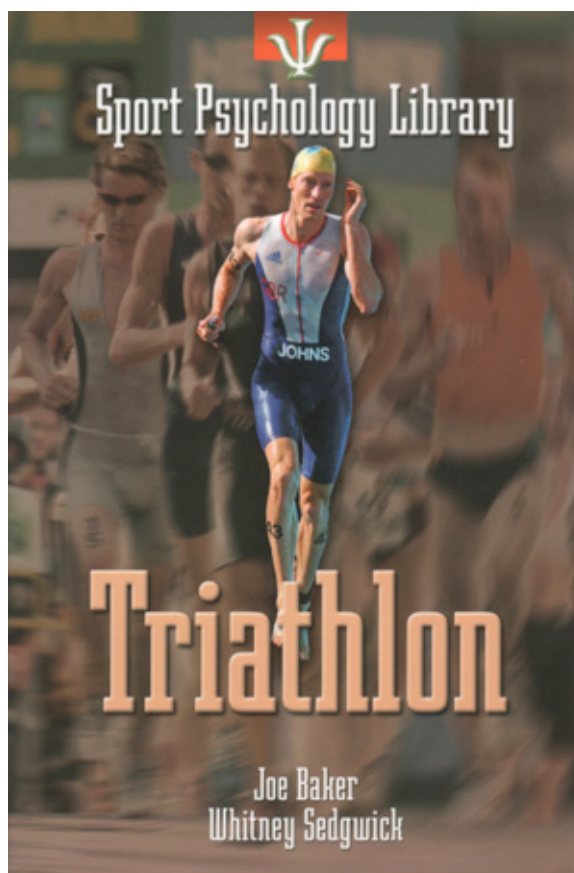
95 sidor, hft., ill.

Morgantown, WV: Fitness Information Technology 2005 (Sport Psychology Library)

ISBN 1-885693-62-1

Bokförlaget FITs Sport Psychology Library har utkommit med flera grenspecifika handböcker i idrottspsykologi, där den sista i raden är den om *Triathlon*. Författarna Joe Baker, verksam vid universitetet i York, och Whitney Sedgwick, verksam vid universitetet i British Columbia, har gedigna erfarenheter från forskning, undervisning och tillämpat arbete inom idrottspsykologi och triathlon. Tillsammans har de tagit sig an uppgiften att skriva en idrottspsykologisk handbok för både triathlontränare och utövare. Syftet med handboken är enligt förordet att fylla det glapp som finns i dagens litteratur om triathlon, som enligt författarna mest fokuserat på den fysiologiska aspekten av idrotten. Målgruppen är tränare, redan aktiva samt blivande triathleter som inte har tillgång till personlig idrottspsykologisk rådgivning.

Undantaget bokens första kapitel, som syftar till att ge en introduktion till idrottspsykologin och triathlon, samt visa hur boken bör användas, är boken indelad i tre sektioner, där varje sektion inkluderar två till tre kapitel. Boken är anmärkningsvärt luftigt skriven och flera fakta- och exempelrutor, rika illustrationer samt kapitelsammanfattningar gör boken synnerligen lättöverskådlig.



Den första sektionen behandlar träningsfaktorer och förberedelser inför tävling, och tar upp faktorer som motivation och hur sådan kan höjas med hjälp av målsättning och visualisering. Bokens andra sektion inriktar sig på psykologiska faktorer precis innan och under tävling med fokus på stress, anspänning och koncentration. Tredje och sista sektionen tar upp andra frågor som inte ryms under de två andra sektionerna. Här behandlas smärta och skador, vikten av reflektion vid och efter en prestation samt ett avslutande kapitel om hur den aktive kommer igång och upprätthåller sin mentala träning.

Det är en tung uppgift som författarna tagit sig an, att på 95 sidor dels ge en teoretisk bakgrund av samtliga ovan beskrivna delar och dels förmedla tekniker och övningar som kan hjälpa idrottaren i den utsatta situationen. Den relevanta frågeställningen blir naturligtvis; är detta överhuvudtaget möjligt? Svaret på den frågan är naturligtvis nej. Det torde vara omöjligt att med detta magra sidomfång ge en heltäckande bild över ett så brett kunskapsområde och som dessutom är relevant för både erfarna tränare som för motionärer som planerar sin första tävling. Som utbildningsmaterial eller handbok för den redan idrottspsykologiskt orienterade tränaren eller triathleten ter sig boken tämligen mager både i omfång och i innehåll. Frågan är om det verkligen är dessa författarna inbegriper i målgruppen tränare, aktiva och potentiella triathleter. Boken bör istället ses i ljuset av avsaknaden av praktiskt tillämpbara idrottspsykologiska böcker inom triathlon. Författarna säger sig i förordet vilja fylla ett glapp i dagens triathlonlitteratur och introducera ämnesområdet samt enkla tekniker för de tränare och triathleter som inte har någon personlig idrottspsykologisk rådgivare att tillgå. Och, är det endast dessa de velat fånga, så kanske de rent av lyckas på ett ganska bra på ett trevligt och lättsmält sätt.

Boken bör läsas som en introduktion till idrottspsykologi och användandet av mentala tekniker i triathlon. Det finns en uppenbar vinst i att ge en mer lättsmält bild av kunskapsområdet för att sprida intresse och undvika missförstånd, som till exempel att idrottspsykologisk träning är någonting ytterst komplicerat och endast för ett fåtal utvalda. Därmed ligger det en poäng i att reducera antalet sidor och göra illustrationerna många och lättsamma, liksom att välja ut lättförståeliga mentala tekniker samt reducera antalet. På detta vis kan fler få upp intresset för kunskapsområdet och förkovra sig i mer avancerad litteratur. Detta skulle kunna vara författarnas intention, eftersom de efter de avslutande kapitlena ger en diger lista med förslag på litteratur vidare läsning, med tunga profiler inom triathlon såväl som inom idrottspsykologi. Här ges en fullvärdig möjlighet för den med nyuppväckt idrottspsykologiskt intresse att förkovra sig inom valda ämnesområden inom området eftersom referenslistan är uppdelad efter de olika kapitlen i boken och uppfyller samtliga krav på vetenskaplighet.

Sammantaget är intrycket av boken positivt. Den fungerar som en god introduktion till ämnesområdet. Språket ger intryck av vetenskapliga ambitioner som dock måste anses som lättförståeliga, även för en novis. Ytterligare en stor behållning av boken är den gedigna referenslista som lämnas i slutet och som ger läsaren möjlighet att gå vidare för fördjupning och tillämpning inom valt område.

I en förlängning ser jag emellertid med stor entusiasm fram emot en mer fördjupad bok om tillämpad idrottspsykologi och triathlon.

© **Camilla Lindholm 2006**

 **Köp boken från Adlibris.se**

 **Kjøp boken fra Akademika.no**

 **Køb bogen fra Saxo.dk**