



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 24 oktober 2007

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

Utskriftsvänlig pdf-fil

En relativt ny och än så länge liten del av idrottspsykologin är det som på svenska kallas "motions- och hälsopsykologi", *exercise psychology*. Efter att under lång tid ha varit en del av det större området "sport and exercise psychology" – till exempel sorterar denna inriktning under division 47 av American Psychological Association, "Exercise and Sport Psychology" – står numera *exercise psychology* i allt högre grad på egna akademiska ben.

Ett tecken på det är utgivningen av läroböcker i ämnet, där Bonnie G. Bergers, David Pargmans och Robert S. Weinbergs *Foundations of Exercise Psychology* (FIT), som kom ursprungligen publicerades 2002, har blivit något av ett standardverk i området. Fem år senare, när en reviderad andra upplaga ser dagens ljus, erbjuder boken samma sensation, menar vår recensent Magnus Lindwall, som att köra en Volvo på landsväg – tryggt och förutsägbart. Men boken är därmed också att betrakta som ett genuint och stabilt hantverk, väl lämpad som kurslitteratur inom relevanta högskoleutbildningar. För den nyfikne forskarstudenten tipsar Lindwall om ett par andra titlar.

Bastant, tryggt och förutsägbart

Magnus Lindwall

Centrum för idrott och hälsoforskning, Högskolan i Halmstad

Bonnie G. Berger, David Pargman &
Robert S. Weinberg

Foundations of Exercise Psychology

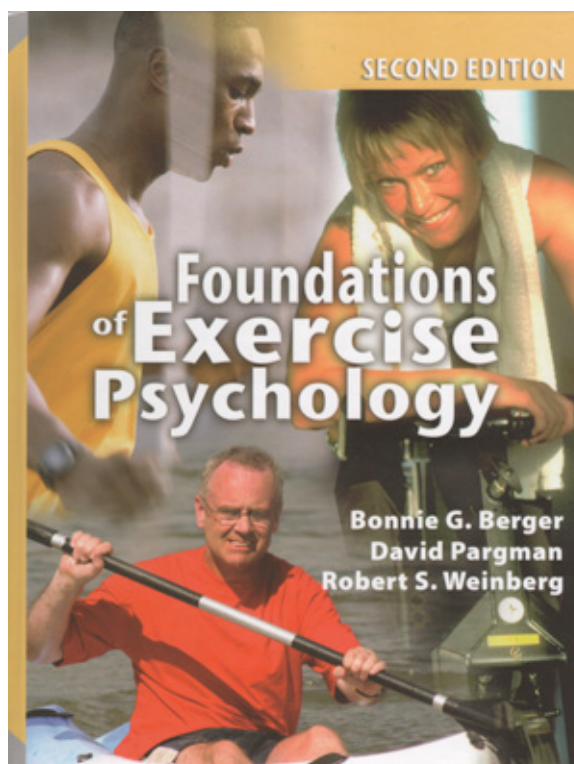
459 sidor, inb., ill.

Morgantown, WV: [Fitness Information Technology](http://www.fitnessinformationtechnology.com) 2007

ISBN 978-1-885693-69-3

En av de mest framstående forskarna inom fältet "exercise psychology", Professor Stuart Biddle från England, konstaterar i förordet till boken *Foundations of Exercise Psychology* att "it's not rocket science – it's more complex than that!" Detta citat summerar ganska väl var forskningsfronten i fältet ligger idag och vad den nyaste forskningen säger. Alla som proklamerar enkla sanningar om relationen mellan fysisk aktivitet, träning och hälsa har uppenbart gjort sin källgranskning i kvällstidningar snarare än i forskningsrapporter. Att hålla sig till den enkla intellektuella motorvägen, där allt är svart eller vitt och korsningar/avfarter är enkla att se, är förrådiskt lätt. Tyvärr, inte bara för profeter av enkla sanningar gällande livsstil och hälsa, speglar verkligheten snarare en snirklig vildmark där stigar ständigt korsar varandra och där det alltid finns två nya frågor för varje svar.

En viktig uppgift för vetenskapen är att utbilda kommande professionella inom fältet med bas i "state-of-the art"-kunskap. Här utgör producerandet av kvalitetsmässiga kurslitteraturböcker, som inte gör våld på komplexa mönster och förhållanden men ändå lyckas bryta ned helheten till enklare beståndsdelar, en central och ibland underskattad ingrediens.



Med bakgrund av ovanstående är frågan hur väl en kursbok som *Foundations of Exercise Psychology* lyckas summera var forskningen står idag och ändå bryta ned detta till ett hanterbart koncept för studenter.

I svaret på denna fråga finns flera pusselbitar. En är författarna bakom verket och deras bakgrund. Alla tre (Berger, Pargman och Weinberg) är välkända, välrenommerade, samt verksamma forskare inom fältet och får anses ha mycket god insikt i ämnet. Detta borde garantera den vetenskapliga förankringen, vilket det till stor del även gör. Att boken enligt mig inte helt uppfyller detta kriterium kanske hänger ihop med nästa punkt, det vill säga att de alla tre är verksamma i Förenta Staterna. Att man enbart till större delen lyckas summera forskningen har att göra med att man ganska tydligt valt att använda nordamerikanska referenser, och i viss mån brittiska. Faktumet att merparten av forskningen inom fältet även kommer från Nordamerika gör i och för sig denna brist på mångfald i valet av bas för kunskapen lite mindre problematisk. Dock, europeiska studenter kan nog känna sig lite vilsna här och där då grunden till fundamenten som framläggs alltid är den nordamerikanska, vad gäller såväl samhällskultur, idrottskultur som historia. Det är även viktigt att här påpeka att det idag finns europeiska alternativ till de amerikanska forskningsresultaten gällande träning och psykologi. Även om de flesta visar på liknande resultat så är de ändå utförda i en, för europeiska studenter, mer familjär miljö. Denna aspekt är i slutändan ganska central då frågan kring hur generaliserbar kunskapen i litteraturen är har stor praktisk och klinisk relevans för kommande yrkesverksamma studenter.

Fördelen med amerikanska läroböcker, åtminstone inom detta fält, är att de tenderar att vara ganska omfattande (arvode per skrivet ord måne?), väl strukturerade och pedagogiskt upplagda. Detta verk avviker inte från denna goda tradition. Boken innehåller 21 kapitel (via över 460 sidor) som är indelade i fem stora block eller sektioner: introduktion, motion/träning och livskvalitet, motivation till motion, motion/träning och specifika populationer, samt rekommendationer och praktiska tips för att maximera fördelarna av motion/träning. Uppdelningen i sektioner och kapitel sker enligt gängse standard och traditionella områden som relationen mellan motion/träning och humör, självkoncept och stress presenteras på ett övergripande sätt, ofta med hjälp av pedagogiskt sammanfattande modeller och tabeller eller bilder. Det märks även att vissa områden fått lite extra utrymme och fokus då det ligger inom författarnas spetskompetens. Detta gäller t ex kapitlen kring idrottsskador (Pargman) och humör/sinnestämning (Berger). Kopplingen till humör har bland annat fått två kapitel och annars tunga områden som depression och ångest har även placerats i dessa kapitel; något som ytterligare speglar framförallt Bergers intresse för just humör (mood). Bokens omfattning har även gett författarna möjlighet att föra in speciella kapitel om särskilda grupper, t ex äldre, barn och unga och kön kopplat till motion och träning. Detta är högst värdefullt och bidrar ytterligare till den positiva mångfalden. Ett extra plus ska även boken ha för beskrivningen av många av själva testerna och instrumenten som ligger bakom resultaten, vilket ger läsaren en bättre inblick i hur forskningen gått till och vilka växlar man kan dra på dem. Utifrån studentperspektiv ger det givetvis en extra dimension för den psykometri-passionerade föreläsare som vill.

Den röda tråden finns tydligt med hela tiden och strukturen är klar. Många små pusselbitar läggs på varandra för att bilda ett snyggt mönster. Likheten med "kusinen" i genren, Weinberg och Goulds klassiska *Foundations of Sport and Exercise Psychology* är tydlig. Men, varför ändra ett vinnande koncept? Hade man försökt skriva en svensk motsvarighet till boken så hade denna säkerligen sett annorlunda ut; främst gällande tjocklek och omfång (här är begränsning gällande antal ord snarare än kronor per ord verklighet). Kvantiteten hade säkerligen blivit lidande och därmed även bredden. En av *Foundations...* största styrkor är just omfånget. Som en grundkurs i motion och träning med inriktning mot psykologi är den förmodligen svårslagen, just på grund av detta. Ska man som villrådig examinator på en sådan kurs ställa den mot svenska alternativ idag (som alltid är populärare utifrån studentsynpunkt) inser man snabbt att för att täcka in hela bokens innehåll skulle man behöva använda minst två till tre av de svenska alternativ som idag finns (t ex Faskunger eller Hassmén och Hassmén), vilket blir opraktiskt. *Foundations* är sålunda säkerligen en stor och trygg resurs att hålla hårt i när det blåser snål tenta-kuling för den anspände grundstudenten.

Bokens styrka kan även uppfattas som en svaghet. De många små pusselbitarna beskrivs ganska ytligt och fokusen på den djupare helheten blir lidande. Ska man vara lite hård kan man även tycka att boken spelar lite väl "safe". Man håller sig till det trygga, det konservativa och det man kan, vilket definitivt inte är en synd i akademiska läger. På detta sätt förmedlar den väl vad vi har vetat förr, men inte lika väl vad vi vet idag eller vad framtiden kan visa. Jag hade gärna sett att man vågat lyfta blicken lite från den kunskapsmängd som det, trots allt, förhållandevis lilla och nya fältet exercise psychology skapat. Man blir hjärna som gärna hemmablind och ser bara till den egna bakgården. Intressant hade varit att även lyfta in hur andra, mer etablerade discipliner ser på relationen mellan träning/motion och hälsa. Aktuella exempel från den kliniska psykologin där man lägger fram sitt perspektiv på motion/träning som kompletterande behandling av psykisk ohälsa eller nya rön från den spännande neuropsykologiska sfären kring kopplingen mellan biologi, hjärna och psykologi hade retat åtminstone mina synapser mer jämfört med gammal

skåpmat kring POMS-instrumentet. Beskrivningen av stressbegreppet lutar även tungt på gamla beprövade teser. Begrepp som inom den moderna stressforskningen används flitigt, till exempel allostatisk stressbelastning, ges inte något större utrymme här.

För att summera skulle man kunna säga att resan genom *Foundations of Exercise Psychology* är lite som att åka eller köra Volvo på motorväg eller landsväg. Volvon är stor, trygg och förutsägbar och du vet att den säkert tar dig mellan plats a och b. Dock, det händer inget speciellt spännande eller nytt under resan. På undergraduate nivå, det vill säga upp till kandidatnivå på högre nivå, är denna upplevelse förmodligen precis vad studenten behöver; en trygg och säker genomgång av området, eller en bekväm och lugn resa på den intellektuella landsvägen (lite mer avancerat än motorvägen) där man kan bekanta sig med fältet utan att trassla in sig i bushen. Dock, har man som student avancerat upp till kandidat- eller magisternivå är man nog mogen att trassla in sig lite mer och välja de snårigare stigarna där även fronten idag befinner sig. Även om man i säljtexten på baksidan menar att boken är lämplig även på denna nivå så kan jag tyvärr inte hålla med.

Boken fördjupar sig sällan i de mer avancerade aspekter kring sambandet mellan biologi, fysiologi och psykologi kopplat till träning som återfinns i vetenskapliga facktidskrifter och som för området framåt. För att undvika att komplicera till innehållet har man helt enkelt valt att stanna på säkert avstånd från fronten och beskriva de mönster och de gamla sanningar vi tydligast känner till. Gott så; i alla fall för det syfte den förmodligen skrevs. Som grundbok på högre utbildning i motion och träning är den ett genuint och stabilt hantverk. För den äventyrlige studenten eller forskarstudenten på högre nivå, som tröttnat på säker landsväg och vill in i vildmarken, fram till forskningsfronten, och grotta ned sig i mer komplexa samband, rekommenderas istället Buckworth & Dishmans *Exercise Psychology* (2002) eller Ekkekakis *Psychobiology of Physical Activity* (2006).

© Magnus Lindwall 2007



Köp boken från Bokus.se



Kjøp boken fra Akademika.no



Køb bogen fra eLounge.dk