



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224

:::

Publicerad den 1 november 2006

Utskriftsvänlig pdf-fil

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

Förenandet av teori och praktik är alltid en svår nöt att knäcka, antingen det handlar om att förena de bägge i social handling, eller att gå från det ena till det andra i olika sociala praktiker, till exempel att applicera idrottspsykologiska teorier i idrottspsykologens vardagliga praxis. Och det är ett exempel som inte är helt gripet ur luften, för Magnus Lindwalls senaste recension behandlar en bok just på det temat, *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* sammanställd av Jean M. Williams, som just utkommit i en femte upplaga. Lindwall pekar inledningsvis på det centrala problemet, att i teoretiska resonemang lära ut praktisk tillämpning; praktik lärs bäst ut, och in, via praktik.

Och Williams bok är förvisso bäst på teori och forskningsöversikter, och sämst på praktiken, trots en mångfald tips och exempel för att underlätta övergången från teori till praktik. Vår recensent bjuder emellertid på ett stalltips när det gäller att få svar på frågan "Hur gör man?". *Applied Sport Psychology* har dock en rad andra företräderna såväl som en stor och självklar målgrupp, och boken kan sorteras in på hyllan "Magnus Lindwall rekommenderar".

## Idrottspsykologisk teori i praktiken

**Magnus Lindwall**

Centrum för idrott och hälsoforskning, Högskolan i Halmstad

*Jean M. Williams* (red)**Applied Sport Psychology:  
Personal Growth to Peak  
Performance**

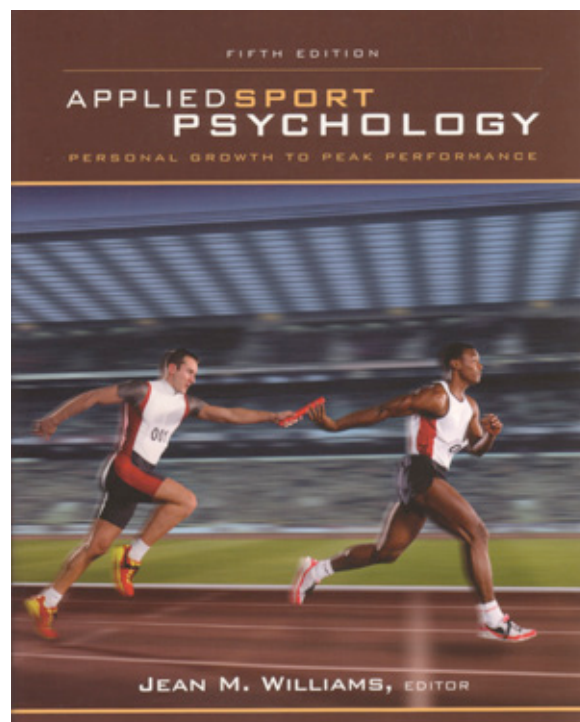
674 sidor, hft.

Dubuque, IA: McGraw Hill 2006 (Fifth Edition)

ISBN 0-07-284383-7

I och med att intresset för idrottspsykologi ökat stadigt de senaste åren har även behovet av litteratur på området blivit större. Framförallt har intresset för den tillämpade idrottspsykologin, det vill säga hur man överför teori till praktik och använder sig av idrottspsykologi i vardagligt arbete, fått ett uppsving bland coacher, tränare och aktiva. Det finns idag en utbredd acceptans för tesen att de psykologiska aspekterna av prestationen eller hälsan är centrala och därmed en bred nyfikenhet för vilka metoder och tekniker som finns och fungerar för att förbättra prestationen och må bättre. En mindre lyckad sidoeffekt av detta är att en rad mer eller mindre seriösa utövare dykt upp som alla söker den ultimata metoden för framgång i praktiken, dock utan stöd i teori. Även hos denna nya "yrkes- eller hobbygrupp" av idrottspsykologiska rådgivare och mentala coacher finns naturligtvis ett stort sug efter litteratur som berättar hur man gör för att lyckas.

För att möta den ökade kollektiva nyfikenheten på ämnet har marknaden översköljts med framförallt



nordamerikanska böcker inom området tillämpad idrottspsykologi. Problemet är att merparten av denna flora av litteratur är tämligen oseriös och inte grundar sig i metoder och teorier som är vetenskapligt beprövade och validerade. Snarare tenderar merparten av litteraturen att erbjuda snabba genvägar (allt enligt den så kallade "quick fix"-devisen) som enbart lutar sig mot rådgivarnas charm och säljande karisma, tillfälliga lyckoträffar och brukarens starka tilltro till sin coach eller metoden ifråga (det vill säga rena placeboeffekter).

Här kan man direkt säga att boken i fokus för denna recension, *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* är ett välkommet undantag till regeln praktik utan karta och kompass. Redaktör för denna femte upplaga av boken är precis som i föregående upplagor professor Jean Williams vid Arizona University. Hon har lyckats samla en minst sagt imponerade skara av ca 50 engelskspråkiga (varav den absoluta majoriteten är nordamerikaner) framstående forskare och tillämpare inom det numera mycket spretiga och breda området "sport psychology". Ämnets breddning genom åren speglar även utvecklingen av de olika upplagorna av *Applied Sport Psychology*. I denna senaste femte upplaga återfinns inte mindre än 27 kapitel och områden indelade i fem större delar. De fem stora delar som fungerar som paraply för de 27 kapitlen handlar om inläring, motivation och ledarskap, sociala interaktioner, mental träning och prestationsutveckling, implementering av träningsprogram, samt övriga psykologiska aspekter (t ex burnout, skador, karriärövergångar och droger inom idrotten).

I inledningen till boken framställer redaktören (som brukligt i inledningar av böcker av denna sort) ett antal argument för varför boken är synnerligen väl lämpad såväl för kurser i tillämpad idrottspsykologi och coaching, som att utgöra en referens för allmänpsykologer och coacher som inte läst idrottspsykologi som en del i sin formella utbildning.

Det första argumentet anger att boken är specifikt skriven för just idrottspsykologer och coacher. Detta gör, enligt redaktören, att boken har ett helt annat djup jämfört med gängse litteratur på området som snarare erbjuder en yttlig presentation av idrottspsykologi för aktiva. Givet sitt omfång i ämnen och med sin förankring i vetenskap är jag villig att hålla med. Dock har jag en känsla av att man överskattat coacher och tränares intresse för just teorier framför praktik. För att kunna ta till sig bokens innehåll krävs förmodligen att man som coach har erfarenhet av högre studier eller åtminstone läsvana av facklitteratur.

Två andra "säljargument" är att den är skriven av ledande experter inom området och baserad på den senaste forskningen. Gällande det första påståendet kan man snabbt lägga karbonpapper mellan namnen på bokens författare och de namn som ständigt återkommer i de tyngsta facktidskrifterna och på konferenser inom idrottspsykologi; med andra ord påståendet att boken är skriven av ledande experter är knappast falsk marknadsföring. Då samtliga medverkande författare är välkända och inom fältet erkända forskare (merparten är professorer) garanteras även den vetenskaplig förankringen. Detta, tillsammans med bredden i fråga om områden, utgör bokens största förtjänst. Genom alla kapitel ligger just uppdaterad forskning och vetenskapligt vedertagna teorier och i forskning prövade metoder som grund för resonemanget. Därmed erbjuds man som läsare kontinuerligt en väl fungerande karta och kompass, via teori, att hänga upp de praktiska metoderna på. Detta ger läsaren ett mycket användbart helikopterperspektiv på det man gör och hur bokens olika delar hänger ihop med helheten. Det medför även att man sannolikt får en ökad förståelse för hela området och varför vissa metoder fungerar ibland på vissa individer, men inte annars på andra individer. I just utvärderingen av ett interventionsprogram utgör den teoretiska kopplingen en avgörande pusselbit för långsiktig framgång.

Om bokens största förtjänst är dess tyngd vid forskning och teori är dess mest påtagliga svaghet bristen på just praktik. Från ett grundläggande perspektiv kan man självklart anklaga all litteratur som ämnar förmedla praktik för att misslyckas; praktik lärs bäst ut, och in, via praktik, inte genom att läsa böcker. Praktik är möten med aktiva i klubbstugor, på kaféer, på telefon, på tävlingar eller ute på träningsarenan. Dessa möten genererar långsamt de framgångar och framförallt misslyckanden som ackumulerat bidrar till ett praktiskt kunnande. Vill man lära sig hur man genomför ett fungerande visualiseringsprogram eller målsättningsprogram med en aktiv finns det egentligen ett sätt att göra det på – att göra det. Självklart underlättar den teoretiska förkunskapen som en bok kan ge, men den kan aldrig bytas ut mot praktik på fältet. Utifrån detta perspektiv har boken ett grundläggande problem. Även om varje kapitel antingen beskriver praktiska tips, praktisk tillämpning av teorin, eller praktiska exempel, så lyckas man inte helt förmedla de praktiska redskap och hjälpmedel som många (inte minst studenter på högskolekurser inom idrottspsykologi) hett eftersträvar. Svar på frågorna vad, för vem, när och varför lyckas man bra med, vilket i och för sig flertalet böcker innan denna också lyckats med. Man lyckas dock inte svara tillfredsställande på tiotusen kronorsfrågan inom tillämpad idrottspsykologi: "Hur gör man?". Många är de studenter med full koll på teorier och forskning som första gången man ska tillämpa det man kan förvirrat ställer sig just denna fråga.

Om denna bok trots sina många goda tips och exempel inte lyckas svara på frågan hur, ställer sig säkert den sinnesskarpe och kreativa läsaren motfrågan: finns det någon bok överhuvudtaget som lyckas med detta konstverk,

att visa på praktik genom teoretisk förpackning? Mitt svar här är att det finns böcker som bjuder på en bättre inblick i just hantverket kring metoderna och hur man gör. Två sådana exempel är Mark Andersens böcker *Doing Sport Psychology* I och II. Skillnaden är att här ges exemplen, fallstudierna och beskrivningen av det praktiska hantverket större utrymme och tyngd. Här ges bland annat exempel på hur ett möte mellan aktiv och idrottspsykologisk rådgivare i praktiken kan se ut och hur konversationen kan låta.

Ytterligare en, mindre men dock för en europé tydlig, svaghet i boken är dess tunga fokus på ett nordamerikanskt perspektiv när det gäller idrottskultur och val av idrotter. Som vanligt ifråga om utomeuropeisk litteratur bör man som skandinavisk läsare kränga på sig den kritiska hatten och fundera över vad som är direkt överförbart och vad som inte är. Ledande experter på andra sidan ”pölen” är inte alltid ledande experter överallt. Även om mycket kring det psykologiska i idrottspsykologin, dvs tankar, känslor och beteende inom idrotten torde vara universellt, är helheten ofta starkt påverkad av sociala och kulturella sammanhang.

För att summera, är man en student eller coach/rådgivare med bra koll på teori och forskning (vilket oftast är fallet för studenter och forskare på högskolor/universitet) men söker svar på hur man tillämpar det man vet framgångsrikt, rekommenderas snarast ovan nämnda alternativ i fråga om litteratur. Är man dock en redan erfaren tillämpare som vill få en bättre förståelse för hur saker och ting hänger ihop i helheten och via vedertagen teori hitta en tydlig karta och kompass som guide vid planerandet, utförandet och utvärderingen av sitt praktiska arbete, kan boken *Applied Sport Psychology* rekommenderas varmt. Praktiskt kunnande när det gäller att skriva om teori är boken full av.

© Magnus Lindwall 2006



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



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



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