



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 1 oktober 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

När boken damp ner på redaktionen lyftes ett och annat ögonbryn, för visst kan all slags konsumtion utvecklas till överkonsumtion, som sedan i sin tur utvecklas till ett beroende – men fysisk träning?! Ja, absolut. Ytligt sett kan det kanske uppfattas som en ganska harmlös, ja till och med positiv form av beroende. Men nya rön inom den idrottspsykologiska och fysiologiska forskningen har visat att beroendet kan ge besvärande och ibland bestående skador, såväl fysiskt, psykiskt som socialt. Nu har den första boken i ämnet som sagt passerat forumets redaktion på väg ut till en recensent. Boken heter, passande nog, *Exercise Dependence* (Routledge), och är skriven av John H. Kerr, Koenraad J. Lindner och Michelle Blaydon, idrottspsykologer som alla är eller har varit verksamma i Japan och Kina. Recensenten ifråga är Karin Josefsson, Högskolan i Halmstad. I sin recension konstaterar hon efter en genomgång av innehållet att träningsberoende i mångt och mycket liknar andra former av beroende, men ändå kräver särskild behandling, och att bokens förslag till intervention möjliggör praktisk tillämpning av de redovisade forskningsresultaten.

Boken om träningsberoende

Karin Josefsson

Högskolan i Halmstad

John H. Kerr, Koenraad J. Lindner & Michelle Blaydon

Exercise Dependence

183 sidor, hft.

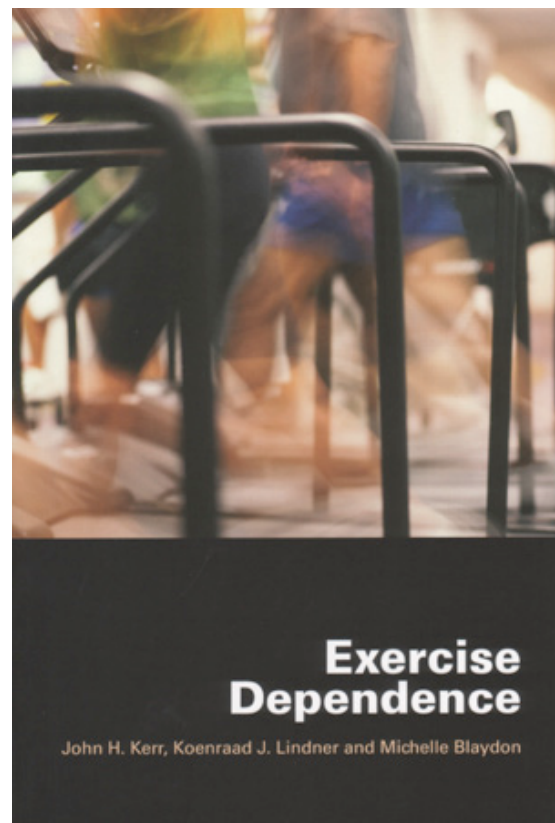
Abingdon, Oxon: Routledge 2007

ISBN 978-0-415-39345-4

De goda effekterna av fysisk aktivitet är väldokumenterade. Dagens samhälle i allmänhet och hälsofrämjande verksamhet i synnerhet förordar regelbunden träning och motion för att gynna människors goda hälsa och bidra till balans i tillvaron, men som med allt annat finns det så klart även en baksida. Författarna till boken *Exercise Dependence*, John H. Kerr, Koenraad J. Lindner och Michelle Blaydon, tar upp en mycket intressant aspekt av det idrottspsykologiska fältet, nämligen de potentiellt negativa aspekterna av träning då den blir tvångsmässig och ett träningsberoende utvecklas. Problematiken har nära förgreningar med det hälsopsykologiska området vilket bland annat syns i teoribildning och bakgrundslitteratur.

Boken omfattar 183 sidor och är indelad i åtta kapitel. Vid en första anblick kan det tyckas att kapitlen inte riktigt följer någon röd tråd; emellertid uppenbaras denna då man fördjupar sig i texten, och upplägget blir då mer logiskt. Det första kapitlet är en kort introduktion till ämnesområdet med en problematisering av definitioner och olika perspektiv, där man exempelvis diskuterar skillnaden mellan termerna "dependence" och "addiction", gör olika biologiska och fysiologiska kopplingar till träningsberoende, och kort berör hur man kan mäta denna typ av beroende.

Därefter ger författarna en grund för förståelsen av fenomenet och tar i kapitel två upp de mest relevanta teoretiska



förklaringarna till varför människor kan bli beroende av träning. De teorier som behandlas är generella och väl kända, kring beteenderelaterade beroenden som tidigare applicerats på beteenden såsom spelande, droger och alkohol. Författarna diskuterar teoriernas applicerbarhet på bokens huvudområde och i en övergång till kapitel tre avhandlas detta i relation till forskning kring psykologiska effekter av motion och träning.

I de följande två kapitlen (fyra och fem) skiftar författarna fokus till ätstörningar; vad ätstörningar är, hur de utvecklas, samt länken mellan ätstörningar och träning. Man avhandlar här även specifikt idrott och ätstörningar, hur och varför de utvecklas samt i vilka idrotter riskerna är som störst.




Kapitel sex bidrar till pusslet genom att undersöka de bakomliggande personlighetskaraktäristika som kan ligga till grund för motionsberoende utifrån relevant kvantitativ forskning, medan kapitel sju genom en kvalitativ ansats försöker ge en djupare och mer detaljerad bild av hur drabbade individer upplever sitt beroende.

Slutligen betraktas i kapitel åtta motionsberoende utifrån Hedonic Management Model of Addiction (Brown 1997) i kombination med Reversal Theory (Apter 2001), de två perspektiv som författarna bedömer vara mest lämpade och applicerbara. Här ges även lite råd kring hur man kan närma sig problemet och hjälpa dem som drabbats av träningsberoende. I ett appendix beskrivs Reversal Theory översiktligt för att ge ett bättre grepp om dess grundtanke.

Sammanfattningsvis försöker författarna förklara hur det kommer sig att vissa människor blir så beroende av träning att de är beredda att utstå extremt fysiskt obehag och utsätta sin kropp för så stora påfrestningar att de riskerar sin hälsa, sätter sitt sociala liv åt sidan och offerar allt för sin träning. Boken är välstrukturerad och genomarbetad, likaså är de fakta som används väl underbyggda med många pålitliga referenser. Man behandlar träningsberoende ur ett brett perspektiv och tar hänsyn till både motions- och idrottsområdet även om störst fokus ligger på uthållighetsidrotter såsom triathlon och långdistanslöpning.

Boken riktar sig till såväl praktiker som teoretiker och kan användas som ett värdefullt komplement till idrottsvetenskaplig studielitteratur vid universitet och högskolor. Den är lättläst och innehåller (om än tämligen få) beskrivande figurer och tabeller som underlättar förståelsen för abstrakta resonemang etc. Den presenterade forskningen och förslagen till interventioner möjliggör också praktisk tillämpning. Allt som allt är detta en bok jag gärna har i min bokhylla och kommer att ha god användning av i mitt yrkesutövande.

© **Karin Josefsson 2008**

-  **Köp boken från Bokus.se**
-  **Kjøp boken fra Capris.no**
-  **Køb bogen fra Adlibris.dk**
-  **Buy this book from Amazon.co.uk**
-  **Buy this book from Amazon.com**