



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 23 januari 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

En av deltagarna vid Internationella idrottspsykologisällskapet (ISSP) kongress 2005, som hölls i Sydney, var Sanna Nordin, och vi publicerade hennes **konferensrapport** i uppdatering #47 den 2 november 2005. En annan svensk idrottspsykolog på plats var Magnus Lindwall, och slumpen har gjort att hans senaste recensionsuppdrag består i att läsa och anmäla en bok som presenterar tio av bidragen på kongressen, varav åtta keynote-presentationer och två bidrag av mottagarna av "early career"-priset. Boken heter *Sport and Exercise Psychology: International Perspectives (Fitness Information Technology)*, och den är sammanställd av Tony Morris, Peter Terry och Sandy Gordon. Som vanligt i sådana här sammanhang spretar bidragen åt alla håll, vilket dock denna gång sägs vara ett medvetet val av redaktörerna för att spegla bredden inom internationell idrottsvetenskaplig forskning; vår recensent menar dock att det sannolikt leder till att boken blir föremål för selektiv läsning. Självtilltalas Magnus Lindwall av formen: keynote-texter hamnar någonstans mitt emellan sakkunniggranskade artiklar och lärobokstexter.

Kongresspapers om motions- och idrottspsykologi

Magnus Lindwall

Centrum för idrott och hälsoforskning, Högskolan i Halmstad

Tony Morris, Peter Terry & Sandy Gordon (red)

Sport and Exercise Psychology: International Perspectives

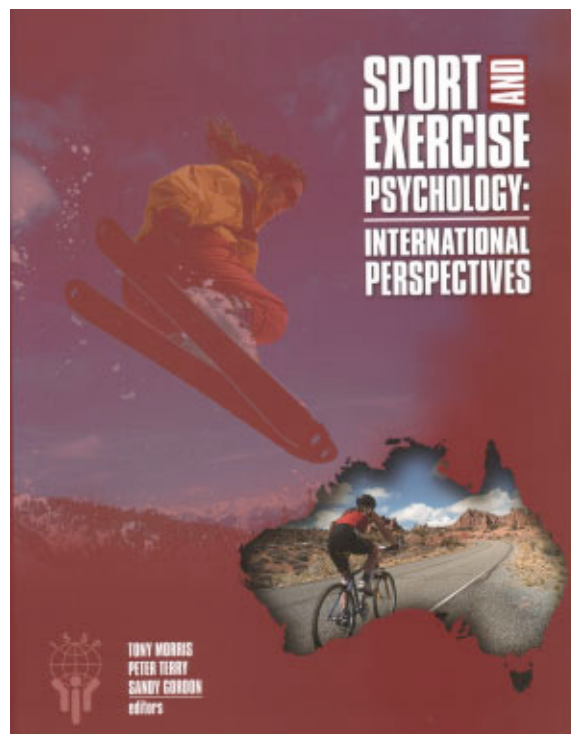
182 sidor, hft., ill.

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

ISBN 978-1-885693-79-2

I augusti 2005 hölls den 11 internationella världskongressen av ISSP (International Society of Sport Psychology) i Sydney, Australien. Likt OS hålls dessa kongresser vart fjärde år och denna gång var det sålunda dags för forskarsamhället inom skräet att vallfärda till landet under ekvatorn där kängurus och koalor samsas med gästvänliga aussies. Boken *Sport and Exercise Psychology: International perspectives* är en samling och dokumentation av de inbjudna keynote speakers och de två vinnarna av "early career award".

Undertecknad var själv en av de ca 10 svenska deltagare som gjort den ansträngande resan över hela jorden. Det finns mycket att säga om själva konferensen och allt som var runt själva keynote-föreläsningarna som boken fokuserar på. Dock, detta har redan behandlats, kort men kärnfullt, i en tidigare [rapport av Sanna Nordin](#) på idrottsforum.org, så den nyfikne läsaren refereras helt enkelt dit. Med detta sagt är det dock ändå ofrånkomligt att recensionen här kommer att präglas något av att recensenten även upplevde föreläsningarna live på plats; på gott och ont naturligtvis.



Boken är sammanställd av redaktörerna Tony Morris, Peter Terry och Sandy Gordon. Dessa inleder även med ett första kapitel, och avslutar med ett sista, som övergripande behandlar bakgrunden till boken, framväxten av ISSP och dess kongresser och framförallt den aktuella 11:e kongressen i Sydney. Där mellan följer tio kapitel, indelade i de fem sektionerna "sport psychology theory and practice", "sport psychology practice", "psychology of exercise", "cognitive psychology and psychophysiology", samt "motor skill and expert performance". Sektioner speglar de huvudområden som kongressens innehåll samlades under.

I första sektionen behandlas två områden: teorier kring självbegreppet centrerat kring hur mästare fungerar rent kognitivt, skriven av Carol Dweck, samt en redogörelse för begreppet fysisk självuppfattning kopplat till kultur och välbefinnande av Hulya Ascı. Dr. Dweck spinner ett intressant nät kring begreppen talang, inlärning och hur idrottaren uppfattar sig själv och tänker kring sig själv och sin potential. Inget dramatiskt nytt skulle cynikern kanske säga, men en nypaketering av gamla begrepp kan ibland tända nya eldar. Med andra ord, ett kapitel väl värt uppmärksamhet, även om det är alldeles för kort givet områdena som diskuteras. Då undertecknad aktivt har samarbetet (och fortfarande gör så) i publikationer med Dr. Ascı och även forskar inom samma områden blir en neutral recension av hennes bidrag något grumlat. Jag åberopar härmed glatt jäv och går vidare. En kort notering kan dock göras: kapitlet utgör en god översikt av studier på sambandet mellan motion/träning och självuppfattning.

I del två, som handlar om praktik och tillämpning, redogör Gordon med kollegor för ett metodologiskt ramverk kring hur vi kan förstå hur vi tänker (Kellys personal construct psychology). De exemplifierar med begreppet mental tuffhet; ett begrepp som kan tyckas skapat genom en sammanslagning av ett antal närbesläktade redan etablerade begrepp. Förtjänsten i kapitlet är dock inte begreppet mental tuffhet, utan snarare exemplifieringen av hur man kan använda Kellys ramverk kring personliga konstrukt inom den idrottspsykologiska forskningen. Det andra kapitlet i delen har rubriken "Lessons learned from sports psychology consulting" och är det mest tillämpade och löst strukturerade kapitlet i boken. Ken Ravizza, som höll den keynote-föreläsning vilken kapitlet vilar på, gjorde ett strålande jobb och stod förmodligen för "bästa live akt" under konferensen. Karisma och humor varvades med starkt engagemang och passion för tillämpning på fältet, vilket resulterade i starkt bifall från publiken. Att Ravizza skapade det tydligaste avtrycket hos många, framförallt de som var praktiskt intresserade, är nog ingen vild gissning. I skriftform förlorar dock innehållet sin glans och kapitlet utgör den svagaste länken i boken. En anledning till denna diskrepans mellan live och skrift är sannolikt just att området praktik och tillämpning sällan är särskilt slagkraftigt i teorin. Även om Ravizza med kollegor delar med sig av värdefulla insikter känns det inte som något nytt eller oväntat lyfts fram. Anektoder i alla ära, men hemligheterna bakom hans framgång som rådgivare sitter sannolikt i detaljerna och timingen lika mycket som i den teoretiska kompassen och allmänna rekommendationer.

Tredje delen lyfter fram psykologin i motion och träning; ett område som tangerar undertecknads intresse vilket därmed renderade stora förväntningar. I bjärt kontrast till Ravizzas sprakande föreställning stod professor Dan Landers föreläsning kring effekten av motion/träning på klinisk depression och ångest jämfört med andra behandlingsformer. Landers lät lugnt och sakligt siffrorna tala, och gjorde detta mycket bra. I skrift blir innehållet och budskapet ännu mera tydligt. Kapitlet (samförfattat av Landers och Alderman) sammanställer den samlade forskningen på ett systematiskt och noggrant sätt och man sätter fingret på något ytterst relevant och tankeväckande; svart på vitt visar faktiskt forskningen att motion/träning är lika effektivt som traditionella behandlingsformer när det gäller depression och ångest. Det andra kapitlet i delen är skrivet av professor Nanette Mutrie från Skottland. Hon problematiserar frågeställningen hur vi kan få tidigare inaktiva människor fysisk aktiva genom olika interventioner, t ex posters och skyltar med budskap vid rulltrappor för att få individer att ta trappan istället. Innehållet väcker många tankar utifrån ett bredare hälsopsykologiskt perspektiv gällande vad som är effektivt när det gäller att förändra ett hälsobeteende.

Del fyra och fem visar på ett elegant sätt den bredd som idrottspsykologiska forskningen idag spänner över. Del fyra behandlar organisationen av frivillig kroppsrörelse utifrån ett psykologiskt perspektiv av Mechsner och kognitiv neurovetenskap kopplat till idrottspsykologi av Hatfield. Båda dessa kapitel uppmuntrar och uppmanar till tvärvetenskapligt samarbete, vilket känns fräscht och aktuellt. Ska vi förstå hjärnmekanismerna bakom prestation krävs input från flera discipliner, som psykologi, neurovetenskap, fysiologi, genetik och biomekanik menar Hatfield; en utmaning som heter duga. Men nya tekniker bådär för nya upptäckter och insikter, vilket Hatfield på ett kortfattat sätt illustrerar.

I sista delen beskrivs aspekter kopplade till motorisk inlärning och strategi för instruktioner av Newell och Hong. Beilock redogör i sista ordinarie kapitlet för förståelsen av hög prestation kopplat till minne, uppmärksamhet och att "bryta ihop under tryck" (choking under pressure).

Ska man titta övergripande på boken kan man konstatera att den spreter ganska kraftigt. Detta är enligt

redaktörerna medvetet och ska spegla idrottspsykologins bredd idag; en bredd som vuxit sig allt bredare under bara det senaste decenniet. Även om bredden kan tyckas vara en förtjänst är det även tydligt att den enskilde läsaren knappast kan vara intresserad av allt. Därmed blir sannolikt boken utsatt för ganska selektiv läsning. I mitt fall väcktes framförallt stort intresse för de båda välskrivna kapitlen kring motion och träning.

Gällande strukturen har varje kapitel sin egen prägel när det gäller upplägg, innehåll och omfång. Som ett exempel på variationen kan nämnas att det längsta kapitlet är ca 25 sidor medan det kortaste är nio sidor. Man skulle kunna säga att de flesta kapitlen antar formen av kortare översikter, med stark betoning på det egna bidraget till kunskapsmängden (vilket är brukligt vid keynote-föreläsningar där man är fullt tillåten och till och med bör framhålla sin egen forskning). Jämför man med peer-review artiklar och läroböcker hamnar sålunda kapitlen någonstans i mellanskiktet; de fokuserar mer på frontlinjen i forskningen jämfört med läroböcker som hellre tenderar att behandla gammal trygg skåpmat, men är samtidigt mer pedagogiskt framförda och mer skrivna för en bredare publik jämfört med peer-review-artiklar. Denna hybrid i struktur och form gör kapitlen intressanta; vissa mer än andra ska dock sägas.

Ett positivt inslag med att ge ut en keynote-föreläsningar i en bokform är att delar av konferensens innehåll blir mer tillgängligt och når ut till fler personer än vad traditionella konferensproceedings-boken (eller CD som som det numera är) mäktar med. Givetvis lyckas man inte fånga in hela konferensen med denna bok, vilket är viktigt att påpeka. Av 600 deltagare från mer än 50 länder utgör endast de åtta keynote-föreläsarna en av ISSP:s styrelse utvald skara som är i minoritet. De gör knappast hela flödet av information och kunskap som byttes vid konferensen rättvisa. Men, som intressant tidsdokument över den "zeitgeist" som präglade början av 2000-talets forskning inom *sport and exercise psychology* är den ett välkommet tillskott i den vetgiriges bokhylla, och sannolikt kommer flera av kapitlen att dyka upp som kurslitteratur på kurser i framtiden och även i vetenskapliga artiklar. Undertecknad har redan bidragit till detta.

© Magnus Lindwall 2008



Köp boken från Adlibris.se



Kjøp boken fra Capris.no



Køb bogen fra Saxo.dk