

Languages on this page:

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 21 oktober 2009

Utskriftsvänlig pdf-fil

[Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org](#)[Läs mer om svensk idrott, idrottspolitik och idrottsforskning på idrottsforskning](#)

Övning ger färdighet; detta talesätt kan förefalla trivialt, men rymmer egentligen en värld av djupa insikter och outgrundligt djupsinne; barnets läroprocesser mot vuxenliv, forskarutbildning, ja, all tänkbar utbildning och specialisering, teoretisk och praktisk. Och på många områden blir man aldrig fullärd eller helt utvecklad, fråga en kirurg, en systemutvecklare, en – idrottare. För idrottarens färdighetsutveckling är ett bra exempel, man kan bara bli bättre, och aldrig bra nog; åtminstone måste man tro att det är så. Därför är elitidrottarens liv 95 procent träning och 5 procent tävlande. Men, undrar kanske någon, återhämtningen då? Jo, men återhämtningen är en del av träningen, det menar Michael Svensson i sitt kapitel i *Idrottarens återhämtningsbok: Fysiologiska, psykologiska och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning*, en antologi sammanställd av Göran Kenttä och honom själv (SISU Idrottsböcker), som här recenseras av Johan Fallby, vars jobb som riksinstruktör inom Svenska Fotbollförbundet lärt honom ett och annat om såväl övning och färdighet som återhämtning. De två redaktörerna har dragit ihop ett gäng vars övning gett färdighet inom vitt skilda områden, sömn- och stressforskning, miljöpsykologi, hjärt-kärlkirurgi, idrottsfysiologi, idrottspsykologi. Boken bjuder också på intervjuer med tre elitidrottare, Therese Alshammar, Per Elofsson och Charlotte Kalla. Och här ligger kärnan i Fallbys viktigaste kritik mot boken – den borde egentligen heta "Elitidrottarens återhämtningsbok".

Återhämtning ger färdighet

Johan Fallby

Svenska Fotbollförbundet och Högskolan i Halmstad

Göran Kenttä & Michael Svensson (red)
**Idrottarens återhämtningsbok:
Fysiologiska, psykologiska och
näringsmässiga fakta för snabb
och effektiv återhämtning**
376 sidor, hft., ill.
Stockholm: SISU Idrottsböcker 2008
ISBN 978-91-88941-91-6

Idrottarens återhämtningsbok har två redaktörer som väl representerar syftet med boken i och med att de har stor erfarenhet, såväl praktisk som teoretisk. Göran Kenttä är fil dr i psykologi och forskar samt undervisar på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Dessutom är han idrottspsykologisk rådgivare till elitidrottare i flera idrotter och har praktisk erfarenhet främst från kanot. Michael Svensson är medicine doktor och forskare samt lektor i idrottsmedicin och idrottsfysiologi på Umeå universitet. Han har också

ett förflutet som medeldistansare (800 och 1500 meter) samt rådgivare till elitidrottare vad gäller kost och träningsplanering. De har tillsammans en mycket spännande tvärvetenskaplig kompetens och visar genomgående i boken både praktiska och teoretiska exempel på detta. Utöver redaktörerna finns en imponerande bredd av medförfattare som visar att redaktörernas ambition är hög med innehållet. Eller vad sägs om Mirjam Ekstedt (disputerad inom sömn, stress och hälsa), Patrik Grahn (professor i miljöpsykologi), Andries Kroese (professor i hjärt-kärlkirurgi), Peter Marklund (universitetsadjunkt i idrottsfysiologi), Carolina Lundqvist (disputerad i psykologi inom stress och emotioner) samt Ulrika von Thiele Schwartz (psykolog och doktorand i psykologi).

Redaktörer och medförfattare förespråkar en helhetssyn på återhämtning och vill beskriva både teoretiska och praktiska perspektiv. De visar att både psykologisk och fysiologisk återhämtning är nödvändig för en elitprestation



och att det går att påverka sin situation betydligt. Det ges också verktyg för det som kallas funktionell återhämtning ur ett helhetsperspektiv. Det framgår att boken inte vänder sig till oss vanliga dödliga som rör lite på oss med måttlig ansträngning. Det här är en text för de som tävlingsidrottar och vill ha strategier för återhämtning på både kort och lång sikt.

Inledningsvis ger Kenttä ett helhetsperspektiv på träning och återhämtning med definitioner och de delar som inkluderar fysisk, psykisk och social stress. Resultatet av den totala belastningen och sedermera den tolkning som individen gör påverkar upplevelsen av belastningen. För att klara av att träna (belasta) optimalt behöver individen ha balans i träning och återhämtning. I kapitel 2 beskriver Michael Svensson de fysiologiska faktorerna som gör att träningen leder till förbättring om den sköts på rätt sätt. Återhämtning är egentligen en del av träningen eftersom den gör att vävnadsfunktionerna återställs och utvecklas. Båda de inledande kapitlen beskriver rader av psykosociala och fysiologiska komponenter som har betydelse för träning och återhämtning, vilket ger en nödvändig bakgrund för fortsättningen. Kenttä beskriver sedan problemsituationen i kapitel 3 där han pekar på vilka symptom som finns och definierar begrepp som överträning, överträningssyndrom och idrottsrelaterad utbrändhet. I kapitlet finns också ett viktigt och användbart verktyg i självskattningsformuläret kring överträningssynerade problem. Men, kapitlet är inte bara problemorienterat (liksom att boken i stort inte är det) eftersom det också diskuteras "hur smart är din återhämtning?" och framgångsfaktorer i balansakten mellan belastning och återhämtning.

Därpå följer ett block med fem kapitel i del 2. De beskriver kostens, sömnens, den återhämtande träningens betydelse, det psykosociala perspektivet samt återhämtningsmetoder som kompletterar de andra perspektiven. Gemensamt för dem är att de förklarar, definierar och ger praktiska tips och hjälp till självhjälp. Kost- och sömndelarna (kapitel 4 och 5) behandlar precis det som titlarna säger. Återhämtande träning (kapitel 6) syftar på relativt lätta och korta pass som inte belastar idrottaren speciellt mycket fysiskt eller psykiskt, men ändå är en viktig del i träningsvolymen. Det psykosociala perspektivet (kapitel 7) visar på belastningen både i samt vid sidan av idrotten och behandlar även känslornas påverkan på återhämtningen. Komplementära träningsmetoder (kapitel 8) tar upp metoder som kan främja återhämtning och som används praktiskt av idrottare idag, exempelvis aktiv återhämtning, stretching, massage eller meditation.

Del 3 innehåller intervjuer med tre aktiva och en tränare (kapitel 9 till 11) som belyser problematiken och bokens innehåll på ett utmärkt sätt. Här levandegörs materialet och analyser av deras situation beskrivs utförligt. Slutligen redogör del 4 för tillämpningen. Även om det förekommer en hel rad tips i delarna innan så tar kapitel 12 ett intressant grepp på att koppla helt bort från sin idrott för att hantera belastning. I motsats till det finns det också de som grubblar över sin situation och därmed ökar sin belastning. I kapitel 13 återkommer resonemang om känslornas betydelse för återhämtning. Det avslutande 14de kapitlet sluter cirkeln med ett totalt grepp på idrottarens återhämtning.


Idrottarens återhämtningsbok är ett utmärkt exempel på en typ av litteratur som det behövs mer av i svensk idrott och idrottsutbildning. Teori och praktik varvas smakfullt och täcker in ett mycket relevant område för elitidrotten. Den förmedlar också viktiga budskap som systematik, långsiktigt arbete och noggrannhet. Fruktbara ord av symbiosen mellan teori och praktik. Det framgår också snabbt att det är ett mycket komplext område som det går att göra mycket åt med ett systematiskt angreppssätt. På så sätt ligger boken rätt i tiden eftersom elitidrottare idag, i de allra flesta fall, tvingas att anpassa hela sitt liv och livsstil för att lyckas. Det berörs indirekt och direkt i texten och är något som behöver diskuteras än mer i framtiden.

Idrottarens återhämtningsbok är därför tidigt ute i nästa generation av utmärkt idrotts(vetenskaplig) litteratur. Internationellt går det att tyda en trend mot ökat samarbete mellan vetenskapen och idrotten. Här visas förtjänsterna med det på ett mycket bra sätt. Mer svensk litteratur av det här slaget gör att kunskapen kommer öka i både idrotts- och tränarled. Det gör också att nedanstående kritik kommer att försvinna med tiden. För om det ska finnas kritik så är det nämligen ett par saker som slår mig som läsare. En petitesse, som också kan vara positiv, är att den fjärde delen kallas tillämpning, men egentligen inte innehåller nämnvärt mer tillämpning än resten av boken. Titeln och det inledande syftet med boken kan också tolkas felaktigt. Idrottarens återhämtningsbok kan ge sken av att vara en loggbok och/eller en lättare sammanfattning som vänder sig till idrottaren vem som helst. Så är inte fallet i min mening. Den är trots sin förenkling och bitvis relativa lättåtkomlighet inte en bok för vem som helst, på grund av dess komplexitet. Att lära sig systematiskt arbete kräver sannolikt förkunskap eller handledning. Det krävs därför en viss vana att läsa texten, som ibland kan upplevas teoretisk och svår för en ovan läsare. Informationen blir massiv och mängden fakta kan kännas överväldigande. Det gör att min uppfattning är att boken är mest lämpad för en tränare eller elitidrottare som är driven och har en viss förkunskap. I alla fall för att få fullt utbyte av innehållet. Boken kan (och bör!) däremot med stor behållning användas i kurser och skolmiljöer där det finns kompetenta utbildare och lärare. Då kan de guida, vägleda och förklara, något som kan behövas för att systematiskt bearbeta de krav som ställs på elitidrottare (och tränare/ledare) idag. Idrottarens återhämtningsbok rekommenderas därför till

” *Idrottarens återhämtningsbok är ett utmärkt exempel på en typ av litteratur som det behövs mer av i svensk idrott och idrottsutbildning. Teori och praktik varvas smakfullt och täcker in ett mycket relevant område för elitidrotten.*


den målgruppen inom alla idrotter.

© **Johan Fallby 2009.**

 **Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se**

 **Kjøp boken fra Capris.no**

 **Køb bogen fra Adlibris.dk**

 **Buy this book from Amazon.co.uk**

 **Buy this book from Amazon.com**