



MALMÖ HÖGSKOLA

Languages on this page:

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 17 februari 2010

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

"Andy Murray does have the mental toughness to win a Grand Slam – or more", menade Boris Becker i en kommentar till BBC1's Sue Barker efter skotten förlust i tre raka set mot fenomenale Federer i Australian Open 2010. 13-11 i tredje setets tiebreak talar dock sitt tydliga språk om vem av de två som var tuffast när det gällde. Men vad betyder mental tuffhet? Är det bara ett finare uttryck för "vinnarskalle"? På hypnosisnetwork.com definieras det så: "the ability to keep going even when things get tough", medan Penn States chefsidrottspsykolog menar att det är en naturlig eller tillägnad förmåga att handskas med alla krav och att vara fokuserad och ha tillit till sin förmåga. "Mental toughness" ger cirka 900.000 träffar på Google, varav de allra flesta avser sidor med goda råd till idrottare, många är seriösa idrottspsykologiska sajter, och en hel del, inte oväntat, helt saknar koppling till idrott – att få ihop det beramade livspusslet kan till exempel kräva sin beskärda del av mental tuffhet. Kopplingen till idrott är emellertid huvudsyftet när Michael Sheard, rutinerad forskare vid York St John University och legitimerad idrottspsykolog, behandlar saken i *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement* (Routledge). Vi gav boken till Magnus Lindwall, som på ett förtjänstfullt sätt sätter in företeelsen och begreppet mental tuffhet i ett förklarande sammanhang.

Mental tuffhet – för vem och varför?

Magnus Lindwall

Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

*Michael Sheard***Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement**

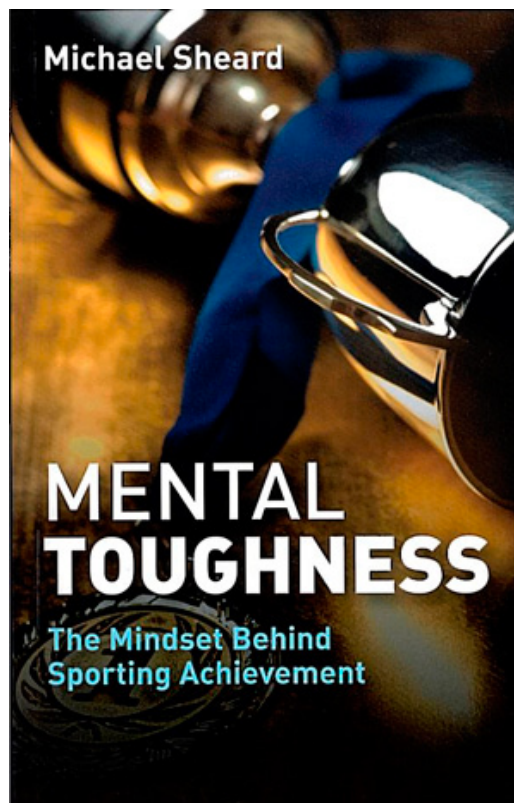
146 sidor, hft.

Abingdon, Oxon: Routledge 2010

ISBN 978-0-415-49110-5

För en akademiker inom idrottspsykologi ger begreppet mental tuffhet tämligen pseudovetenskapliga, eller åtminstone populärvetenskapliga, vibbar. När mental tuffhet har använts har det mestadels varit i böcker och på hemsidor där den vetenskapliga täckningen varit obefintlig eller minst sagt tvivelaktig. Inom akademien förekommer begreppet ytterst sparsamt. Ändå är det ett begrepp som ofta används på fältet, av kommentatorer, tränare och av idrottare själva. Någonstans verkar det alltså finnas en diskrepans som är viktig att fundera på, och det har den brittiske forskaren Michael Sheard tagit fasta på och skrivit en bok om. Namnet på boken är kort och gott *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*.

Mental toughness har förvisso börjat poppa upp under de senaste åren även inom den vetenskapliga idrottspsykologin, i granskade facktidskrifter och på kongresser. Bland annat hade begreppet en huvudroll i en keynote-föreläsning på världskongressen i idrottspsykologi 2005 i Sydney (finns dokumenterat i boken *Sport and Exercise Psychology: International Perspectives*). Dock, man kan knappast påstå att mental toughness fått något större genomslag i den internationella



forskningen, än så länge. Anledningarna till detta kan vara många och några skymtas på och mellan raderna i Sheards aktuella bok.

Det största problemet är att bena upp begreppet mental toughness och särskilja det från andra liknande begrepp. Inom forskningen är det centralt att reda ut begrepp för att undvika det som kallats "jingle-jangle fallacies", det vill säga när ett begrepp som ska vara särskilt andra närliggande begrepp egentligen visar sig vara närmast identiskt och när ett begrepp som ska vara snarlikt andra inte är det. Risken för jingle-jangle fallacies när man pratar om begreppet mental toughness är uppenbar. En central fråga är om detta nygamla begrepp för kunskapen kring prestation och hälsa inom idrott vidare. Bidrar det med kunskap som inte redan existerande begrepp med mer stöd inom forskningen kan ge? Är inte begreppet egentligen "same same" och inte "different"? Denna åsikt har inte varit ovanlig bland kollegor inom forskningen när begreppet kommit på tal.

Hur som helst, då mental tuffhet dominerats av självlärda experter och poppsykologer utan vetenskaplig täckning är det givetvis glädjande att en bok kommer ut som gör anspråk på att med forskning i botten rota i begreppet. Sheard lutar sig bland annat mot mer än tio egna publikationer och framförallt en gedigen referenslista på nästan 30 sidor och över 500 referenser. En del av dessa är i och för sig vanliga tidningsartiklar och icke-vetenskapliga böcker men antalet vetenskapliga referenser är ändå mer än tillräckligt för att ge ett trovärdigt och ambitiöst intryck. Underlaget för att kunna göra en rejäl djupdykning och ta begreppet till en helt annan mer komplicerad nivå jämfört med populistiska böcker är därmed mycket gott.

” Det är som en ganska specifik uppslagsbok och referenskälla för forskare och föreläsare inom idrott och prestation som boken landar bäst, även om jag knappast ser den som ovärderlig.


I boken blottas därmed även en komplexitet och en snårskog av korsvägar med andra begrepp. Läser man om mental tuffhet i en populärvetenskaplig bok framstår det mesta som enkelt och klart, även hur man tränar upp denna till synes flummigt definierade kvalitet. Läser man Sheards beskrivning blir bilden en annan. Så, den som hoppats på en genväg till snabb kunskap kring ett viktigt begrepp och sju enkla nycklar till en högre prestationsnivå inom någon idrott blir säkerligen grymt besviken efter att ha läst boken. För detta ska Sheard ha en klapp på axeln.

Boken består av sex kapitel. I de första två beskriver Sheard begreppet mental toughness såsom det förts upp i mediedebatten och argumenterar för hur ofta det används. Han börjar även ringa in begreppet utifrån ett vetenskapligt perspektiv och redogör för diverse närliggande begrepp i tidigare forskning. I kapitel tre försöker han baserat på tidigare forskning att själv konceptualisera begreppet och summera den totala bilden utifrån ett övergripande perspektiv. Kapitel fyra handlar om mätning och instrument för att fånga mental tuffhet. I femte kapitlet behandlas hur man utvecklar och bibehåller mental tuffhet. Sheard knyter här bland annat an till "psychological skills training" och till den mentala tuffhetens roll vid idrottsskador. Det sjätte och sista kapitlet är en avslutning.

Som ovan nämnts har Sheard gjort sin "research" på området inför boken väl och han gör det inte enkelt för sig. Frågan är om han inte till och med gjort det lite för svårt för sig själv, och framförallt för potentiella läsare. Min kanske största reservation till boken ligger just i dess fokus och målgrupp. För vem är den skriven och vem passar den? På baksidan kan man läsa att boken "is an invaluable resource for sport and exercise psychology and science students and lecturers. It also provides an important reference for sport participants, coaches, and enthusiast". Den första meningen håller jag delvis med om. Det är som en ganska specifik uppslagsbok och referenskälla för forskare och föreläsare inom idrott och prestation som boken landar bäst, även om jag knappast ser den som ovärderlig. Som kurslitteratur på högre utbildning är den tyvärr för smal, om inte undervisande föreläsare på kursen själv är mycket intresserad av begreppet. Den saknar dessutom det pedagogiska upplägg som kännetecknar de amerikanska böcker som ofta väljs som kurslitteratur på högre utbildning i idrottspsykologi inom Sverige.

Möjligheten att realisera ambitionen att även nå personer på fältet, som tränare och aktiva, ser jag som begränsad. Framför allt är boken skriven med ett tydligt snårigt akademiskt språk och struktur. För den tränare eller aktiv som inte har erfarenhet av akademisk litteratur (dessutom på engelska) tror jag tyvärr inte boken kommer att ge någon större behållning. Om inte brittiska coacher, tränare och aktiva skiljer sig enormt från svenska dito i förmågan att ta till sig akademiska snåriga texter kring komplicerade begrepp så tror jag därmed knappast att boken blir en kioskvältare hos idrottare eller ett stående inslag på tränarkurser och stegutbildningar när det gäller idrottspsykologi (i den mån ämnet finns med alls eller har litteratur som är vetenskapligt förankrad). Ett ytterligare, om än mindre problem för den svenska läsaren är att en hel del exempel från idrottsvärlden i boken är tagna från de ganska osvenska idrotterna cricket och rugby; dessa kopplingar känns inte lika intressanta för en svensk läsare.

© Magnus Lindwall 2010.

 Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se

 Kjøp boken fra Capris.no

 **Sammenlign priser på bogen hos [Pensum.dk](https://www.pensum.dk)**

 **Buy this book from [Amazon.co.uk](https://www.amazon.co.uk)**

 **Buy this book from [Amazon.com](https://www.amazon.com)**

www.idrottsforum.org | Redaktör [Kjell E. Eriksson](#) | Ansvarig utgivare [Aage Radmann](#)