



MALMÖ HÖGSKOLA

Languages on this page:

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 31 augusti 2011

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

Det latinska ordet för hand är *manus*, ett ord som denne redaktör använder flitigt, om än inte i dess ursprungliga betydelse, utan som en förkortning av ett annat latinskt ord, *manuskript*, med innebörden handskriven förlaga till tryckt bok eller artikel, eller, i det här sammanhanget, webbsida. *Manus* är också roten till det från engelskan inlånade ordet *manual*, som beskriver en bok med instruktioner, ofta i något tekniskt sammanhang, helt enkelt en handbok, för övrigt ett ord som funnits i svenskan sedan äldre fornsvensk tid. Motsvarande engelska ord är *handbook*, som definieras som "a book giving brief instruction such as basic facts on a subject or instructions for operating a machine" (Concise Oxford English Dictionary). När Routledge publicerar den 564-sidiga *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners* har man med andra ord tänjt rejält på handboksbegreppet. Snarare kan man tänka sig att det i själva verket handlar om en bok med närmast encyklopediska ambitioner inom sitt fält, och just det antyder Karin Josefsson i sin recension av Stephanie Hanrahan och Mark Andersens fylliga antologi, när hon skriver att den, i strid med redaktörernas intentioner, sannolikt kommer att användas som ett uppslagsverk. Vår recensent är mycket positiv till volymen oavsett läsart; den bör, menar hon, införlivas i varje idrottspsykologiskt intresserad eller verksam persons boksamling.

Komplex och mångfacetterad handbok

Karin Josefsson

Högskolan i Halmstad

Stephanie J. Hanrahan & Mark B. Andersen (red)

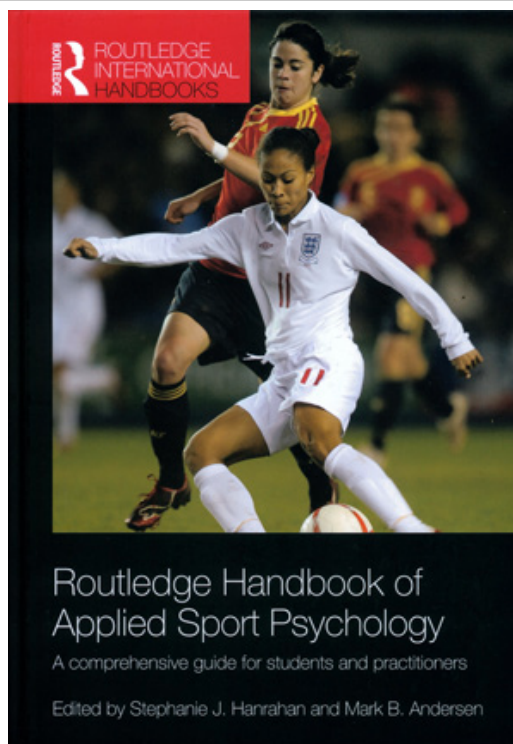
Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners

564 sidor, inb.

Abingdon, Oxon: Routledge 2010
(Routledge International Handbooks)
ISBN 978-0-415-48463-3

The Routledge Handbook of Applied Sport Psychology is a definitive guide to the theory and practice of applied sport psychology.

Så ödmjukt beskriver förlaget självt sin bok. Dock måste jag erkänna att jag delvis är böjd att hålla med. Givetvis räcker det inte att läsa en bok för att bli en bra praktiker, men om man bara finge välja én bok inom området så skulle faktiskt rekommendera den här. Inte bara på grund av dess omfattande och genomtänkta innehåll, den har även ett tilltalande pedagogiskt upplägg och – inte minst – välrenommerade redaktörer. Stephanie Hanrahan kan till exempel inte bara skriva Docent och leg. Psykolog på sitt CV, utan även redaktör för *Journal of Applied Sport Psychology*. Min favorit är dock den andre redaktören, nämligen Mark Andersen i egen hög person. Inte bara en VIP inom området med ca 20 års erfarenhet och fyra böcker om tillämpad idrottspsykologi bakom sig, utan även en skön figur. Vi (Högskolan i Halmstad) hade den stora förmånen att ha honom som gästlärare under ett par månader i början av seklet, då han bland annat bidrog med sin expertis till vår tillämpade



kurs i idrottspsykologi på avancerad nivå. Bland de över 70 författare (!) som bidragit till boken finns såklart också många man aldrig hört talas om, men samtliga innehar en PhD eller liknande och namn som Lavallee, Zizzi, van Raalte mfl. borgar för kvaliteten.

Hanrahan och Andersen skriver i förordet att skälet till att de initierade detta bokprojekt bland annat handlar om var deras studenter hamnat efter att de givit sig ut i arbetslivet. Det finns som bekant inte överdrivet många renodlade tjänster som idrottspsykolog eller idrottspsykologisk rådgivare, inte heller särskilt många kvalificerade utövare om man utgår ifrån AASP:s kriterier, och många studenter klagar på att det inte finns tillräckligt med jobb. Men redaktörerna menar att det finns så många fler typer av uppdrag inom området som kräver den här sortens kunskap och att om man inkluderar dessa arbetsområden är det plötsligt inte alls sådan brist som det verkar. De skriver också helt krasst att studenter som bara vill jobba med specifika prestationsrelaterade beteenden kring idrottare är att jämställa med en målerifirma som bara målar en specifik nyans av blått. Det är också därför de har placerat den del som berör prestationspsykologi längst bak i boken. Inte alls för att det är oviktigt (för vad vore regnbågen utan blått?) men för att de först vill presentera resten av det spektra som utgör en holistisk bild av människan. En idrottsprestation sker ju aldrig i ett vakuum och hur många verktyg och trix du än har i bakfickan är de kanske ändå verkningslösa vid en tävling om skälet till nervositeten till exempel handlar om olycklig kärlek.

Redaktörernas föresats är alltså att skapa en mer komplex och mångfacetterad bok än många tidigare publikationer inom tillämpad idrottspsykologi och att täcka större delen av det som utgör idrottarens och tränarens liv. Boken är tänkt att fungera både för praktiker och studenter på avancerad nivå och huvudsyftet är att den ska kombinera kunskap kring rådgivning, bedömning/skattning, terapeutiska modeller och mentala färdigheter relaterade till det idrottspsykologiska fältet. Det lyckas de ganska bra

med och det är sannerligen en gedigen lunta (typ tegelsten) med mycket värdefull kunskap och information. Det finns dock en, enligt min mening förhållandevis stor, svaghet i den här boken och ingen blir väl förvånad över att det handlar om motionspsykologi, min eviga käpphäst. Som vanligt upplever jag att det brister på denna punkt och även om redaktörerna skräpper och skrävlar om ett holistiskt perspektiv hit och dit så är det försvinnande få kopplingar till den tillämpade motionspsykologin. Detta är inte minst förvånande mot bakgrund av hur de motiverar skapandet av detta verk, eftersom motionspsykologi med all säkerhet genererar ofantligt många fler arbetstillfällen än dem relaterade till idrotten och behovet är enormt. Tänk bara på vad all fysisk inaktivitet och stillasittande livsstil orsakar i form av fetmaepidemier, diabetes, psykisk ohälsa och annat elände. OK, det finns några kopplingar i boken och visst kan man själv vara kreativ och applicera både det ena och det andra på ett motionspsykologiskt case – men det retar mig i alla fall lite att det inte är mer uttalat.

Den här handboken tar emellertid ett något bredare grepp än många andra tillämpade böcker genom att granska flertalet möjliga områden en rådgivare kan stöta på i arbetslivet. Den behandlar de mest centrala färdigheter man kan behöva för att kunna hjälpa sina klienter, och strävar efter att ge ytterligare dimensioner till professionellt utövande. Boken betonar att tillämpade utövare har mycket att vinna på att ta steget förbi både traditionell klinisk psykologi och prestationspsykologi och försöka förstå sina klienters sociala kontext, hälsa, lycka och interpersonella dynamik för att kunna ge dem bästa möjliga service. Inga braskande nyheter kan tyckas men den här boken lägger faktiskt ett uppriktigt fokus på det holistiska perspektivet (frånsett avsaknaden av motionspsykologi) i jämförelse med andra handböcker jag läst.


Bokens sju delar inleds med en som handlar om själva rådgivningen. Här behandlas allt ifrån att upprätta en (terapeutisk) relation till att avsluta densamma, liksom mycket av det som kan rymmas däremellan. Som Hanrahan och Andersen skriver är det ju oerhört viktigt för en tillämpad rådgivare att kunna bygga upp en relation, ömsesidig respekt och att kunna kommunicera på ett bra sätt för att överhuvudtaget kunna börja arbeta med prestationen. Därefter följer ett avsnitt som handlar om bedömning, där man bland annat problematiserar det faktum att många mätinstrument inom idrotten har genererats i forskningssyfte och därmed kanske inte är lämpliga för att skapa sig en uppfattning om hur man ska arbeta med en enskild klient. Olika metoder och instrument diskuteras, alltifrån mera objektiva observationer till självrapportering och intervjuer. I den tredje delen presenteras nio olika terapeutiska modeller, däribland några mer originella perspektiv såsom KBT, positiv psykologi och existentiell psykologi. Den fjärde delen bidrar med kunskap om hur man kan hjälpa såväl idrottare som tränare med mer specifika individuella problem, exempelvis skador, karriärövergångar, ätstörningar etc. och den femte delen tar upp liknande frågor men ur ett lag/teamperspektiv. Sedan synliggörs den alltmer populära insikten om att människor är olika (se även *The Cultural Turn in Sport Psychology*) och i det sjätte avsnittet fokuserar man därmed specifika populationer, inte bara gällande kön och ålder utan även faktorer som handikapp, nationalitet/ethnicitet och sexuell läggning. Allra sist kommer som nämndes ovan den del som behandlar klassisk mental färdighetsträning, de verktyg och trix som kan hjälpa idrottare att förbättra sina färdigheter och prestationer genom bland annat visualisering, målsättningsarbete och rutiner.

Slutligen kan jag nämna att formatet är lätthanterligt, layouten är tydlig och enkel och att det är lätt att hitta i boken. Jag gissar att den sannolikt (i strid med redaktörernas intention) av många läsare kommer att användas som en

” *Det finns dock en, enligt min mening förhållandevis stor, svaghet i den här boken och ingen blir väl förvånad över att det handlar om motionspsykologi, min eviga käpphäst.*


form av uppslagsverk då man kanske inte väljer att läsa den från pärm till pärm, och i detta syfte fungerar den utmärkt. Det är en avancerad och lärorik bok som kräver en hel del förkunskaper, men den vore mycket lämplig till tillämpade utbildningar av olika slag och vi borde kanske alla ha en i hyllan.


© Karin Josefsson 2011.

 Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se

 Kjøp boken fra Capris.no

 Sammenlign priser på bogen hos Pensum.dk

 Buy this book from Amazon.co.uk

 Buy this book from Amazon.com