



ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 17 januari 2007

Utskriftsvänlig pdf-fil

Lär mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

Idrottspsykologin präglas, naturligt nog, i stor utsträckning av behovet att omsätta teori i praktiken. En betydande del av litteraturen har detta som främsta ärende och försäljningsargument, och en boks värde mäts ofta i hur väl den förmår att göra praktik av teorin, det vill säga hur nyttig den är för den växande skaran idrottspsykologiska praktiker. Inte sällan finns just länken till praktiken med redan i en boks titel. Så är också fallet med Curt L. Lox', Kathleen A. Martin Ginis' & Steven J. Petruzzellos *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice* (Holcomb Hathaway). Erwin Apitzsch har läst detta nya försök att integrera idrottspsykologisk teori och praktik för vår räkning, och i en kort och kärnfull recension konstaterar han att baksidestexten för en gångs skull säger som det är – detta är den bästa boken i sitt slag just nu. Enda anmärkningen gäller inbindningen...

Idrottspsykologi från teori till praktik

Erwin Apitzsch

Institutionen för psykologi, Lunds universitet

Curt L. Lox, Kathleen A. Martin Ginis & Steven J. Petruzzello

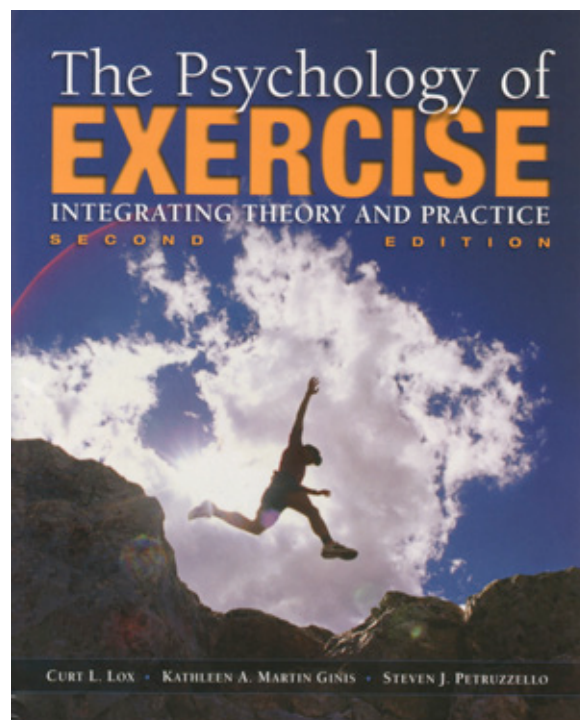
**The Psychology of Exercise:
Integrating Theory and Practice**

450 sidor, hft., ill.

Scottsdale, AZ: c 2006

ISBN 1-890871-69-7

Boken omfattar två delar, "Understanding and modifying exercise behaviour" och "Psychosocial influences and consequences of exercise". Den första delen ger en introduktion till "exercise psychology" som syftar till att förstå och modifiera den fysiska (in)aktiviteten och innehåller kapitel om epidemiologi, teorier, social påverkan och interventioner. Den andra delen ägnas åt den psykosociala inverkan på och konsekvenserna av fysisk aktivitet och innehåller kapitel om personlighet, självuppfattning, kroppsuppfattning, stress, ångslan, depression, välbefinnande och livskvalitet, allt i relation till fysisk aktivitet.



Kapitlen i den första delen har ingen enhetlig struktur beroende på alltför olika innehåll. Kapitlen i den andra delen har följande struktur: En inledande fallbeskrivning följs av en definition av det begrepp som kapitlet handlar om, teoretiska överväganden, redogörelse för utvalda forskningsresultat och avslutas med praktiska rekommendationer och slutsatser. I början av varje kapitel anges i marginalen de nyckelord som kapitlet handlar om och viktiga ord och begrepp anges fortlöpande i marginalen i den fortsatta texten. Insprängt i texten finns i genomsnitt två fristående rutor som på olika sätt ger ytterligare en belysning av det i kapitlet avhandlade ämnet. I slutet av alla kapitel i boken finns ett antal repetitionsfrågor och övningsuppgifter. Dessutom innehåller boken 12 sidor med ordförklaringar och ett författar- och ämnesindex. Nyheter i denna andra upplaga av boken är kapitlet om stress och en omfattande

revidering av interventionskapitlet.

Jag vill med en gång fastslå att *The Psychology of Exercise. Integrating Theory and Practice* är en mycket bra publikation. På bokens baksida framhåller en av referenterna att detta är den bästa boken inom sakområdet och jag håller helt och hållet med om detta. Texten är lättläst utan att bli banal och ger en initierad inblick i de olika aspekterna av den fysiska aktivitetens psykologi. Innehållsmässigt är boken utomordentligt bra. De olika teoriernas praktiska användbarhet, liksom deras för- och nackdelar redovisas tydligt och förslag på fortsatt forskning presenteras, t ex vilken typ av socialt stöd som har störst effekt på deltagandet i fysisk aktivitet. De många frågeformulär som presenteras utgör ett bra och tydligt exempel på hur teorier kan omsättas till operativa verktyg i praktiken.

De enda kritiska synpunkter jag har rör bokens form. Tyvärr är omslaget och bladen mycket tunna, vilket gör att boken blir "sladdrig" och därmed svår att få grepp om såvida man inte sitter vid ett skrivbord då man läser i den. När det gäller innehållets sekvens hade jag hellre sett att interventionskapitlet hade placerats sist i boken, i stället för som avslutning av bokens första del.

The Psychology of Exercise. Integrating Theory and Practice kan varmt rekommenderas såväl för intresserade nybörjare inom området som för dem som redan är insatta i den fysiska aktivitetens psykologi och är mycket användbar både för teoretiker och praktiker.

© Erwin Apitzsch 2007



Köp boken från förlaget



Kjøp boken fra förlaget



Køb bogen fra förlaget