idrottsforum.org/recensioner
IDROTTSVETENSKAP · LÄRARUTBILDNINGEN · MALMÖ HÖGSKOLA

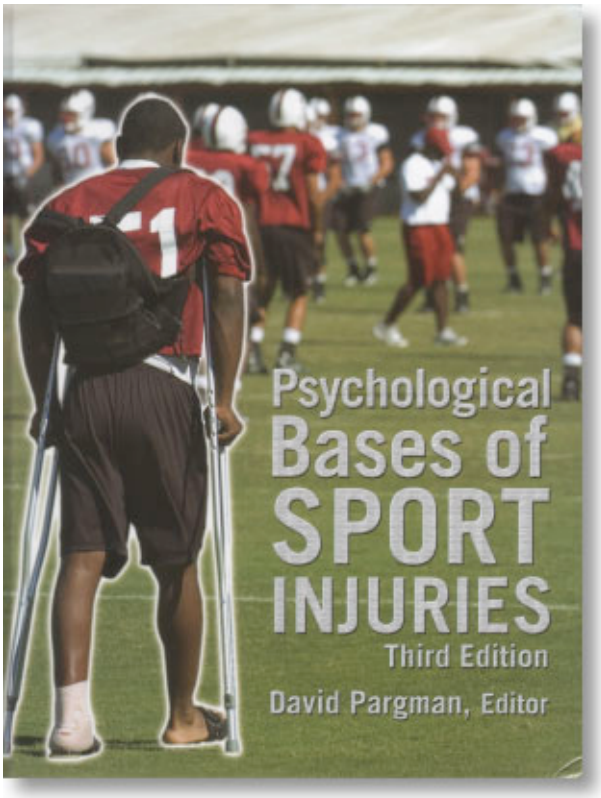
ISSN 1652–7224 ::: Publicerad den 24 oktober 2007
Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org
Utskriftsvänlig pdf-fil

Skadefrekvensen inom idrotten är ett ständigt, och tilltagande, problem. Och det är inte bara elitidrottare som råkar ut för skador; i växande utsträckning drabbas även motionsidrottare och barn och ungdomar som utövar idrott. Det är lätt att se varför detta händer. Det finns en inbyggd eskaleringsmekanism inom alla former av idrott; alla vill bli snabbare, nå högre, vara starkare. I förlängningen är inte komparativformen nog, superlativformen måste användas för att beskriva målen för idrottandet: att bli snabb*ast*, nå hög*st*, vara stark*ast*. Samtidigt leder den organiserade idrottens och motionsidrottens expansionssträvan till att allt fler individer börjar idrotta, även de som är illa rustade för att handskas med de fysiska påfrestningarna och den mentala pressen. Att skador i det läget blir allt vanligare förvånar nog ingen. Idrottsskadeområdet har länge närmast uteslutande befolkats av medicinare och fysiologer, men de senaste 10–15 åren har idrottspsykologer börjat intressera sig för skadeproblematiken. Urban Johnson har tidigare tagit upp möjliga bakomliggande psykologiska riskfaktorer i en artikel, och det är knappast en händelse att han ombetts att för forumets räkning läsa tredje utgåvan av David Pargmans klassiska *Psychological Bases of Sport Injuries* (FIT). På många sätt en traditionell amerikansk lärobok, överpedagogisk och USA-centrerad, utgör den ändå en hörnsten inom det växande idrotts- och hälsopsykologiska fältet.

Hälsopsykologisk hörnsten

Urban Johnson
Centrum för idrott och hälsoforskning, Högskolan i Halmstad

David Pargman (red)
Psychological Bases of Sport Injuries: Thirs Edition
381 sidor, inb.
Morgantown, WV: Fitness Information Technology 2007
ISBN 978-1-885693-75-4



Boken *Psychological Bases of Sport Injuries* är en traditionell lärobok för framför allt studenter på idrottsvetenskapliga utbildningar på högskolenivå med intresse för idrottspsykologi. Boken är editerad av professor emeritus David Pargman vid Florida State University. År 1993 utkom den första upplagan, 1999 den andra, och aktuell upplaga utkom 2007. Nytt i den tredje upplagan är, förutom en ny design, också två nya sektioner som dels handlar på skadeförebyggande forskning och tillämpning (3 kapitel) samt kommunikation mellan tränaren/coachen och den skadade (3 kapitel). Dessa tillägg ligger väl i fas med gängse forskningstradition. Efter den inledande sektionen kring skadeförebyggande perspektiv följer mer traditionella sektioner där de olika kapitlen främst handlar om psykologiska perspektiv på rehabilitering och rådgivning för skadade idrottare. I anslutning till dessa har författaren passande nog också tillfogat kapitel med fokus på coachen och tränaren och vad dessa ska tänka på när de konfronteras med skadade idrottare. Min

uppfattning är att med ovan beskrivna nya tillägg ökar också användarområdet för boken, samtidigt som den väl passar in i den aktuella forsknings- och tillämpningsfronten.

Totalt är boken indelad i 5 övergripande sektioner. Dessa utgör tillsammans 20 kapitel på drygt 380 sidor.

Inledningsvis ger redaktören en uppdaterad introduktion och översikt kring psykologiskt relevanta variabler. Bland annat konstateras att antalet skador relaterat till fysisk aktivitet (idrott) stadigt ökar på såväl barn- och ungdoms-, motions- och tävlingsnivå. Förklaringarna till detta är många, bland annat föreslås att nya träningsmetoder ökar den fysiska förmågan och explosiviteten till en nivå där stressfrakturer och utmattningsrelaterade fysiska problem uppstår. Potentiella skador kommer då som ett brev på posten. Professor Pargman har en unik översikt över området och den inledande resumén ger en fin sammanfattning av forskning och tillämpningsområdet som följer.

Den första sektionen, ”Preventing Athletic Injury” omfattar tre kompletterande kapitel där aktuell forskning och tillämpat arbete summeras. En sammanfattande slutsats från dessa kapitel är att skadeförebyggande verksamhet, baserat på psykologiska principer är både önskvärd och möjlig. Samtliga författare argumenterar också för nyttan att använda Williams & Andersens psykosociala modell från 1998 som ett sammanfattande ramverk för att beskriva den psykologiska processen som kan leda fram till en potentiell idrottsskada. Här presenteras även empiriska belägg för modellens användbarhet.

Den andra sektionen, ”Rehabilitating the Injured Athlete”, inkluderar 5 kapitel och handlar främst om olika psykosociala faktorer som kan tänkas påverka den skadade idrottaren. Här diskuteras bl a hur olika personlighetsdrag såsom perfektionism och optimism påverkar individen under skadeperioden. Vidare beskrivs de positiva effekterna av att använda lyckosamt rehabiliterade personer som positiva förebilder i rehabiliteringsarbetet, effektiv föreställningsträning samt vikten av en god dialog mellan patient och vårdare. Den andra sektionen har förhållandevis färre nya inslag jämfört med övriga sektioner och tidigare utkomna upplagor.

Den tredje sektionen, ”Counseling the Injured Athletes”, (4 kapitel) skildrar på ett mer påtagligt sätt viktiga faktorer som påverkar läkningsförloppet och interaktionen mellan skadade och signifikanta personer. Ett helt nyskriver kapitel handlar om gruppprådgivning ”Support group therapy”, vilket inte tidigare har beskrivits och ger intressanta dimensioner på idrottsskaderehabiliteringen. Traditionellt inom den tillämpade idrottspsykologin sker majoriteten av konsultation på individuell basis. Här ges alltså förslag på hur idrottspsykologen kan använda gruppen som bollplank och resurs för att stärka motivation och följsamhet i behandlingen. Ett annat läsvärt kapitel är en beskrivning av de specifika psykologiska behov som permanent skadade idrottare har i syfte att bibehålla hög livskvalitet.

Den fjärde sektionen, ”Issues for Coaches”, (3 kapitel) är som tidigare nämnt ett helt nytt område och omfattar tre tämligen olika kapitel. Det första kapitlet beskriver såväl positiva som negativa erfarenheter en coach kan erfara i relation till skadad idrottare i olika idrottsgrenar. Det andra kapitlet beskrivs den kritiska roll coachen har i tillfrisknandeprocessen. Slutligen skildras deprimerade och självmordsbenägna individer och de signaler som dessa sänder ut och hur dessa kan tolkas för att hjälpa drabbade personer.

I bokens avslutande sektionen, ”Special Considerations and Case Studies”, (5 kapitel) ges en ganska mångfacetterad bild över faktorer som relateras till idrottsskadans psykologi. Bland annat beskrivs såväl etiska som juridiskt viktiga faktorer att överväga under skadeperioden samt neurologiskt och psykologiskt relaterad smärta i samband med skada. Sektionen avslutas med olika detaljerade fallbeskrivningar kring effekten av terapeutisk intervention för skadade idrottare.

Mitt sammanfattande intryck av boken är att den tredje upplagan på ett mer koncentrerat sätt beskriver de psykologiska grunderna vid idrottsskador. Medan den första och andra upplagan liknade varandra relativt mycket avseende struktur, innehåll och inte minst författare erbjuder den tredje upplagan en mer sammanhängande och nyanserad bild av intresseområdet. Detta exemplifieras genom två helt nya kapitel som berör viktiga preventiva och psykologiskt färgade insatser i relation till uppkomst av skada samt centrala faktorer att beakta för coacher. Liksom de flesta nordamerikanskt producerade idrottslärоböcker utgår många av författarna från klassiska idrotter såsom amerikansk fotboll och baseball, vilka oftast baseras på att idrottarna finns inom universitet och högskolevärlden. Här kan det ibland vara svårt att fullt ut relatera till de förhållanden som vi har i t ex Skandinavien.

Området kring idrottspsykologiska faktorer vid idrottsskador kan vid första intrycket ses som ganska smalt och specialiserat men ju mer man läser om området desto mer inser man att det spänner över många närliggande arbets- och forskningsfält, t ex sjukgymnastik, ortopedi och ledarskap inom idrotten. Budskapet att se den skadade individen i ett helhetsperspektiv och att inse ”att varje fysisk skada medför en motsvarande skada på den psykologiska planet” är centralt och allmängiltigt för alla som kommer i kontakt med skadade och sjuka individer.

Inom det växande idrotts- och hälsopsykologiska området utgör Pargmans bok en viktig hörnsten. Den öppnar också upp intressanta och unika möjligheter att integrera kunskap från det naturvetenskapliga och beteendevetenskapliga området på ett naturligt och okonstlat sätt. På alltfler idrottsskademottagningar runt om i världen börjar experter med kompletterande kunskaper och kompetenser att samarbeta för att hjälpa den drabbade individen. Här är kunskap om idrottsskadans psykologi helt avgörande för ett positivt tillfrisknande.

© Urban Johnson 2007

Köp boken från Adlibris.se

Kjøp boken fra Akademika.no

Køb bogen fra Saxo.dk