



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 1 oktober 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)  
Läs mer om idrott och fysisk bildning på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)

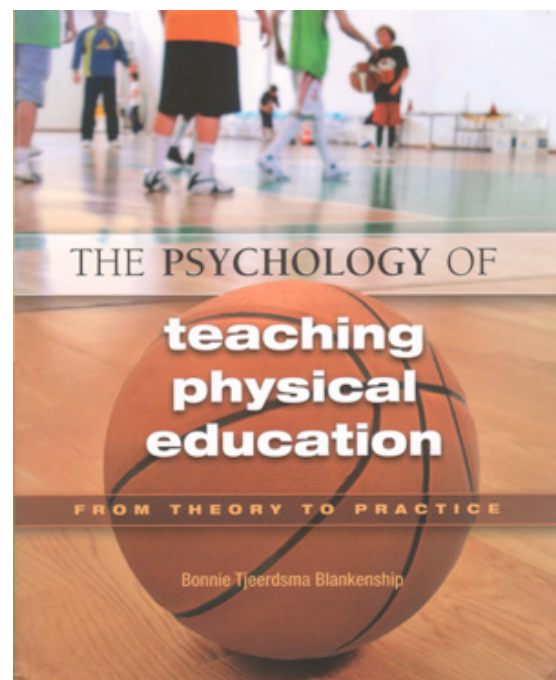
Många med tjänstgörande redaktör har säkert upplevt "gymnastik"-lektioner med en avdankad – eller för den delen plågsamt vital – arméofficer i lärarrollen. Även en erfaren iakttagare skulle ha haft svårt att ur den tidens lektioner extrahera någon mer sofistikerad psykologisk metod än kadaverdisciplinens brutala diktat. Bättre då nu, med idrottspsykologiska forskare världen över som bland annat ägnar sig åt att lära ut grunderna i psykologi till idrottslärare. En bok med sådana kunskaper, *Psychology for Physical Educators*, med 29 europeiska författare, **recenserades** i positiva ordalag i föregående uppdatering. Ett något annat upplägg erbjuds i *The Psychology of Teaching Physical Education: From Theory to Practice* (Holcomb Hathaway) av en amerikansk författare, Bonnie Blankenship. Enligt vår recensent Magnus Lindwall är boken föredömligt upplagd, såväl i psykologiskt som pedagogiskt hänseende, och bör kunna vara till stor glädje för de idrottslärare som vill förstå lite mer om den psykologi som dagligen utspelar sig i deras klassrum.

## Psykologi för idrottslärare

**Magnus Lindwall**

Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

*Bonnie Tjeerdsma Blankenship*  
**The Psychology of Teaching Physical Education: From Theory to Practice**  
416 sidor, hft.  
Scottsdale, AZ: [Holcomb Hathaway](http://www.holcombhathaway.com)  
2008  
ISBN 978-1-890871-86-4



När idrott och hälsa-ämnet väl debatteras i media, t ex förra sommaren på DN-debatt, handlar det ofta om antalet timmar och andra formfrågor snarare än om innehållet. De många och centrala psykologiska faktorer som ständigt existerar kring en typisk lektion i idrott och hälsa har oftast negligerats. Bland annat kan denna brist säkert, till viss del i alla fall, härledas till bristen på bra läroböcker och kurslitteratur inom området "psychology of physical education". Den samlade kunskapsmängden inom detta område börjar bli omfattande och det finns mycket att gräva ur för en nyfiken idrottslärare.

Boken *The psychology of teaching physical*

*education* är ett lyckat försök att samla denna kunskapsmängd och göra den förståelig för personer på fältet.

Författaren, Bonnie Blankenship från Purdue University, bygger upp de enskilda kapitlen på en framgångsrik formel. Först presenteras relevanta teorier, sedan beskrivs forskningen som ligger bakom dessa teorier och sist visar Blankenship hur teorierna och forskningen kan tillämpas praktiskt inom ramen för idrott och hälsa-ämnets kontext. I denna sista del innefattas även berättelser från verkligheten ("real life") där man just använt de olika tillämpningar som beskrivs. Som ytterligare hjälp i tillämpningsdelen finns ett antal instrument och redskap, som strukturerade observations- och utvärderingsformulär. I balansen mellan teori och praktik uppfattas säkert dessa redskap som en uppskattad och värdefull konkret hjälp för praktiker.

Likt andra uppskattade kursböcker i idrottspsykologi och psykologi i stort, handlar varje kapitel om ett centralt begrepp. Strukturen blir därmed ganska klar och den röda tråden synlig vilket underlättar de pedagogiska momenten i inläringen. De åtta begrepp som valts ut och fått ett kapitel var är: förstärkning; att använda modeller; utveckling i moral; målsättning; självuppfattning; attributioner; intresse och värderingar; samt motivation. Förutom dessa åtta kapitel handlar första kapitlet om betydelsen av psykologi för läraren inom idrott och hälsa och sista kapitlet om fysisk aktivitet och förbättring av livsstilen generellt sett. Utifrån idrott och hälsolärares uppgift i den vardagliga praktiken är valet av begrepp klart relevant. Lyckas man strukturera kunskapen från de åtta kapitlen och föra ned dem till praktisk nivå under varje lektion har man högst sannolikt skapat en mycket kreativ och positiv miljö som inbjuder till utveckling och tillfredställelse hos majoriteten av studenterna. Vissa delar känns säkert som självklarheter för den erfarna läraren och har kanske tillämpats framgångsrikt i flera år redan. Andra känns förmodligen nyare, inte för att de är sensationella i sig utan helt enkelt för att de är väldigt självklara när man väl sätter fingret på dem, vilket inte alltid är lätt.

Teorierna och forskningen som beskrivs är stadigt rotade i ca 700 fackreferenser. När det gäller tillförlitligheten i kunskapen som presenteras finns inte mycket att anmärka på. Dock, som brukligt med amerikanska författare vid rodret, är majoriteten av referenserna från just nordamerikanska studier vilket tills viss del påverkar hur generaliserbara resultaten är. Det ska dock påpekas att denna svaghet är av mindre betydelse; de flesta teoretiska modellerna har mycket empiri på fötterna och är även kulturellt robusta och står sig säkerligen bra även i Sverige. Dessutom, de praktiska exemplen som ges är även enkla att översätta till en svensk vardag.

För att summera bör boken bli en välkommen hjälp för erfarna såväl som nyblivna verksamma lärare inom idrott och hälsa. En kanske ännu mer relevant arena för boken bör vara utbildningar på högskole- och universitetsnivå för blivande idrott och hälsa-lärare. Ett existerande alternativ till boken är den europeiskt baserade *Psychology for physical educators* av Liukkonen och kollegor. Skillnaden är bl a att den boken är skriven av 29 forskare istället för en och att den målar i lite mer breda drag och teman istället för att fokusera på ett begrepp per kapitel. Båda böckerna har således sina förtjänster och det är nog vist att se dem som komplement till varandra snarare än konkurrenter för utbildningar, kurser och den personliga utvecklingen.

© Magnus Lindwall 2008



Buy this book from [Holcomb Hathaway](#)



Buy this book from [Amazon.com](#)