

Recension

Hassmén, P. & Kenttä, G. (2021). *Praktisk idrottspsykologi – för en hållbar hälsa och prestation*. (2:a upplagan). SISU Idrottsböcker, ISBN: 978-91-7727-079-9. 320 sidor.

Bokens innehåll

Den andra upplagan av *Praktisk idrottspsykologi – för en hållbar hälsa och prestation* består av fyra delar: 1) Den mentala träningsprocessen, 2) Livet, idrottaren och laget, 3) Psykologiska förmågor och 4) Integrering i träning och tävling. Boken omfattar totalt 14 kapitel.

Syftet är att erbjuda läsaren grundläggande kunskaper för att på egen hand kunna träna mentalt. Det centrala temat i boken är den mentala träningen för prestationer, såväl i idrottsliga som vardagliga sammanhang, som bör beaktas lika mycket som fysisk och teknisk träning. De förslag till beteendeförändringar som presenteras baseras på den kognitiva beteendeterapin (KBT). Förutom en uppdatering av kunskapsläget har boken utvidgats med kapitlen ”Dubbla karriärer” och ”Psykisk ohälsa”.

Förtjänster och brister

Författarna har vinnlagt sig om att ha en dialog med läsaren. Således presenteras konkreta påståenden som läsaren uppmuntras att besvara på en skala från 1 till 5, varefter författarna redovisar sina tankar som läsaren kan jämföra med sin uppfattning och reflektera över eventuella förändringar.

Ett centralt tema är betydelsen av mental träning. Författarna hävdar helt riktigt att uppfattningen att ”antingen har man det eller så har man det inte” om mental styrka är felaktig. Likaväl som det känns naturligt att svaret på fysiska brister och svagheter är mer fysisk träning, att tekniska brister åtgärdas med teknikträning, så åtgärdas brister på psykologiska faktorer med mental träning. Det räcker inte med en insikt om vad man bör göra för att förändra den mentala kapaciteten, det gäller också att träna mentalt. Psykologiska färdigheter är inte bestående över tid, varför kontinuerlig mental träning är en lika naturlig del som fysisk träning under hela idrottskarriären. Författarna beskriver mentala övningar som på ett naturligt sätt går att integrera i den vanliga träningen. Därmed blir den mentala träningen en del av den reguljära träningen i stället för en uppdelning i mental och fysisk träning.

På ett informativt sätt redogörs för vilken roll coacher, idrottspsykologiska rådgivare och legitimerade psykologer har beträffande mental träning. En coach med viss idrottspsykologisk utbildning och praktisk erfarenhet har kompetens att arbeta med vissa frågor, men inte med alla. Vilken kompetens (utbildning) en idrottspsykologiskrådgivare ska ha finns inte och de har inte heller en formell tystnadsplikt. Legitimerade psykologer har en 5-årig utbildning i psykologi och lyder under Socialstyrelsens sekretesslag.

Distinktionen mellan resultatmål, prestationsmål och processmål innebär förmodligen för många läsare en ny insikt. Resultatmål (att vinna matchen eller uppnå en kvalifikationsgräns) är alla bekanta med, men kan ha en förödande effekt på utförandet. Under matchen/tävlingen är processmål det primära, det vill säga vad och hur jag ska göra just nu.

Klargörande är också att tiden när en grupp idrottare enbart betraktades och behandlades som ett oskiljaktigt kollektiv är över. I ett idrottslag gäller det att hitta en balans där både lagets och den enskilda individens behov uppmärksammas.

De fem kapitlen med psykologiska förmågor avslutas med frågeformulär som läsaren kan fylla i och få en uppfattning om hur hen ligger till i de olika avseendena. Detta kan leda till en insikt om vad som bör/kan förbättras, men tyvärr saknas en normgrupp. Det går alltså inte att veta hur de egna svaren är i jämförelse med andra. Det som saknas är information om frågeformulärens konstruktion och om frågorna är de bästa för att representera den kategori som de har placerats i. Vidare skulle den språkliga formuleringen av vissa påståenden kunna förenklas.

Redaktionella kommentarer

På flera ställen i texten saknas referenser t ex ”Forskning har visat...” (s. 117), ”Forskningen har även visat...” (s. 120), ”Studier visar...” s. 138). I referenserna i slutet på varje kapitel förekommer många fel och inkonsekvenser. Enligt de senaste rekommendationerna ska förlagsorten inte längre anges i referenser, vilket förekommer på många ställen.

Slutsats

Boken är lättläst och mycket praktiskt upplagd. Under rubriken ”Fundera på”, som förekommer i de flesta kapitlen, får läsaren ett utmärkt tillfälle att reflektera över sin egen

situation och ta initiativ till eventuella förändringar. Ett tips är därför att inte sträckläsa boken utan låta läsningen ta den tid som krävs. Den kan med sin praktiska inriktning varmt rekommenderas för idrottslag och enskilda idrottare som vill förändra sina mentala förmågor.

Erwin Apitzsch