

Recension

Bertollo, M., Filho, E., & Terry, P.C. (Red)(2021). *Advancements in mental skills training*. Routledge. ISBN: 978-0-367-11155-7 (279 sidor).

Boken *Advancements in mental skills training* innehåller tre delar: ”Teoretiska framsteg”, ”Tekniska framsteg” och ”Nya ämnen och understuderade populationer”, som presenteras i 20 kapitel. Innehållet ger en bra bild av vad idrottspsykologisk kunskap kan bidra med för att förbättra elitidrottarens prestationer, men tar framför allt fasta på de moderna metodernas möjligheterna att ytterligare förbättra effekterna av den mentala träningen. Att utvidga den idrottspsykologiska kunskapen till aktiviteter i vardagen, som i yrkeslivet, i mänskliga relationer och i fritidsaktiviteter, framhålls som en sannolik framtid. Framför allt kan man vänta sig att de teknologiska framstegen kommer att göra idrottspsykologin mera framträdande. I dagsläget kan dock konstateras att den systematiska tillämpningen av forskningsresultatet och användandet av teknologiska metoder i den vardagliga träningen ännu saknas. För att detta ska bli verklighet fordras dock ett närmare samarbete mellan forskare, tränare, idrottare, idrottspsykologer och teknologisk expertis. De enskilda kapitlen är ganska korta och avslutas i de flesta fallen med slutsatser och förslag på kommande insatser.

Boken är framför allt skriven för psykologer, men jag skulle vilja uppmuntra tränare och aktiva att läsa den, inte i ett sträck, men något kapitel då och då, så att de blir medvetna om sina egna förmågor och utvecklingsmöjligheter, men framför allt hur interaktionen och samarbetet med tränare, aktiva och idrottspsykologer kan utvecklas. I lagidrotter är sammanhållning den första processen i lagarbetet och leder till mentala lagmodeller, som i sin tur leder till kollektiv koordination och i förlängningen till bättre prestationer. Det gäller således att uppmuntra ett uppgiftsorienterat klimat, där förberedelse, ansträngning och ihållighet leder till individuell utveckling, kollektiv och relationsrelaterad effektivitet. Relationen mellan ledare på olika nivåer är väsentlig för ledarskapets effektivitet och lagets prestation. En tränare uttryckte det så här: ”Även om jag är huvudtränare och andra assisterande tränare är vi alla på samma nivå och det är så jag arbetar”.

Innehållet ger en mycket bra och nyanserad beskrivning av den nuvarande mentala träningen och betonar särskilt användningen av nya teknologiska metoder och ett ökat samarbete mellan de berörda personerna. Texten är vetenskapligt skriven men att använda förkortningar av metoder såsom CE (Collective Efficacy), CD (Coordination), CO (Cohesion), TDT (Team Dynamic Theory) och TTM (Team Mental Models) efter en initial förklaring gör det synnerligen svårt för den som inte är bekant med dessa uttryck att följa med i texten. Jag tycker att bokens innehåll borde översättas till svenska och att då anpassa den språkliga formuleringen så att den blir lättillgänglig för målgruppen.

Sammanfattningsvis ger boken *Advancements in mental skills training* en mycket bra och nyanserad bild av dagsläget i mental träning och framför allt hur användningen av teknologi kan underlätta samarbetet mellan tränare och aktiva.

Erwin Apitzsch