

Uvitenskapelig om idrettspsykologi

Henrik Herrebrøden

Forfatterne av Idrettspsykologi tar enkelte interessante valg, men mislykkes i sitt forsøk på å skrive en vitenskapelig bok om emnet.



ELSA KRISTIANSEN OG HEDDA BERNTSEN

Idretts- psykologi

*Motivasjon, ledelse
og prestasjon*

UNIVERSITETSFORLAGET

BOK *Idrettspsykologi – motivasjon, ledelse og prestasjon* **FORFATTER** Elsa Kristiansen og Hedda Berntsen **ÅR** 2021

FORLAG Universitetsforlaget **SIDER** 240

Tross gode norske bøker om enkeltemner (f.eks. Meland, 2014), har Norge manglet en samlende bok som syntetiserer vitenskapen knyttet til det å prestere, fra et psykologisk perspektiv. Arbeidet til Willy Railo, blant annet boken *Best når det gjelder* (1983), lever i beste velgående. Dette er også en av de første kildene som Kristiansen og Berntsen oppgir i sin nye bok *Idrettspsykologi – motivasjon, ledelse og prestasjon*. De anerkjenner Railos arbeid, men presiserer samtidig at vi har større kunnskap i dag enn på åttitallet, og at deres nye utgivelse er «en vitenskapelig bok om idrettspsykologi» (s. 13). Dessverre er de aldri i nærheten av å leve opp til det de lover, ei heller å overgå Railos bidrag.

Vilkårlig temavalg

Boken er delt i tre, med separate temaer: *motivasjon, ledelse og prestasjon*. Hvorfor akkurat disse tre temaene er valgt på bekostning av andre, og hvordan de henger sammen, gis det liten forklaring på. I første del går forfatterne gjennom sentrale teorier knyttet til målsetting og hva som driver oss mennesker til handling. Dette inkluderer blant annet selvbestemmelsesteorien, målorienteringsteorien og Banduras teori om mestringsstro. Del to omhandler ledelse. En mer presis tittel for denne delen ville imidlertid vært «Politikk». Her drøftes norsk idrett på et organisatorisk nivå, med søkelys på barne- og ungdomsidrett, eliteidrett og kvinner i idretten, før delen avsluttes med et skråblikk på mediens rolle og hvordan utøvere kan forholde seg til dette. Siste del, om prestasjon, innledes med et teoretisk orientert kapittel om emosjoner, før neste kapittel drøfter hvordan disse bør reguleres gjennom indre dialog. Vårt emosjonelle liv er et tema som dukker opp igjen i siste kapittel, om stressmestring, kun avbrutt av et kapittel om visualisering.

Feiler i sitt vitenskapelige oppdrag

Det største problemet er at forfatterne ikke holder det de lover. Boken feiler i sitt vitenskapelige oppdrag. For det første inneholder den svært få vitenskapelige kilder. Forfatterne refererer like gjerne til nyhetsartikler, filmer, podkaster og lignende som til forskning. En nyhetsartikkel om en skytter blir brukt som støtte til et poeng om at det gjelder å ha lav puls (s. 190), og et avisintervju med Jan Åge Fjørtoft blir brukt for å underbygge ideen om «24-timers-utøveren» (s. 121). Anekdoter om Sølvgutten (med henvisning til Sølvguttenes nettside), fordelt over tre sider i boken (s. 101–103), skal belyse hva et godt prestasjonsmiljø innebærer. De få gangene det henvises til mer vitenskapelige verk, er det gjerne til lærebøker, og disse blir ofte sitert i påfølgende setninger. Mye av teorien det refereres til, er svært gammel, gjerne fra 50-tallet (s. 177) eller 70-tallet (s. 215). Forfatterne går heller ikke av veien for å lage sine egne modeller, der det finnes åpenbare alternativer i den etablerte forskningslitteraturen. Et eksempel på dette er «Heddas $g\ddot{o}y^2$ -formel» (s. 44), som oppmuntrer utøvere til å ha det mer gøy og dermed bli mer villige til å trene, fremfor forskningsbaserte tips om hvordan trening kan organiseres for å øke sannsynlighet for mestring (se f.eks. Ericsson, 2020; Wulf & Mornell, 2008).

De gangene forfatterne henviser til forskning, skjer det ofte på måter som er spekulative og mangelfulle. Eksempelvis brukes en kasusstudie (Woodcock et al., 2012) som dekning for at mental trening er effektivt for å regulere emosjoner (s. 176). Ved flere tilfeller gjengir forfatterne forskning på måter som er regelrett feil. De er blant annet med på å spre myten om «10 000-timers-regelen» – at

dette er antallet timer du må trene for å bli en ekspert – og hevder at den stammer fra Anders Ericsson og kollegers (1993) forskning på idrettsutøvere og musikere. Ericsson og kolleger nevner aldri noen regel om 10 000 timer i sin klassiske artikkel. Studien hadde dessuten kun deltakere som var musikere (ingen idrettsutøvere). «Regelen» som omtales, kommer fra Malcolm Gladwell (2008), som skrev en populærvitenskapelig bok med egne tolkninger av Ericssons forskning.

En annen feil er at forfatterne refererer til FIFPRO-undersøkelsen om fotballspillers mentale helse, og hevder at 43 % av de norske fotballspillerne som deltok, led av angst og depresjon. Noen klikk inne på undersøkelsens nettside (FIFPRO, 2020) viser det de fleste psykologer kunne gjettet: 43 % har rapportert *symptomer* på angst eller depresjon (dersom 43 % av fotballspillere hadde lidd av depresjon og angst, hadde moderne fotball muligens vært enda mer målfattig). Forfatterne bruker sågar sin egen forskning (Kristiansen et al., 2008) som referanse på feilaktig vis, da de siterer den for å underbygge viktigheten av kontinuerlige tilbakemeldinger fra trener (s. 220). Treners tilbakemeldingsfrekvens blir verken målt eller drøftet i studien som de siterer.

Noen ganger går den manglende dokumentasjonen ut over forfatterens eget budskap. I et kapittel som skal tale kvinners sak, oppleves det som uheldig at de blant annet lener seg på enkeltstående sitater om at kvinnelige utøvere trenger en annen oppfølging enn mannlige utøvere, og at man må «bruke smilefjes» når man skriver tekstmeldinger til dem (s. 128), fremfor å henvise til vitenskapelige studier om kvinners behov.

Avslutningsvis er det verdt å nevne språket, som undergraver det vitenskapelige alibiet ytterligere. Boken fremstår ofte formanende med en svært lite vitenskapelig tone, med formuleringer som «har utrolig mye å si for prestasjon» (s. 131), «flott å se» (s. 139), «utrolig stresskilde» (s. 224), «digge følelser» (s. 176) eller: «Det sier seg selv at ...» (s. 222) (sistnevnte formulering skjer i forbindelse med et poeng som undertegnede er uenig i). Flere partier virker noe vilkårlig oversatt fra originalkilder. Dette, kombinert med en rekke skrivefeil samt oppgitte kilder som mangler i referanselisten, styrker et inntrykk av en bok som er skrevet i hastverk.

Kunne hatt potensial

Boken kan dessverre ikke anbefales, og den burde aldri vært utgitt i sin nåværende form. Som veileder for unge studenter i idrettspsykologi ville jeg ansett det som mer hensiktsmessig at de ikke leser boken, ettersom den inneholder feil og uheldige synspunkter, bygd på mangelfullt vitenskapelig grunnlag. Forfatterne tar imidlertid noen interessante valg, og boken kunne hatt potensial dersom den hadde fulgt en mer vitenskapelig tilnærming. Det er eksempelvis relevant å ta opp temaer som mediens rolle samt hvordan sosiale medier påvirker utøvere (se f.eks. s. 149). Men forfatterne går ikke i dybden, og det burde vært referert til relevant forskning også her (f.eks. Encel et al., 2017).

Idrettspsykologi er en relativt fersk disiplin innen fagfeltet vårt, og vi må erkjenne at vi har en lang vei å gå i Norge. Jeg tror det finnes et marked for den som evner å sammenfatte idrettspsykologi på en begripelig og samtidig vitenskapelig måte – men det må gjøres bedre enn dette. Inntil videre er fremdeles Willy Railos utgivelser et sted å starte for den som ønsker å lære om idrettspsykologi.

Referanser

Encel, K., Mesagno, C. & Brown, H. (2017). Facebook use and its relationship with sport anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 35(8), 756–761. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1186817>

- Ericsson, K. A. (2020). Towards a science of the acquisition of expert performance in sports: Clarifying the differences between deliberate practice and other types of practice. *Journal of Sports Sciences*, 38(2), 159–176. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1688618>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- FIFPRO. (2020, 7. februar). Mental health problems in football. <https://fifpro.org/en/supporting-players/health-and-performance/mental-health/mental-health-problems/>
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of success*. Little, Brown and Company.
- Kristiansen, E., Roberts, G. C. & Abrahamsen, F. E. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(4), 526–538. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00646.x>
- Meland, A. (2014). *Stillhetens råskap*. Cappelen Damm.
- Railo, W. S. (1983). *Best når det gjelder: Praktiske råd i idrettspsykologi og mental trening*. Norges idrettsforbund.
- Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J. L. & Sharp, L. A. (2012). Working within an Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) framework: Consultant practice and athlete reflections on refining emotion regulation skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 291–302. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.011>
- Wulf, G. & Mornell, A. (2008). Insights about practice from the perspective of motor learning: a review. *Music Performance Research*, 2, 1–25.