

Når det er sagt, finner jeg også vesentlige mangler. På temasiden savner jeg spesielt den grunnleggende betydning samspillet mellom de unges erfaringer og deres neurobiologiske utvikling har for hvor sårbare de er. Denne kunnskapen bygger på resultater fra ulike forskningsområder – resultater som med full tyngde er kommet frem på denne siden av millenniumsskillet og som gir viten som setter helsefremmende arbeid blant unge i et livsperspektiv. Uten dette aspektet fremstår denne utgivelsen som et produkt fra før årtusenskiftet. Dette understøttes av et generelt inntrykk av ujevnheter i oppdatering av kapitlene.

Min andre hovedinnvending er avstanden til det praktiske liv. Det er betegnende at redaktørene sitter henholdsvis i Helsedirektoratet og på Folkehelseinstituttet. I de årene *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* har vært tilgjengelig, har jeg dessverre sett forholdsvis få spor av veldokumentert helsefremmende arbeid for unge i kommunene.

Ole Rikard Haavet

Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin
Universitetet i Oslo

Samleverk om fysisk aktivitet og trening

Bahr R, red.

Aktivitetshåndboken

Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. 624 s, tab, ill. Oslo: Helsedirektoratet, 2009. Pris NOK 200 ekskl. porto IS-1592

Här vänder man sig i första hand till hälso-personell, men även andra yrkesgrupper som arbetar med att öka förståelsen för fysisk aktivitet och implementering av fysisk aktivitet såväl inom vården som för allmänheten i syftet att förebygga hälsorelaterad sjukdom.

Aktivitetshåndboken är uppbyggd i form av uppslagsbok med tydlig rubriksättning. Språket är relativt enkelt och tabellerna är mycket illustrativa och lätta att hitta dels på grund av att de färgats gula.

Detta är ett samlingsverk där aktuell forskning kring fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd presenteras på ett alldeles utmärkt sätt. Boken presenterar också effekter av olika träningsformer. De inledande kapitlen ger läsaren en mycket god inblick i effekterna av fysisk aktivitet/träning både i form av primärprevention men också som behandling vid sekundärprevention. Fysiologiska bakgrunds faktorer beskrivs på ett mycket pedagogiskt sätt och bildar tillsammans med kapitlen om rekommendationer (anbefalinger) och träning vid normalt åldrande en bra grund för vidare

läsning om olika sjukdomstillstånd. Kapitlen om att bli fysisk aktiv og motiverande samtall tillför bland annat värdefull kunnskap om hur vi skall nå ut med beteendeförändringar på individnivå.

Kvinner og mæn, social og etnisk bakgrunn är ytterligere aspekter som behandlas, vilket poängterar vikten av att fysisk träning måste anpassas utifrån individens behov og förutsättningar. Adekvata utvärderingsinstrument sammanfattas på ett utmärkt sätt, og många exempel ges på bra og enkla metoder som är lätta att använda ute i primärvården.

De olika kapitlen som behandlar fysisk aktivitet og träning vid olika sjukdomstillstånd är imponerande. 36 kapitler, vilka var og en handlar om olika sjukdomstillstånd, besvär eller diagnoser bygger på evidensbaserad kunnskap i förhållande till fysisk träning. Det är lätt att få en överblick av varje symtombild tack vare en kontinuerlig og tydlig rubriksättning. Detta medför att läsaren snabbt kan få en överblick över symtombilden, effekter av fysisk träning vid varje sjukdomstillstånd, kända kontraindikationer og råd för utvärdering samt klara og tydliga träningsrekommendationer i varje enkelt fall. Varje kapitel avslutas med en gedigen referenslista.

Aktivitetshåndboken kan varmt rekommenderas og bör finnas hos alt hälsopersonell oavsett profession, men även andra yrkesgrupper som arbetar med att främja fysisk aktivitet/träning i vårt moderna samhälle kan ha god nytta av den

Ulla Svantesson

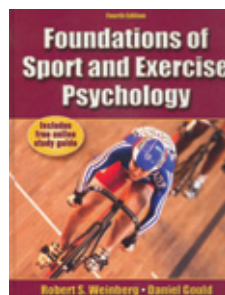
Institutionen för neurovetenskap og fysiologi/fysioterapi
Sahlgrenska akademien
Göteborgs universitet

Meget god lærebok i idrettspsykologi

Weinberg RS, Gould D.

Foundations of sport and exercise psychology presentation package

4. utg. 607 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2008. Pris GBP 50 ISBN 978-0-7360-6467-5



For nybegynnere i faget er dette en meget god, svært omfattende og nyansert lærebok i idrettspsykologi, skrevet av to sentrale nestorer innen faget. Den favner bredt og retter seg også mot idrettsinstruktører. Noen av kapitlene, for eksempel

det om utbrenthet, vil ha interesse for alle som arbeider med prestasjon i vid forstand.

Denne fjerdeutgaven er videreutviklet i samarbeid med lesere, og sammenliknet med førsteutgaven er den pedagogiske fremstillingen vesentlig endret. Det er lett å få med seg hva forfatterne mener man skal kunne etter å ha lest et kapittel. Man leser kapitlet, målet med det, resymé av det, faktaboks, spørsmålsboks og Internett-side (som denne anmelder ikke har besøkt utfyllende) med nettstudieveileder som interaktivt læringssted. I en presentasjonspakke som hører til er det ferdige lysbilder i Powerpoint. I tillegg er det en tekstboks med spørsmål som stimulerer til kritisk tenkning. Pedagogisk er dette et fremskritt. Men for en erfaren innen faget som vil oppdatere seg, tar det pedagogiske kanskje vel mye plass. I den grad en fremstilling overhodet kan være overpedagogisk, så er denne det.

I den innbundne utgaven er layout og illustrasjoner forbilledlig, og språket er rimelig enkelt engelsk. Forskning og populærfremstilling er sammenstilt på en utmerket måte.

Det er stor bredde i beskrivelsen av idrettspsykologiske temaer. De sju hovedkapitlene – oversikt, individuelle forskjeller hos atleter, sport og omgivelser, gruppeprosesser, prestasjonsforbedring, idrettspsykologi for bedre helse og velvære, øke psykologisk vekst og utvikling – er oppdelt i over 500 mindre underkapitler. Det er således lett å finne frem. Hovedstrukturen er adaptert av en annen tidligere anmeldt idrettspsykologisk bok i Tidsskriftet (1).

Blant mange interessante temaer er beskrivelsen av forhold hvor teori og klinisk presentasjon ikke stemmer overens. Forfatterne trekker frem anvendt idrettspsykologi og vektlegger praktisk klinisk håndtering av problemstillinger. I en medisinsk samtid hvor retningslinjebasert medisin er på fremmarsj og det «gammeldagse» kliniske skjønnet på tilbakegang (kanskje for mye?), finner man her tankevekkende formuleringer om hvordan teori og praksis kan forenes.

Noe som er nyttig, særlig for forskere, er at mange idrettspsykologiske spørreskjemaer vurderes på verdifull måte. Det er også en rikholdig referanseliste. Historier om kjente amerikanske idrettsutøveres idrettspsykologiske temaer krydrer og gjør leserutbyttet levende.

Erik Ekker Solberg

Medisinsk avdeling
Diakonhjemmet sykehus
Oslo

Litteratur

1. Solberg EE. Utmerket om idrettspsykologiens historie. Anmeldelse av: Smith DE, Bar-Eli M, red. Essential readings in sport and exercise psychology. Tidsskr Nor Legeforen 2009; 129: 909.