

Idrottspsykologi för prestation och välbefinnande: ett nytt perspektiv på mental träning

Beskrivning av ACT inom idrotten

Acceptance Commitment Therapy (ACT) är en terapiform som är en vidareutveckling av traditionell kognitiv beteendeterapi (KBT). Den vilar på en teoretisk bas genom inlärningsteorin och Relational Frame Theory (RFT). Det grundläggande målet med en ACT intervention är att höja för den *psykologiska flexibiliteten*. Med det menas förmågan att kunna utföra de beteenden som är viktiga för individen, och göra detta även i närvaro av negativa tankar eller obehagliga känslor. Inom idrottskontexten betyder detta att man lär idrottare och tränare att identifiera och hantera de tankar och känslor som hindrar denne från att genomföra de beteendena som är viktiga för att kunna uppnå ens mål och leva enligt de värderingar som är viktiga in ens liv. I exemplet med prestationsångest så kan en drabbad idrottare lära sig att uppmärksamma negativa tankar (som t.ex. ”jag kommer inte att klara detta”) och/eller obehagliga känslor (som t.ex. hög anspänning, nervositet eller ångest) i själva stunden (t.ex. när hen står på plan). Genom att träna upp sig på att se på ett distanserat sätt på sina tankar, genom att lära sig att kunna stå ut med obehagliga känslor utan att behöva bli av med de, samt genom att bygga upp förmågan att flytta uppmärksamheten dit den gör mest nytta i stunden kan idrottaren skapa bättre förutsättningar för att kunna genomföra de beteendena som är viktiga för dennes prestation (t.ex. att gå på mål när det är läge, att spela ut på linjen i avgörande boll, etc.). De grundläggande förmågorna som kan tränas upp med en ACT intervention kan vara av nytta i många olika områden, t.ex. vid nervositet eller dåligt självförtroende, för stresshantering, eller i samband med coachningen. Därför lämpar sig ACT bra för både aktiva och ledare.

ACT är mycket nära besläktat med mindfulness, och med en modell som är utvecklad baserad på samma principer för prestationssituationer som heter Mindfulness Acceptance Commitment approach (MAC; Gardner & Moore, 2007). Grundantagandet i alla dessa interventionsformer är att människors försök att kontrollera och/eller förändra negativa upplevelser (såsom tankar och känslor) leder i själva verket till *mer* problem (se Wegner, 1994; Clark et al., 1991), medans ett accepterande och distanserat förhållningssätt till negativa interna upplevelser och förmågan att kunna föra sin uppmärksamhet till relevanta stimuli skapar mer utrymme för att kunna agera i enighet med ens mål (Hayes et al., 2004).

Det finns allt mer forskning kring ACT och/eller mindfulness interventioner bland elitidrottare. Två översiktsartiklar som undersökte mindfulness och acceptansbaserade interventioner bland elitidrottare visar på positiva resultat (se Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude, & Donath, 2017; Sappington & Longshore, 2015). Det vetenskapliga stödet av ACT och mindfulness vad gäller välbefinnande, stressreducering, samt mer kliniska utfall såsom minskat depression och ångest, är välbekant (Eberth & Sedlmeier, 2012; Hofman, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Referenser

- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. doi:10.1007/s40279-017-0752-9
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, K. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behavior Research and Therapy*, 31, 207-210.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3, 174-189.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance. The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Hofman, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychological Review*, 31, 1041-1056.
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically Reviewing the Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Enhanced Athletic Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9, 232-262.
- Hayes, S. C., Follete, V. M., & Lineham, M. M. (Eds). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioural tradition*. New York: Guilford Press.