



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 den *psykologiska flexibiliteten*. Med det menas förmågan att kunna utföra de beteenden som är viktiga för individen och att 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 till exempel ”jag kommer inte att klara detta”) och/eller obehagliga känslor (som till exempel hög anspänning, nervositet eller ångest) i själva stunden (exempelvis när hen står på plan). Genom att träna upp sig på att se på sina tankar på ett distanserat sätt, genom att lära sig att kunna stå ut med obehagliga känslor utan att behöva bli av med dem 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 (till exempel 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, exempelvis 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.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic process of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

Bosön utbildningscentrum – vision, idé och utgångspunkter i korthet

Bosön utbildningscentrum utgör navet och är den självklara arenan och mötesplatsen för nationell, idrottsövergripande högre utbildning och bildning. Idrottare, ledare, tränare, utbildare, rådgivare och specialister kommer till eller möter Bosön runt om i landet för påfyllning och reflektion. Även om innehållet i verksamheten handlar mycket om ny kunskap och kompetens vittnar många deltagare om att "det är som en retreat" där individen ges en möjlighet att ta ett eller ett par steg tillbaka för att landa i sin egen (nyvunna) kompetens. Centret samverkar med övrig akademi och andra utbildningsaktörer och har ett vetenskapligt råd som deltar i utvecklingen av verksamheten.

När vi genomför utbildningsprogram, kurser, konferenser, seminarier och mötesplatser gör vi det väl förankrade i ett antal mycket noga utvalda utgångspunkter. De utgör riktmärken och hjälper oss att hålla den röda tråden genom den i sig så viktiga lärandeprocessen. Den pedagogiska plattformen talar i korthet om vad som styr vårt sätt att agera i rollen som utbildare och processledare.

Förutom det idé- och värderingsstyrda ledarskapet är ett systemiskt förhållningssätt en central utgångspunkt. Det handlar bland annat om förutsättningarna för att kunna göra rätt vägval i en komplex värld av icke-



linjära samband. Här menar vi att förståelse för systemet som sådant behöver samspela med insikter om och förståelse för vetenskapliga utgångspunkter och argument. För att lyckas med det behöver vi också utforska förståelsen för och samspelen mellan organisationens struktur, styrsystem och kultur. Först då går det att på riktigt uppnå effektfulla åtgärder och därmed förflyttningar av organisationer, grupper och individer. Här utgår vi framför allt från några i sammanhanget mycket etablerade teoribildningar – Integrative Model of Group Development (IMGD), Input – process, Output Model (IPO) samt Self determination theory (SDT).

1. Verksamheten vilar på fakta och vetenskaplig grund såväl som på beprövad erfarenhet och ett normmedvetet och normkreativt förhållningssätt.
2. Verksamheten kännetecknas bland annat av ett upplevelse- och erfarenhetsbaserat lärande i kombination med tydligt motiverade teoretiska utgångspunkter.
3. Variation, flexibilitet, mångfald och behovsanpassning vad gäller val av metoder och tillvägagångssätt är exempel på saker som kännetecknar lärandemiljön.
4. Aktiva, motiverade, fysiskt- och mentalt närvarande deltagare är exempel på viktiga förutsättningar för effektiv bildning, utbildning och kompetensutveckling.

Läs mer om Bosön och Bosön utbildningscentrum på www.bosön2025.se.