

”Att vara där” när det gäller: Mindfulness inom elitidrotten

Elitidrottskonferens 2017

Karin Moesch
Riksidrottsförbundet, Elitidrottavdelning
Kompetensområde Idrottspsykologi



Warm-up

Roger Federer hade 2 matchboll i femte set i semi-finalen på US Open 2011, det står 40-15. Det som händer sedan kommenterade han som följande:

“At first I thought, okay, now I have done it. Before the match ball, I was very nervous because of joy that everything went so well. Fifteen minutes later, you leave the court and did not win the match. To lose in such a way is very disappointing because I had the feeling that he [Novak Djokovic] was already beaten in the head and no longer believed in his victory.”



“There is only one time that is important – NOW! It is the most important time because it is the only time that we have any power!”
(Tolstoy)



**“Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and doing it non-judgmentally”
(Jon Kabat-Zinn, 1990)**



**Föreställ dig att du aldrig tidigare sett detta
föremål**



Reflektion i smågrupper

- Vad var din upplevelse under övningen?
- Finns det en länk mellan övningen och elitidrott?



Vetenskaplig stöd - allmänt

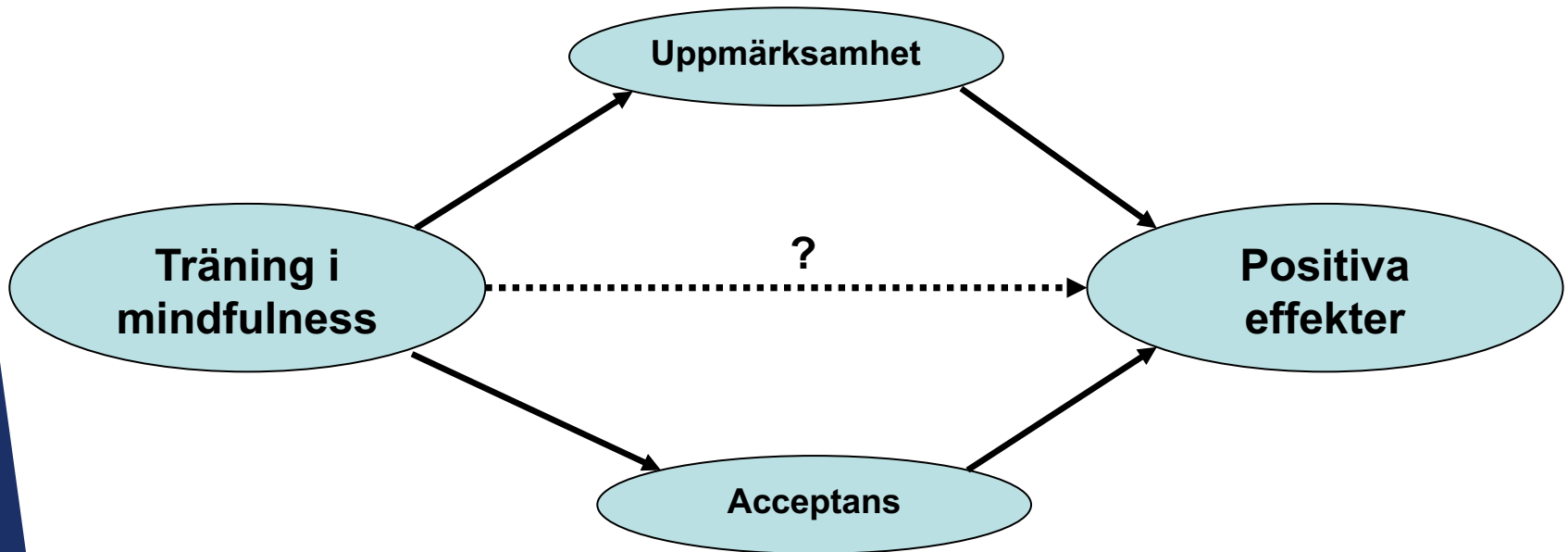
Mindfulnesssträning har en positiv effekt på

- stressreducering
- kognitiv fungerandet (uppmärksamhet, arbetsminne)
- känslöhantering
- fysisk hälsa (t.ex. på läkning, immunförsvar, mindre smärtupplevelse)
- psykisk hälsa (t.ex. depression, ångest)
- beteendereglering
- interpersonellt beteende/relationer

(Se t.ex. Lindsay & Creswell, 2017 och Brown et al., 2007 för översikter)



Vad är de aktiva mekanismerna för dessa positiva resultat?



(se "Monitor and Acceptance Theory" (MAT);
Lindsay & Creswell, 2017)



1. Uppmärksamhet

- Förmågan att vara uppmärksam på våra momentana upplevelser (som t.ex. ljud, tankar, kroppssensationer)
- Förmågan att märka av när vår uppmärksamhet vandrar iväg från där vi vill ha den, till annat
- Förmågan att kunna styra uppmärksamheten tillbaka dit vi vill ha den
- Förmågan att kunna hålla uppmärksamheten på en sak för allt längre tid



2. Acceptans

- Acceptans definieras som en mental attityd av att icke-döma, vara öppen och mottaglig gentemot inre och yttre upplevelser
- Stå i rak kontrast med "undvikande", som går ut på att försöka undvika, förändra, eller undertrycka inre och yttre upplevelser
- En vanlig reaktion på negativa tankar ("kommer inte att lyckas") eller känslor (rädsla) är att man försöker bli av med de, eller så blir man så upptagen med dessa negativa tankar och känslor att man glömmer allt runtom
- Att vara accepterande av våra upplevelser betyder att de inte är "ovälkommna": de får komma till vår uppmärksamhet, få sin plats, och kommer att försvinna av sig själv när annat tar upp uppmärksamheten
- Acceptans: färdighet för emotionsreglering (se Moore, 2016)



Vetenskaplig stöd - prestation

- Röthlin et al., 2016: "Our findings indicate that trait mindfulness is related to fewer performance worries and prevents the remaining worries from influencing athletes' behavior, thereby helping them to perform better."



Vetenskaplig stöd - elitidrott

- Sappington & Longshore (2015), genomgång av 19 studier med olika metod: preliminär support för mindfulnesssträning som prestationshöjning och förbättrat välbefinnande, men mer (och bättre) studier krävs
- Buehlmeier et al., (2017), genomgång av 9 studier med slutsatsen att mindfulnesssträning kan anses som en bra form av mental träning inom elitidrotten, med särskild effekt inom precisionidrott

→ Vetenskaplig evidens finns att mindfulnesssträning kan vara en meningsfull form av mental träning för att höja prestation och välbefinnande



Djokovic som ett exempel

”Djokovic says that meditation has enabled him to let go of negative emotions such as self-doubt, anger and worry, and that this has made all the difference to his mental approach on court. He sees mindfulness training as just as important as his physical training, and believes that dedicated regular meditation practice leads to consistent positive rewards.”

(Artikel i Huffington Post 6 april 2016)



And the coaches??

- Baltzell et al. (2015): mindre känslomässig reaktivitet för tränarna
- Longshore & Sachs (2015): högre emotionell stabilitet; stressreducering; förbättrat interaktion med idrottare



Hur kan man bli mindful då??



“Although it is tempting to do so, you can’t just think that you understand how to be mindful, and save using it for only those moments when the big events hit. They contain so much power they will overwhelm you instantly. Meditation practice is the slow, disciplined work of digging trenches . . .”

(Kabat-Zinn, 1994)

→ Mental **träning**, det finns ingen genväg



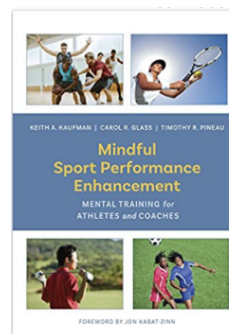
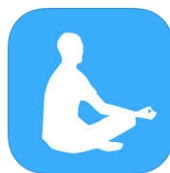
Hur kan träningen se ut?

1. Vardagsövningar:

- Gör aktiviteter du ändå gör (t.ex. diska, duscha, äta, cykla) på ett mindful sätt (exemplet idag: russin)
- Går även att använda för idrottsaktiviteter; t.ex. enkelt att börja med stretching, warm-up, etc.

2. Meditationsövningar:

- Avse lite tid, gärna regelbunden, och utför en meditationsövning (exemplet idag: andningsankaret)
- Få hjälp med appar, böcker, ljudfiler eller färdiga program



Men...

- Mindfulness är något annat än en avslappningsmetod
- Funkar för många människor (se forskning), men det betyder inte att alla vill träna mindfulness, och inte heller att just alla får positiva resultat
- Det finns vissa kontraindikationer, t.ex. människor i kris, vissa psykiatriska tillstånd, där mindfulness inte rekommenderas



Utblick

- Ny utbildning under förberedning av kompetensområdet idrottspsykologi vid RF som är baserad på ACT (Acceptance Commitment Theory), som innehåller och är nära besläktad med mindfulness
- Beräknas starta VT 2018

→ Håll utkik på www.svenskidrott.se



Tack för er uppmärksamhet!

Kontakt: karin.moesch@rf.se

