



## Introduktion

Först introducerar vi kort vad idrottspsykologi är, de grundläggande principer som häftet utgår från, samt hur du bör använda innehållet i häftet i ditt eget idrottande. Introduktionen syftar till att ge dig en grund att stå på och en förståelse för den information som kommer därefter.

### Syfte och målgrupp

Idrottspsykologi är ett brett område och kan handla om organisations-, ledarskaps- och grupputveckling samt individuell utveckling. Häftet riktar sig till dig som individ och idrottare. Du får möjlighet att arbeta med prestation, utveckling och hälsa på samma gång. Häftet täcker av ett stort antal områden som idrottare möter, det är bara för dig att anpassa innehållet till den idrott du utövar. Innehållet i häftet är främst utvecklat för att skapa förändrande ageranden (likt engelska ordet act) inom idrotten.

### Vad är ACT?

Metoden i häftet grundar sig på Acceptance and commitment therapy (ACT), en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi (KBT). ACT grundar sig på förhållningssättet att acceptera tankar och känslor för att kunna utföra ageranden i önskvärd riktning. Genom häftet kommer du att få lära dig om hur svårt det är att kontrollera tankar och känslor och att det är betydligt mycket lättare att kontrollera aktioner. Det är inte ovanligt för en idrottare att få kommentarer eller råd som ”tänk positivt!” eller ”det är inget att vara orolig för!”



Problemet är att vi människor inte alltid har full kontroll över vad vi tänker och känner. Ett exempel:

En person som vill sluta röka kanske aldrig kommer kunna sluta tänka på rökning eller upphöra att förknippa rörelsen, när man höjer långfingret och pekfingret mot munnen, med rökning. Att lyckas bli av med röksuget, känslan som rökning medför, är också det mycket svårt och kan ta väldigt lång tid. Agerandet däremot, att välja att slänga paketet i soporna istället för att stoppa cigaretten i munnen, kan ske direkt och är mer under rökarens kontroll.

Det finurliga med att fokusera på aktionen först är att när du ändrar hur du gör så kan du i förlängningen komma att förändra hur du känner och även påverka vilka tankar som kommer. Många idrottare upplever att det är enklare att använda det tillvägagångssättet, dels för att idrottspsykologin då kan genomföras i samband med träning och tävling istället för som ytterligare ett tidskrävande moment i ett klassrum, dels för att det ofta ger snabbare och tydligare resultat.

### Vad är en idrottsaktion?

En idrottsaktion är en avgränsad handling eller ett beteende hos en idrottare. Kort sagt, något du som idrottare gör. Det är vanligen något som sker under en kort tid. För en golfare kan det vara ett slag, för en volleybollspelare en serve, för en gymnast en volt, för en friidrottare ett hopp och så vidare. Aktioner är dock inte isolerad teknik som en armpending inför en serve i volleyboll, ett enskilt löpsteg eller ett stavtag. En aktion omfattar hela processen, från att du bestämmer dig för att göra något, förbereder dig för det och slutligen genomför det. Det är alltså snarare hela löpningen uppför backen, en skjutserie eller ett curlingdrag. En idrottsaktion påverkas av lika delar teknik, fysik, taktik och psykologi.