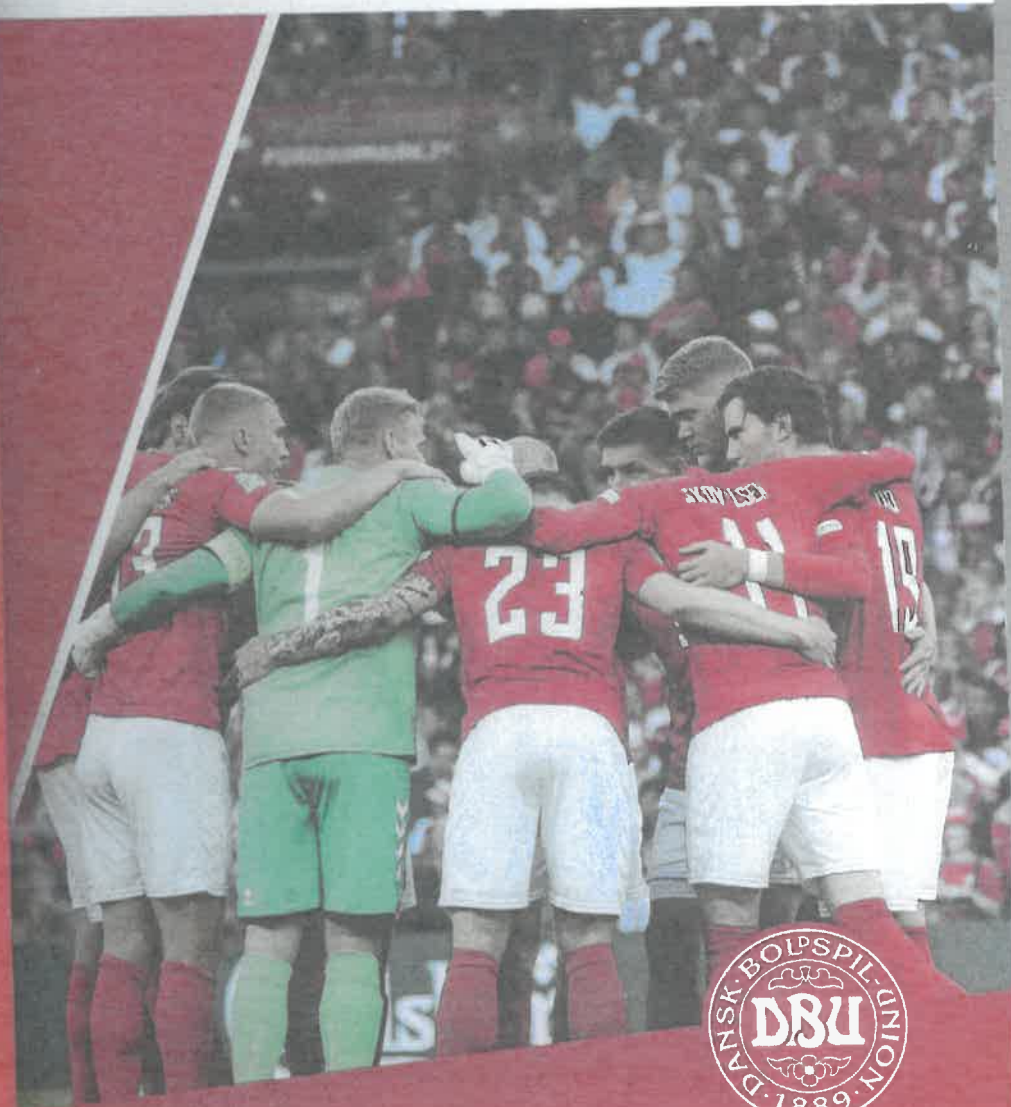


FODBOLDPSYKOLOGI

EN GRUNDBOG PÅ DBU'S TRÆNERUDDANNELSE



Kristen Hvid Larsen og Kenneth Heiner-Møller

EN DEL AF
NOGET STØRRE

MODERNE FODBOLDPSYKOLOGI: MINDFULNESS OG ACCEPT- BASEREDE TILGANGE



✓ Moderne fodboldpsykologi: mindfulness og acceptbaserede tilgange

Mindfulness og acceptbaserede tilgange inden for sport er baseret på stærk evidens fra almen psykologisk forskning og har i de senere år fået øget fokus inden for idrætspsykologi. Mindfulness og acceptbaserede tilgange er en del af adfærdsterapi, og har overordnet til formål at 1) producere videnskabeligt baserede metoder til analyse af psykiske problemer, og 2) udvikle interventioner til disse problemer. Historisk set har disse adfærdsterapier udviklet sig i det, der er blevet kaldt tre bølger.

Den første bølge, traditionelle adfærdsterapier, fokuserede udelukkende på adfærd og på at forme adfærd. Tænkning fik meget lidt opmærksomhed. Eksempler er klassisk og operant betingning. Udviklet i 1940'erne blev det et vigtigt svar på behovene hos de mange veteraner fra Anden Verdenskrig. Det var banebrydende, idet det var en videnskabeligt baseret og effektiv korttidsterapi. I dag bruges dens principper stadig i vid udstrækning i de fleste psykologiske behandlinger.

Den anden bølge, kognitiv adfærds-

terapi, blev stimuleret af "den kognitive revolution" i psykologividen skaben og introducerede et centralt fokus på tænkning og valg. Ved at se mennesker i billedet af computeren, var disse tilgange meget interesseret i, hvordan mennesker behandler data. Kognitiv adfærdsterapi bygger på ideen om, at tanker er vigtige determinanter for, hvordan vi føler og handler, og at psykologiske problemer stammer fra fejlagtig tænkning. Mentaltræneren vil sigte mod at hjælpe spilleren med at ændre dysfunktionelle mønstre af tanke-følelse-adfærdsinteraktioner til mere funktionelle.

Den tredje bølge, mindfulness og accept baserede tilgange, er også bygget på ideen om, at tænkning er grundlag for mentale udfordringer. De hævder dog, at det at prøve at kontrollere vores tanker og følelser ikke er en del af løsningen, men snarere en del af problemet. I stedet vil mentaltræneren sigte mod at hjælpe spilleren med at acceptere alle (ubehagelige såvel som behagelige) indre oplevelser, engagere sig i nuet og forpligte sig til værdsat adfærd.

Fra et klassisk psykologisk perspektiv omtales mindfulness som en egenskab (at være opmærksom i hverdagen), en tilstand (at være opmærksom i nuet) og en træning (værktøjer til at fremme refleksion og bevidsthed). Udtrykket "mindfulness og acceptbaserede tilgang" refererer ikke til et særligt program eller en bestemt psykologisk praksis. Det er en samlet beskrivelse af forskellige adfærdsterapeutiske metoder, der bruger mindfulness og accept som nøglekomponenter. Mindfulness og accept hænger tæt sammen. Mindfulness er blevet defineret som "at være opmærksom på en bestemt måde: med vilje, i det nuværende øjeblik og ikke-dømmende". Dette indebærer, at man er opmærksom på eksterne begivenheder såvel som interne oplevelser efterhånden som de opstår. Det er en mental tilstand af tilstedeværelse, der giver dig mulighed for at engagere dig i det du laver, i det nuværende øjeblik. Det betyder for eksempel at registrere dine tanker før en kamp, uden at dømme dem som gode eller dårlige og uden intentionen om at eliminere eller ændre dem. Bare lægge mærke til.

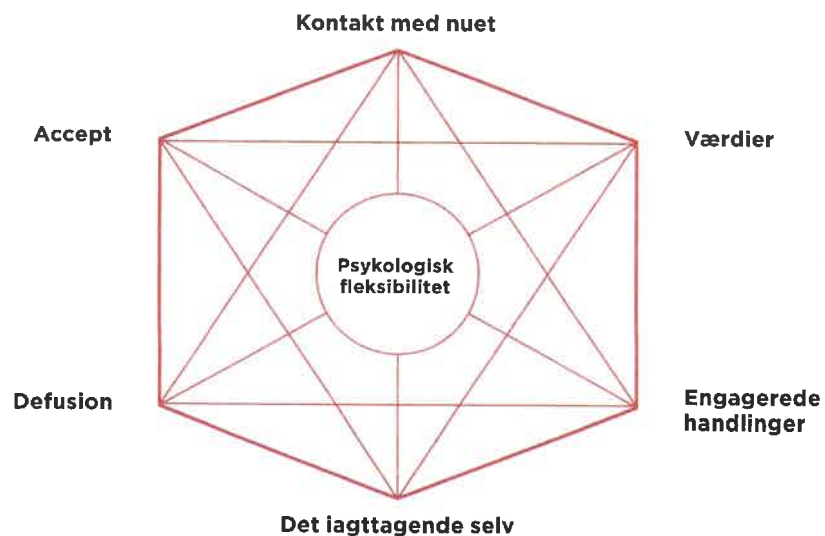
Dette er i modsætning til at være på autopilot, hvor du er uvidende om, hvad der foregår indeni og omkring dig. Tankerne løber gennem dit sind, og du handler på dem, før du overhovedet bemærker, at de er der. Accept betyder at åbne op og give plads til hele spektret af tanker, følelser og fornemmelser, der er en naturlig del af livet og af en sportskarriere – ikke kun de positive. Accept betyder at droppe kampen med disse følelser, give dem et pusterum og bare lade dem være der uden at blive overvældet. Når du lærer at acceptere og åbne dig, er det lettere at lade følelser komme og gå uden at dræne din energi eller holde dig tilbage.

ACT-modellen

I almindelig psykologi har Acceptance Commitment Therapy (ACT, udtales som ordet, ikke initialerne) vist sig effektiv. En central idé i ACT er, at mennesker (delvis på grund af kontekst og sprog) ender med at miste kontakten til deres værdier og til nuet. I vores kultur er et fokus på at føle sig godt tilpas stærkt forankret. Det stimulerer folk til at reducere eller eliminere ubehagelige tanker og følelser. En alkoholiker kan drikke for at glemme. En forælder kan fare vild i sin telefon (distraction) for at undgå konflikt med sin teenagesøn. En spiller kan overtræne for at undgå den ubehagelige usikkerhed ved at have trænet nok. Og en spiller under pres i et kampafgørende øjeblik kan spil-

le defensivt for at undgå den angst, der er en konsekvens af at tage den nødvendige risiko. Denne adfærd bringer os dog ikke tættere på at leve et rigt, fuldt og meningsfuldt liv.

Det overordnede formål med ACT tilgangen er at hjælpe spillere med at udvikle psykologisk fleksibilitet, hvilket kan beskrives som "evnen til at kontakte nuet mere fuldt ud som et bevidst menneske og til at ændre eller vedholde adfærd, når det tjener værdifulde formål". Med andre ord har mental træneren til formål at hjælpe folk med at engagere sig i handlinger, der bringer dem tættere på at leve et værdsat liv, i stedet for blot at reducere ubehagelige indre tilstande.



ACT etablerer psykologisk fleksibilitet ved at fokusere på seks kerneprocesser, som illustreret i nedenstående model. Til nuværende formål vil vi kun præsentere disse processer meget kort for at give et overblik. Hvordan man arbejder med spillere om hver af disse processer, vil blive udfoldet i de kommende afsnit.

- Accept af personlige oplevelser er den aktive omfavnelser af alle menneskelige oplevelser (f.eks. tanker, følelser, drifter og erindringer) uden at forsøge at bekæmpe dem eller ændre deres form eller frekvens. Det gøres i tjeneste for responsfleksibilitet. Spillere vil ofte stræbe efter ikke at føle sig nervøse eller at øge deres selvtillid. Hvis de er villige til at opleve hele rækken af følelser, som er en naturlig del af eliteidrætten (også at være nervøse og utrygge), er de mere tilbøjelige til at være i stand til at reagere fleksibelt og værdibase-ret på udfordringer, der opstår.
 - Kognitiv defusion er evnen til at observere sine egne ubehagelige tanker uden automatisk at tage dem bogstaveligt. Det er at træde et skridt tilbage, løse sig fra dem og lade dem komme og gå, som om de var blade,
- der flyder ned ad et vandløb. I pressede situationer har mange spillere tanker som "Jeg kan ikke gøre det her" eller "alt, der ikke er perfekt, er slet ikke værd at gøre". At tage sådanne tanker for bogstaveligt kan få spillere til at stoppe eller tage visse vanskelige elementer ud af deres spil. Men disse tanker er naturlige og svære at eliminere. En række teknikker er blevet udviklet til at fremme et modificeret forhold til indre oplevelser såsom tanker (dvs. at afsløre dem) i stedet for at ændre deres form eller frekvens.
- Kontakt med nuet betyder at kunne rette opmærksomheden fleksibelt og frivilligt mod aktuelle ydre og interne begivenheder. Det er en ikke-dømmende bevidsthed om, hvad der foregår, og en evne til at engagere sig i, hvad der sker i øjeblikket. Spillere vil ofte opleve, at deres opmærksomhed automatisk henledes på fortiden ("hvorfor gik jeg glip af det punkt?") eller fremtiden ("Hvis jeg taber denne duel, kan jeg måske ikke..."). Eller tankerne vandrer simpelthen, som når man åbner en snack, tager en bid og pludselig indser, at det eneste, der er tilbage, er den tomme pakke. Det er let at miste

opmærksomheden i det moderne liv. Mindfulnessstræning er et nøgleelement i at lære at rette opmærksomheden og være nærværende.

- 'Selvet' som kontekst refererer til en perspektiverende følelse af sig selv, og til at være i kontakt med en følelse af vedvarende bevidsthed. Spillere kan finde sig selv meget knyttet til begreber om, hvem de er. Disse inkluderer ideer som "Jeg vinder gennem kreativt spil". En stærk tilknytning til sådanne begreber står i vejen for at udvikle fleksible svar, der passer til den aktuelle kontekst.
- Værdier refererer til identifikation af det personligt vigtige for den enkelte spiller. Hvad vil du stå for i livet? Værdier er retningslinjer for adfærd. I modsætning til mål kan de aldrig nås, men kan følges hele livet. Nogle spillere ved ikke, hvorfor de spiller fodbold, eller hvad de ønsker deres sportskarriere skal handle om, ud over resultater. En stærk forbindelse med værdier giver ikke kun tilfredshed, det er også en vigtig ressource i modgangstider.
- Engageret handling er forpligtelsen til handlinger, der hjælper med at bringe os tættere

på vores værdsatte mål. Det er her gummiet møder vejen. I en travl hverdag kan spillere hurtigt glemme deres engagement i deres værdier. Mental træning er et godt eksempel: "Jeg ved godt, at jeg lovede mig selv at tage min mindfulness-træning seriøst, men den sidste kamp gik godt, så den springer jeg over i dag". Som i al adfærdsterapi kræver det at hjælpe spillere med at tage engagerede handlinger, at man opstiller klare mål for adfærdsendringer og omsætter værdier til specifik handlinger.

Hvorfor mindfulness og accept tilgang i fodbold?

Mindfulness og ACT er blevet mere og mere populært på sundhedsområdet. Men hvorfor fremme mindfulness og accept for at hjælpe spillere til at præstere bedre? Mindfulness handler jo om processen og om accept. Elitesport handler om resultatet. Er der ikke en risiko for, at vi fratager spillerne selve det brændstof, der driver dem: deres manglende accept af alt andet end perfektion? Den unge spiller kan beskrive en mentalt stærk spiller som én, der altid er selvsikker og aldrig nervøs. Professionelle spillere styrker dette image, når de fortæller deres historier om overnaturlige mentale kræfter, stålsat dedikation



og urokkelig selvtillid. Dette billede af helte er en unødvendig og tung belastning for unge spillere, som måske tror, de er alene om at opleve tvivl og bekymringer. Mental trænerne, der har haft det privilegium at stå lige ved siden af topspillere før vigtige kampe, vil fortælle dig, at spilleres dominerende følelse i dette pressede øjeblik ofte var en af tvivl, bekymring og endda lysten til at flygte.

ACT giver dig en anden forståelse af mental styrke som evnen til at handle på en måde, der er i overensstemmelse med dine værdier og spilleplan, også når du er presset og står over for svære tanker og følelser. Spillere udtrykker lettelse, når

de forstår konsekvenserne af denne idé. Målet er ikke aldrig at føle angst eller bekymring. De behøver ikke at vinde den umulige kamp med altid at tænke positive tanker. Målet er at gøre de rigtige ting. Samtidig handler fodbold ikke kun om resultater, og spillere er ikke maskiner. At vinde for enhver pris er uforeneligt med et moderne ansvarligt sportsystem, der værdsætter mennesket bag spilleren, og vi betragter støtte til mental sundhed som en kernekomponent i enhver kultur. Spillere, der ser tilbage på deres karrierer med tilfredshed, er vores erfaring, spillere, der forblev tro mod deres værdier, havde et formål ud over resultater og vandt kampe. I et ACT-perspektiv sigter vi efter at

hjælpe spillere med at tage gode beslutninger, være i nuet, fokusere på opgaven, være villige til at opleve hele spektret af følelser som naturlige og tage skridt hen imod deres værdier og gameplan.

Øvelser til at træne mindfulness og afklare værdier

Team Danmarks sportspsykologiske team har udviklet mange gode mindfulness øvelser som du kan blive inspireret af. Du kan træne mindfulness, når det passer dig bedst, eller du kan gøre det struktureret på samme tid hver dag, og hvornår det passer dig. Som med al anden træning skal mindfulness trænes kontinuerligt, hvis du skal mærke en fremgang. Afsæt minimum 10 min. om dagen til øvelser. De bedst testede programmer arbejder med 45-60 min. dagligt i 12 uger, men der er også fundet positive effekter ved at bruge 10 min. dagligt i 4 uger - så sæt barren et sted derimellem.

Brug evt. en lille notesbog til at registrere dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Marker f.eks. på en skala fra 1-5, hvor lette øvelserne har været at lave den pågældende dag. På den måde bliver du både trænet i at mærke, hvad der rører sig hos dig, og i at fokusere og refokuserer på øvelsen, når du bliver fanget af andre tanker undervejs.

Nedenunder er der to øvelser som du kan blive inspireret af. Derudover kan du følge dette link til at få inspiration til flere øvelser: <https://www.teamdanmark.dk/performance/sportspsykologi/mindfulness/>

Body-scan 15 min

- Læg mærke til lydene, hvor du befinder dig
- Ret opmærksomhed mod dit åndedræt
- Læg mærke til brystkassen, der hæver og sænker sig
- Læg mærke til, hvordan luften er henholdsvis lidt køligere, når du trækker vejret, og når du puster ud igen
- Maven, der bliver udspilet og afslappet
- Tag hver indånding som det passer dig og som det føles naturligt
- Ret opmærksomhed mod dit højre lårs forside, og mærk hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod lårets bagside, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre læg, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre fod, svangen, tæerne, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod dit venstre lår forside, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din venstre lårs bagside, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din venstre læg, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre balle, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din venstre balle, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod ryggen, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod maven, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod brystet, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod venstre skulder, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod venstre biceps, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod triiceps, hvordan det opleves

- Ret opmærksomhed mod venstre underarm, hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod venstre hånd, fingre, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod højre skulder, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod biceps, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod triceps, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din højre underarm, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din hånd og fingre, og hvordan det opleves
- Ret opmærksomhed mod din nakke, baghovedet, og hvordan det opleves
- Vend med åbenhed tilbage til åndedrættet, læg mærke til brystkassen, maven der spiles ud og slapper af, og når du er klar, kan du åbne øjnene.

Visualisering: Afslutningsreceptionen på karrieren

- Indledende: Opmærksom mod åndedræt. Kom til stede og slip tanker, fortid og fremtid.
- Forestil dig, at du er 2,5, 10, 20 eller 30 år ude i fremtiden i en ældre udgave. Det er den dag, du har valgt at indstille din karriere. Du vælger selv, hvornår det er.
- Forestil dig, at du er på vej i bil til en afskedsreception for dig, et sted i Danmark, som har betydet noget særligt for din karriere. Det kan være en hal, et mødelokale eller lignende. Du vælger.
- Du ankommer til stedet og stiger ud af din bil. Du går ind mod stedet, hvor din afskedsreception skal holdes.
- Mærk underlaget, da du begynder at gå mod din afskedsreception. Hvilken følelse og fornemmelser har du i kroppen, da du går af sted? Hvilke tanker dukker op? Du kommer hen til det sted, hvor receptionen skal holdes, og træder ind.
- Herinde ser du, at det er alle de mennesker, du har haft med at gøre gennem din trænerkarriere, der er samlet der. Spillere, trænere, sportschefer, folk fra forbundet, din partner, dine børn osv.
- Der er nu to personer, der skal holde en tale for dig. Hvem er de to, du allerhelst vil have skal holde denne tale?
- Se nu den første stille sig op og begynde sin tale for dig. Hvis han holder den tale, som du allerhelst gerne vil have, han skal holde, hvad siger han så? (Pause) Hvad lægger han vægt på, som fortæller dig, at du har haft en rig, levende og meningsfuld karriere?
- Træk nu vejret dybt ned i maven og tænk på, hvad du ikke håber, de vil sige, når de skal beskrive din karriere....
- Se nu den anden person stille sig op. Hvad lægger han vægt på? Måske er det det samme som person 1, eller måske er der nuancer eller forskelle. Hvad siger han, som fortæller dig, at du har haft en rig, levende og meningsfuld karriere?

- Forestil dig nu, at du takker og forlader receptionen. Du går ud af lokalet eller stedet hvor den blev afholdt og går udenfor hen mod din bil.
- Du sætter dig på sædet. Mærk sædet og dit åndedræt. Mærk nu det sæde du sidder i her og nu. Mærk hvor dine ben og ryg rør ved stolen. Mærk gulvet. Hør lydene, der er her. Brug alle dine sanser til at være til stede i lokalet her og nu. Og når du er klar, må du gerne åbne øjnene.
- Tag nu papir og kuglepen, og noter svarene på følgende spørgsmål.
- Hvad er de tre vigtigste værdier, som siger noget, om den jeg gerne vil være. Værdier, som jeg kan handle på, eller som beskriver kvaliteter ved mine handlinger.

Litteratur

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.

Henriksen, K., & Hansen, J. (2016). *Præster under pres: Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv* København: Dansk Psykologisk Forlag

Kabat-Zinn, J. (1994). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.

Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2019). *Mindfulness and acceptance approaches in elite sport: A practical guide to performing and thriving under pressure*. Routledge

Team Danmark: <https://www.teamdanmark.dk/performance/sportspsykologi/mindfulness/>

MENTAL TRÆNING

