

Mitt namn är Cecilia Kristoffersen och jag är ryttare, tränare och coach. Tillsammans med min man, Einar Kristoffersen driver jag Mosslunda Dressyrstall som ligger strax utanför Kristianstad. Vår passion är utbildning av häst och ryttare. Vår vision är att hjälpa ryttare att utvecklas till sin fulla potential och att göra det på ett hållbart sätt med hästen i centrum.

Under min karriär som tränare (och ryttare) har jag alltid varit intresserad av beteendevetenskap och hur man kan få en idrottare att må bra och prestera på träning och tävling. Jag har studerat psykologi, filosofi och idrottsvetenskap på universitet, och utifrån det utvecklat ett holistiskt träningskoncept som jag tror leder till en gynnsam prestationsmiljö. I mina studier av talangutveckling och idrottsfilosofi har jag funnit byggstenar för att kunna ge mina elever bra förutsättningar att tillgodogöra sig träning och därav bli mer autonoma i sin idrottssatsning. Som tränare vill jag bidra med glädje, engagemang och kunskap till de ryttare jag arbetar med.

Tack vare att jag har fått möjlighet att jobba med många fantastiska ryttare så har jag fått uppleva EM, VM, OS samt internationella tävlingar på både ponny-, ungdoms- och seniornivå. Den erfarenheten har jag med mig i mitt dagliga arbete och tycker att det är mycket berikande att dels arbeta med ponnylandslaget, dels fortsätta mitt arbete med de seniorer som siktar mot mästerskap. Och, såklart, alla ekipage däremellan som utmanar min kunskap, kräver mitt engagemang och gör att jag älskar mitt arbete varje dag.



ACT – den nya tidens idrottspsykologi

I mitt arbete som tränare inom ridsportgrenen dressyr, har jag med tiden blivit mer och mer intresserad av beteendevetenskaplig forskning inom området idrottsvetenskap. Oavsett om man arbetar inom ungdomsidrott eller med seniorer som gör en OS-satsning, så är en avgörande faktor att tränare och ryttare är i god mental balans, och kan prestera även om inte förutsättningarna är optimala. Enligt min erfarenhet är det sällan allt blir exakt som man har tänkt och planerat, inte minst då hästarna ger tränare och ryttare en extra faktor att ta hänsyn till. Att som tränare ha verktyg så att man kan hjälpa ryttaren att hålla fokus och agera funktionellt är ofta avgörande för om ekipaget kan prestera eller ej.

Under en idrottskarriär upplever de flesta idrottare någon gång minskad motivation, frustration över sin prestation eller uppgivenhet över skador. Idrottare kan också behöva hantera hög grad av press, både från idrottaren själv och från omgivningen, stress, prestationsångest och överträning. All forskning visar att idrottare drabbas av psykisk ohälsa i lika stor utsträckning som övriga befolkningen. Som tränare är det av stor vikt att uppmärksamma och ha förståelse för hur mycket den ”mentala biten” betyder, såväl för idrottarens välmående som idrottsprestationen. Enligt min uppfattning är det så att en idrottare som mår bra också presterar bra. Att söka kunskap inom området idrottspsykologi är därmed något man har stor nytta av som tränare. Inte minst är det även viktigt för oss tränare att kunna hantera situationer med hög press och att kunna skapa ett sunt motivationsklimat kring de idrottare vi coachar. För att ha möjlighet att som tränare bidra till detta är det värdefullt att ha kännedom om de kognitiva processer och färdigheter som gör att en individ kan prestera som bäst när det verkligen gäller.

I den här texten kommer jag att sammanfatta innehållet i en föreläsning om ACT (Acceptance and Commitment Therapy) som jag höll för Ridsportförbundets A-tränare i december 2019. Då teorin och ämnet är mycket omfattande vill jag förtydliga att detta endast kan ses som en introduktion. För de tränare som är intresserade bifogas en lista på lästips.

Teoretisk bakgrund

Modern idrottspsykologi som vetenskap har sin början på 1880-talet (Kornspan, 2012), men man kan finna idrottspsykologiska referenser så långt tillbaka som till de antika olympiska spelen, (Kremer & Moran, 2008). Idrottspsykologi är en av de snabbaste växande vetenskaperna inom den akademiska världen och forskningen utvecklas snabbt i olika riktningar.

Traditionell idrottspsykologi har sedan 1950-talet haft sitt ursprung i den psykologiska inriktning som benämns som kognitiv beteendevetenskap. Inom KBT (kognitiv beteendeterapi) fokuserade psykologin under 1950-talet på att förändra beteenden. Den andra generationens KBT som anses ha utvecklats under 1970-talet fokuserade på att istället förändra de mentala processer som leder fram till ett beteende. Gemensamt för första och

andra generationens KBT är att man värderar tankar och känslor som positiva eller negativa (Harley, 2015).

Inom den idrottspsykologi som de flesta, nu aktiva, tränare varit i kontakt med så arbetar man med redskap och idéer som handlar om att förändra tankar och känslor, och därigenom skapa ett bättre prestationsklimat för idrottaren. De senaste åren har en ny inriktning inom den kognitiva beteendevetenskapen gradvis vuxit fram. Den har fått namnet ACT – Acceptance and Comittment Therapy och dess grundare Stephen Hayes skrev 1999 boken ”*Acceptance and Commitment Therapy*”. ACT är ursprungligen en beteendeterapeutisk modell för psykologi som syftar till att hjälpa människor hitta ett förhållningssätt till tankar och känslor för att kunna skapa ett rikt och värdefullt liv. Målet är inte bara att minska individens problem utan att ge varje individ möjlighet att leva i en tillvaro präglad av meningsfullhet och värde.

ACT- en kort teoretisk överblick

Huvudmålet inom traditionell KBT är att reducera, reglera eller eliminera känslomässigt obehag. Det sker genom användande av kognitiva och beteendemässiga tekniker med fokus på att ändra och korrigera de dysfunktionella tanke- och beteendemönster som leder till emotionell stress (Hofmann & Asmundsen, 2008).

Många av de strategier som används inom idrottspsykologin idag, handlar om att förändra individens tankar och känslor genom olika tekniker. Det är nog många tränare och aktiva som känner igen sig i goda råd såsom att ”tänk positivt istället” eller ”du har ingenting att vara nervös för”. Problemet med den här typen av idrottspsykologisk coaching är att idrottaren ofta hamnar i kamp med de egna tankarna och känslorna. Om alltför mycket tid och kraft åtgår för att försöka strida mot de tankar och känslor som upplevs som jobbiga eller negativa, påverkar det prestationen och välbefinnandet negativt. Idrottaren kan uppleva en stark känsla av misslyckande när man inte klarar att ändra en tanke eller känsla. Dessutom är det svårt att fokusera på de handlingar man vill utföra under tiden som man kämpar för att förändra en tanke eller känsla.



www.shutterstock.com - 773688718

ACT har inte som mål att eliminera eller kontrollera tankar och känslor. ACT främjar psykologisk flexibilitet och strävar efter att hjälpa individer att finna ett mer tillåtande sätt och relation till oönskade inre händelser. Definitionen på psykologisk flexibilitet är individens förmåga att knyta an till alla aspekter av individens inre värld och att acceptera dessa (Hayes

et al, 2012). Enligt ACT är en viktig del i utvecklingen att acceptera att man inte kan kontrollera tankar och känslor i någon större utsträckning. Huvudprincipen i ACT är att man genom acceptans av obehagliga tankar och känslor, ökar förmågan att utföra de handlingar som är viktiga för individen.

Ett exempel inom ridsporten skulle kunna vara en ryttare som drabbas av stark nervositet och negativa tankar om sin egen förmåga under framridningen. Om ryttaren lär sig att acceptera att dessa tankar och känslor existerar, kan ryttaren lättare fortsätta att utföra sina önskade handlingar, dvs rida sin häst och värma upp den planenligt inför tävlingsstart.

Russ Harris skriver i boken Lyckofällan (2008):

”Låt tankarna finnas där och låt dem komma och gå som de vill. Konstatera att de finns där, men fokusera inte på dem. Behandla dem som om de var bilar som kör förbi ditt hus – du vet att de finns där, men du behöver inte kika ut genom fönstret varje gång en bil kör förbi.”

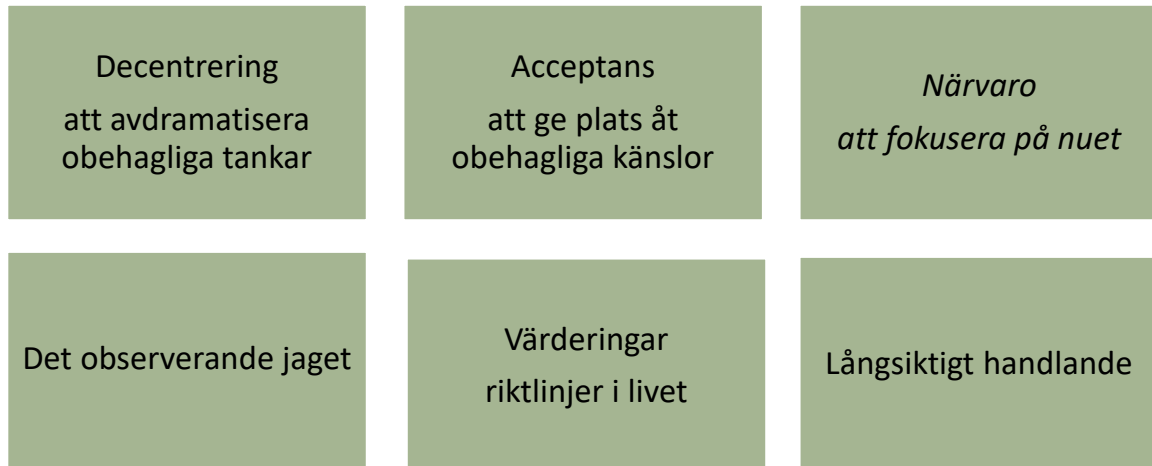
En annan tydlig metafor som används inom ACT är att individen kan se sig själv som chauffören som kör en buss. Ombord på bussen finns passagerare som symboliserar tankar, känslor och minnen. Så länge du kör bussen så kan du välja att låta passagerarna stiga på eller av, eller kanske följa med en längre sträcka. Så länge du koncentrerar dig på att köra bussen så är passagerarna i bakgrunden, de har ingen makt över dig. Du är i fokus och närvarande i det du gör.



Överfört till framridnings-situationen kan ryttaren tolkas som chauffören som kör bussen. Yttre och inre störningsmoment är passagerarna. Det kan vara medtävlare, domare, tankar, känslor och/eller tidigare upplevelser. Som tränare är det vår roll att hjälpa ryttaren att köra bussen och lägga så lite vikt som möjligt vid passagerarna. Rent konkret innebär det att som tränare uppmuntra och påminna ryttaren om vilka handlingar som kommer att leda till önskat scenario.

ACT-metodens sex grundprinciper

ACT bygger på sex grundläggande principer som tillsammans kan användas för att uppnå ökad psykologisk flexibilitet.



Decentrering handlar om att individen förhåller sig till sina tankar på ett sätt så att dessa får mindre makt och inflytande. När man lär sig att avdramatisera smärtsamma och obehagliga tankar förlorar de sin förmåga att skrämma, oroa och stressa individen. Om en idrottare lär sig att avdramatisera kontraproduktiva tankar, t ex sträng självkritik eller självförringande föreställningar, kommer dessa tankar att påverka idrottarens beteende i mycket mindre utsträckning.

Ofta tror man att tankar är sanningar och att det man tänker är verklighet. Man har en tendens att se på tankar som viktiga och ger dem ofta vår fulla uppmärksamhet. Många gånger lyder man tankar som om de vore befallningar, vilket det leder till en förstärkning av uppfattningen att tankar är sanningen (Harris, R, 2008).

När man arbetar med decentrering kan det se ut som följande exempel:

Tanken som kommer till en individ: *"Jag är värdelös"*. Spela upp tanken i ditt huvud.

För att decentrera tanken sätt in frasen *"Jag tänker att"* framför den ursprungliga tanken. Då blir meningen: *"Jag tänker att jag är värdelös"*. Prova nu att spela upp tanken i ditt huvud.

I nästa steg lägger du till en längre fras *"Jag lägger märke till att jag tänker att....."* Meningen som du ska spela upp blir nu *"Jag lägger märke till att jag tänker att jag är värdelös"*.

Om du nu har gjort ovanstående övning så har du säkert uppmärksammat vad som händer. När man sätter in fraser framför tanken skapar man distans till tanken. Genom att ta ett steg tillbaka kan du se tankarna för vad de är, ord som passerar igenom din hjärna. Den här processen kallas decentring och inom ACT ser man det som ett verktyg för att hantera obehagliga tankar.

Acceptans innebär att ge plats åt obehagliga känslor istället för att undertrycka dem eller skjuta dem ifrån sig. Om en idrottare kan acceptera en obehaglig känsla av t ex nervositet så kommer känslan att bli mindre plågsam och minska i betydelse.



Bild tagen från [Pixabay](#)

Många idrottare söker på tävling den lugna och fokuserade känsla, som så lätt infinner sig under träning. Man kan ofta höra framgångsrika idrottare prata om hur de hamnat i "flow" under en tävling när de presterade som allra bäst. Forskning för att förstå begreppet *flow* visar på att det är ett tillstånd som är svårt att nå och som dessutom i hög grad tycks styras av slumpen (Andersson & Nilsson, 2020). Att bara kunna prestera när den rätta känslan infinner sig innebär att man som idrottare blir icke flexibel och sårbar. Enligt ACT är det avgörande för prestationen att tillåta alla de känslor, tankar och fysiologiska reaktioner som uppstår, såväl positiva som negativa. Ju mer en idrottare försöker kontrollera känslor, tankar och fysiska reaktioner, desto färre handlingar kan idrottaren genomföra, vilket leder till sämre prestationer.

Acceptans är inte att vara passiv, sluta anstränga sig eller att ge upp. Acceptans är ett sätt att agera i situationen tillsammans med tankar och känslor (Birrner & Morgan, 2010).

Den teknik som används inom ACT för att utveckla förmågan till acceptans kallas för expansion. Enkelt uttryckt handlar expansion om att göra plats för känslor. I boken *Lyckofällan* (Harris, 2008) beskrivs arbetet med expansion utförligt och jag rekommenderar intresserade att ta del av detta. Här kommer jag enbart i korthet beskriva de olika steg som expansion innefattar.

1. Observera och lägg märke till var känslan sitter i kroppen. Rikta uppmärksamheten till det område där känslan förnimms
2. Andas in i förnimmelsen. Andas långsamt och djupt, det sänker spänningen i kroppen
3. När andetagen flödar in i känslan skapas ett större utrymme för känslan i kroppen.
4. Tillåt känslan att finnas till, trots att du inte tycker om den eller vill ha den. "Låt den vara".

Att lära sig att använda expansion är en process som kräver övning. När man till en början försöker kan man uppleva att det är mycket svårt. Min rekommendation är att ha tålamod och fortsätta försöka. De idrottare jag har arbetat med som lyckats "knäcka koden" upplever expansionen som ett mycket viktigt redskap i arbetet med acceptans.

Närvaro är att vara helt och hållet närvarande i det som händer just nu. Som idrottare innebär det att fokusera på och vara engagerad i det man upplever. Att inte älta det förflutna eller oroa sig för framtiden innebär större möjlighet att utföra de handlingar som krävs för att prestera.

När man är närvarande i nuet kan man enklare välja den riktning man vill ha i livet. Om man är frånvarande och går på rutin gör man som man alltid gjort och förbättras därför inte. Medveten närvaro ger bättre förutsättningar att genomföra handlingar som möjliggör utveckling. Traditionellt sett tränas medveten närvaro t ex genom yoga eller mindfulness. Inom ACT anser man att närvaro är en färdighet som kan integreras i livet som helhet (Andersson & Nilsson, 2020).

Här kommer förslag på en bra övning att börja med (Andersson & Nilsson, 2020):

Idrottsredskapet

Ta fram ett redskap eller klädesplagg som du använder i din idrott och håll det i händerna framför dig. Vad kan du göra med det? Hur ser det ut? Vilka färger har det? Hur känns det? Försök beskriva det så noggrant du kan med hjälp av dina sinnen.

Andra bra sätt att träna på medveten närvaro är att utföra vardagssysslor (diska, städa, ta på sig kläder) samtidigt som man nyfiket noterar detaljerna kring sysslan. Att vara nyfiken innebär att undersöka sysslan som om man aldrig utfört den förut. Några frågor man kan ställa

till sig själv är: Hur känns det? Hur ser det ut? Vilka färger har det? Hur rör det sig? Är det varmt eller kallt? Vilken struktur har föremålen?

Ofta blir det tydligt att hjärnan förlorar fokus och man börjar tänka på annat. Det är helt naturligt, och just varför man behöver träna. Poängen med övningarna är att notera när detta sker och lära sig att styra tillbaka sitt fokus till aktiviteten.

Värderingar återspeglar det som är viktigast för individen. Att tydliggöra vilka värderingar man har och knyta an till dem, leder till att man har riktlinjer i livet. Att ha värderingar som återspeglar vem man vill vara som idrottare, kommer att bidra till en röd tråd genom satsningen, och motiverar idrottaren att genomföra förändringar. Även som tränare är det viktigt att veta vilken värdegrund man vill stå på, och därefter arbeta utifrån denna.

Att finna sina värderingar samt att formulera dem är inte alltid enkelt. Framförallt för den unga idrottaren kan det vara svårt att sätta ord på vem man vill vara, och hur man ska styra sina handlingar i rätt riktning.

Följande frågor kan användas för att tydliggöra hur man vill vara som människa och idrottare:

Varför idrottar du?

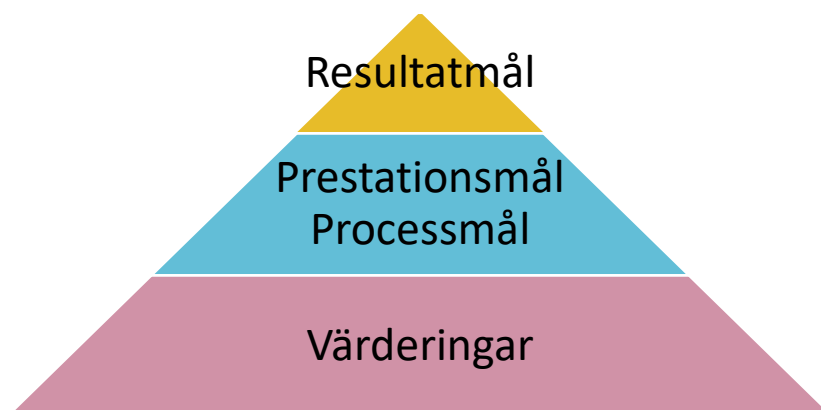
Vad tycker du är viktigt i ditt liv?

Vem vill du vara mot dig själv, andra och världen?

Hur är dina förebilder?

Om en tidning gör ett reportage om dig efter att du avslutat din idrottskarriär, med vilka ord vill du att tidningen ska beskriva dig?

Att ha tydliga värderingar underlättar i arbetet med mål. Här har tränaren en mycket viktig roll i att hjälpa idrottaren att sätta upp mål som går i linje med de värden som idrottaren valt. Ett strukturerat målsättningsarbete har stor potential att leda idrottaren på rätt väg för att prestera, utvecklas och må bra (Weinberg & Gould, 2019).



Långsiktigt handlande syftar enligt ACT till att skapa ett rikt och meningsfullt liv. Enligt ACT blir det verklighet genom konstruktiva handlingar, med de individuella värderingarna som vägledning och motivation. För en idrottare kan det innebära att utföra handlingar om och om igen för att nå ett långsiktigt mål, som är i enlighet med de värderingar som idrottaren valt. Det finns en djup tillfredsställelse i att sträva mot det som man uppfattar som meningsfulla mål. Resan blir minst lika spännande, rolig och intressant som ögonblicket när man uppnått ett av målen (Harris, 2008).



Bild privat

Hur kan ACT utveckla vår tränarroll?

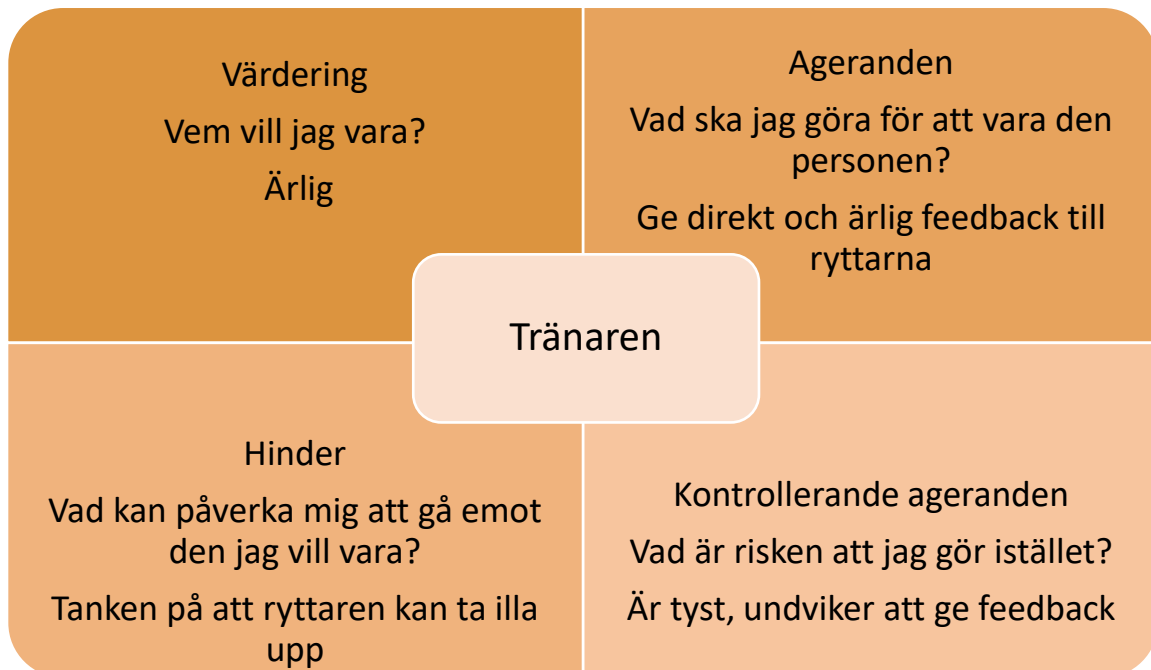
Att vara tränare inom idrott är att vara ledare. Att vara tränare på elitnivå innebär att man ska uppfylla många krav. Man ska kunna skapa ett bra motivations- och prestations klimat för idrottarna. Tränare ska vara goda kommunikatörer och pedagoger. Tränare bör kunna se varje individ samt ge kunskap och engagemang utifrån de behov som just den individen har. Tränare förväntas vara tekniskt skickliga inom respektive gren. Den moderna tränaren behöver kunskap om hur man hanterar massmedia, sociala medier, sponsorer och övriga externa intressenter. Det är en fördel om tränaren behärskar psykologiska färdigheter och kan klara stark press. Dessutom krävs det ofta att man som tränare har extremt stor arbetskapacitet. Kort sagt är arbetsbeskrivningen för dagens idrottstränare relativt krävande (Lindwall, Johnsson & Rylander, 2015).

Det är lätt att tappa bort sig i det vardagliga. Många tränare arbetar under daglig tidspress för att hinna tillgodose behoven hos de idrottare de tränar. ACT kan erbjuda verktyg för att hantera den stress som kan uppkomma i tränarrollen.



Bild privat

Det första steget är att fundera på vem DU vill vara som tränare? Vilka värderingar står du för och hur kan de vägleda dig i vardagen? Om du redan tidigare definierat dina värderingar är det kanske dags att se om de fortfarande gäller, och om du arbetar i enlighet med dem. Ta gott om tid på dig, och känn efter vilken värdegrund du behöver som tränare. Fundera också på vad dina val innebär. Behöver du förändra något i ditt sätt att förhålla dig till tränarrollen? Här nedan visas en figur för hur man kan fundera kring sina värderingar och vad som kan vara hinder för att arbeta utifrån dem.



En fallstudie från verkligheten

Erik är tränare inom ridsporten. Han har jobbat länge i yrket och ses som kunnig och etablerad. Erik har många elever och är på flertalet anläggningar varje vecka för att hålla träningar. På grund av efterfrågan har han träningar alla vardagskvällar i veckan och kommer sent hem. Erik känner sig ofta stressad och trött, och inom familjen har de egentligen bestämt att söndagar ska vara lediga. För Erik blir det dock aldrig riktigt ledigt, eftersom det ständigt skickas filmer till honom på tävlingsritter som gjorts, samt otaliga meddelanden från ryttare i olika ärenden. Han varken hinner eller orkar återkoppla till alla ryttare, och har ständigt dåligt samvete över detta.

Många helger är Erik med som coach på stora tävlingar och kommer sent hem på söndagskvällen. Erik blir ofta själv nervös och stressad på tävling, eftersom han så gärna vill se ryttarna lyckas. Ibland tappar han humöret när det inte fungerar på framridningen och han har svårt att hitta de rätta orden i pressat läge. När måndagen kommer och en ny arbetsvecka börjar är Erik utmattad och saknar energi. Erik känner allt oftare att han är fast i ett ekorrhjul.



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-NC-](#)

Erik bestämmer sig för att en förändring måste göras. Erik sätter sig ner och kommer fram till att han vill vara en engagerad tränare, som har tid att ge konstruktiv feedback och diskutera med ryttarna. En annan viktig värdering för Erik är att han ständigt vill vara i utveckling som tränare. En förmåga Erik vill utveckla är att bli en bättre tävlingscoach. Till sist känner Erik att han vill bli gladare och mer närvarande i alla sammanhang, inte minst med familjen.

Det är möjligtvis ett flertal tränare som känner igen sig i ovanstående exempel. Hur kan ACT hjälpa Erik att skapa bättre förutsättningar att hantera tränarrollen? Den stora utmaningen ligger, enligt ACT, i att verkligen handla i enlighet med sina värderingar. Det kan låta enkelt, men i själva verket är det många gånger svårt att långsiktigt hålla fast vid de konstruktiva

handlingar som leder till meningsfullhet. I Eriks fall handlar det kanske om att minska antalet elever varje vecka. Han kan prova att lägga bort telefonen på söndagar, och meddela att han inte kommer att ge feedback på meddelanden och filmer under helgen. För sin egen utveckling kan Erik åka på inspirationsresa, delta i en vidareutbildning samt utöka sin dialog med andra tränare.

Varje värdering Erik väljer ska enligt ACT att leda till handling (Harris, 2008., Harley, 2015.) Många av dessa handlingar kan kännas svåra, eller rentav omöjliga att genomföra. Erik kanske upplever att det absolut inte går att avsäga sig någon av de ryttare han tränar. Om så är fallet ska Erik söka en annan lösning, så att han fortsatt kan handla enligt sina värderingar. Det kan tex. innebära att Erik bestämmer sig för att första steget mot förändring blir att han inte kommer att ta emot nya ryttare för träning under viss tid framåt. Varje liten handling som kan leda mot ett långsiktigt mål är viktig (Harris, 2008).

Om Erik använder tekniker som decentrering och expansion kommer han att få lättare att hantera sin egen nervositet och stress under tävling. Tillsammans med de ryttare han tränar kan han arbeta med målsättningsarbete, som tydliggör vad ryttarna vill uppnå. Under det arbetet bör Erik arbeta med att vara ärlig och konstruktiv, samt att ge ryttarna kunskap om vad de behöver göra för att nå målen.

När Erik är hemma med familjen har han svårt att vara fullt närvarande i det de gör tillsammans. För att öka sin förmåga till medveten närvaro i nuet är det till en början bra att bestämma sig för en avgränsad aktivitet och genomföra den. För Eriks del skulle det kunna vara att lägga pussel i en timme med familjen. Under den tiden får inga andra aktiviteter ta Eriks uppmärksamhet i anspråk. Efter hand kommer det att kännas lättare för Erik att inte ständigt vara tillgänglig och han kommer att hämta kraft i de stunder då han är tillsammans med sin familj.

Avslutningsvis

Att anse ACT som ett intressant idrottspsykologiskt perspektiv betyder inte att man förkastar all traditionell idrottspsykologi. Det finns många tekniker från KBT (Kognitiv beteendeterapi) som fungerar effektivt och inom en kort tidsram, tex visualisering, triggerord, exponering. Många idrottare upplever teknikerna inom KBT som tydliga och strukturerade, och därmed lättillgängliga.

En av de stora skillnaderna jämfört med KBT är att ACT är mer långsiktig och tidskrävande. Att verka i enlighet med ACT är en process som kräver tid och arbete för att implementeras. De positiva effekterna är så stora i och med att det man lär sig genom ACT inte bara är användbart inom idrotten, utan i alla områden i livet. Jag skulle påstå att ACT och dess principer kan fungera som en röd tråd i våra liv och därigenom även i rollen som tränare. Det är viktigt att löpande stämma av och fundera kring värderingarna. Att se sina handlingar i ljuset av de värderingar vi valt. Att ompröva dem om så behövs. ACT menar att värderingar kan och bör ses som fundamentet i allt vi gör, men det absolut avgörande för att nå ett rikt och meningsfullt liv är att vi agerar utifrån de människor vi vill vara (Harris, 2008).

Med denna sammanfattande text hoppas jag ha givit inspiration att söka mer kunskap om det fascinerade område som idrottspsykologi är. Vad kan väl vara mer spännande och givande än att som tränare få ökad förståelse och kunskap om hur vi kan utveckla oss själva och våra ryttare ytterligare?

Lästips

Utöver nedanstående lästips kan jag varmt rekommendera att man besöker Youtube. Där finns otaliga filmklipp och föreläsningar som åskådliggör ACT.

Universitet i Sverige och utomlands brukar vara generösa med att publicera intressant forskning och vetenskapliga artiklar.

Lyckofällan. Författare: Russ Harris

Idrottspsykologi med ACT. Författare: Henrik Andersson, Mikael Nilsson

Acceptance and Commitment Therapy. Författare: Steven C Hayes

Maximize Your Coaching Effectiveness with ACT. Författare: Richard Blonna

Tid att leva: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro.
Författare: Fredrik Livhiem, Daniel Ek, Björn Hedensjö.

Cecilia Kristoffersen info@mosslundadressge.com

Referensförteckning

- Andersson, H., Nilsson, M. (2020). *Idrottspsykologi med ACT*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports, 2019:20 (Suppl 2); 78-87.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance*. New York, NY: Springer.
- Harley, J. (2015). *Bridging the Gap between Cognitive Therapy and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. London: Procedia Social and Behavioural Sciences.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd Ed). New Harbinger Publications.
- Harris, R (2008). *Lyckofällan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hofmann, S. G. & Asmundson, G. J. G. (2008). *Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?* Clinical Psychological Review, 28 (1), 1-16.
- Kornspan, A.S. (2012). *History of Sport and Performance Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Kremer, J. & Moran, A. (2008). *Swifter, higher, stronger: The history of sport psychology*. US: The Psychologist Press.
- Lindwall, M., Johnson, U., Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.