



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Professionellt idrottsutövande - inriktning golf

EXAMENSARBETE



Mindfulness

Adam Björkegren

Fördjupningsarbete, Idrottsvetenskap, 7,5 hp

Halmstad 2015-06-08

Introduktion

Denna ämnesfördjupning kommer rikta sig mot mindfulness, ett intressant ämne inom idrotten. För att nå höga resultat som idrottare är det viktigt att kunna hantera stress. Individen själv bedömer om situationen är stressande eller inte (Lazarus och Folkman, 1984). Stress förklaras som relationen mellan en idrottarens omgivning och karaktär. Idrottare upplever ofta stress, vilket många ser som något negativt. Stress påverkar många delar både fysiskt och psykiskt, tankar blockeras och gör att kroppen inte utför det tänkta. Ett extremfall inom stress kallas ”choking”. Det är en mental kollaps som kan inträffa när en individ är i en pressad situation. Inom golfen är detta ett vanligt fenomen och sker under nästan varje tävling på något vis. Det spelar ingen roll om personen är en bra tränad idrottare eller inte, det är svårt att prestera om det uppstår en situation med högt truck vilket kallas choking (Baumeister, 1984; ref. i Jennifer et al., 2011). Mindfulnesssträning har visat sig vara ett effektivt hjälpmedel för att förebygga så att stressen inte uppstår, om den uppstår ska individen kunna hantera situationen. Mindfulness står för medveten närvaro. Det är viktigt att kunna kontrollera de tankar som dyker upp och kunna göra sig av med de negativa tankarna. Ett annat sätt att bearbeta negativa tankar är att lära sig acceptera tankarna.

Inom mindfulness finns flera olika psykologiska tekniker. Flera utav dessa presenteras i arbetet för att visa vilken effekt mindfulness har på individen. Teknikerna kan användas på flera olika sätt. Det har gjorts mycket forskning inom området mindfulness därför finns i nuläget mycket kunskap om hur hjärnan fungerar. Bland annat att uppmärksamhet påverkar hur vi tänker, känner och minns situationer. Detta styr vårt välmående och beteendet (Nilsonne, 2009, s. 52). Bedömningar i samband med stress påverkar de kognitiva processerna genom hur individen utvärderar eller bedömer händelsen (Weinsteina, 2009, s. 375).

Syftet med arbetet är att presentera grunderna inom mindfulness samt beskriva hur mindfulness kan påverka en idrottare under tävling/träning.

Följande frågeställningar studeras:

- Vad är mindfulness?
- Hur påverkar mindfulness en idrottare vid stress?
- Hur kan utövaren arbeta med mindfulness inom sin idrott?

Begreppsdefinition

Mindfulness

Mindfulness definieras som ett tillstånd där individen har uppmärksamhet och är medvetande i situationen för stunden. Begreppet handlar inte om att glömma bort det som har inträffat tidigare, där befinner sig vår kunskap och erfarenheter (Nilsonne, 2009, s. 40-41). Enligt Kabat-Zinn (2005) går det inte ut på att döma en individs medvetenhet från gång till gång. Han menar att varje situation är unik och behöver inte likna en annan som har upplevts tidigare. Flera gör misstaget att bedöma situationer som den upplevts tidigare. Då är det större risk att samma sak inträffar på nytt. Det handlar om att vara medveten i nuet. Enligt Garder och Moore (2012) är huvudfokus i mindfulness att framföra en omgjord relation av erfarenheter som är intränade. Mindfulness innehåller till stor del koncentration i nuet och att lägga energi

på det viktigaste för ögonblicket. Allt som inträffar är i nuet, dyker det upp ett problem är det även i nuet det måste lösas (Nilsson, 2009, s. 36-37). För att ha fokus på det som händer i nuet måste individen både rikta den dit och behålla den där (Nilsson, 2009, s. 40).

Stress

Enligt Fletcher med kollegor (2006) definieras stress som en pågående process som involverar individer med deras miljöer, vilket gör att bedömningen av situationen de befinner sig i och strävar efter att klara, kan leda till att eventuella problem kan uppstå. Stress inom psykologin förklaras vara en relation mellan individens omgivning och karaktär. Enligt Lazarus och Folkman (1984) beror inte stressen på vilken grad händelsen är, utan individens uppfattning om situationen bedömer stressen. Det styrs av de kognitiva värderingarna hos personen. Både yttre omständigheter och personens känslighet kan göra att en situation leder till stress.

Teoretisk referensram

I detta avsnitt presenteras två olika teorier inom mindfulness. Avsnittet redovisar hur mindfulness fungerar och vilka delar det innehåller. Första teorin heter ”Components of Mindfulness Meditation” (Hölzel et al., 2011) och beskriver hur mindfulness kan delas in i fyra delar. Den andra teorin är ”Potential impact mechanisms of mindfulness facets and components on psychological skills” (Birrer et al., 2012) och innehåller 9 delar inom mindfulness som kan påverka idrottarens psykologiska färdigheter.

Components of Mindfulness Meditation

Components of Mindfulness Meditation är en teori där fyra olika komponenter tillsammans påverkar den medvetna närvaron. Det innehåller variation i uppmärksamhet, kroppskänedom, känslomässig förändring och förändring i perspektiv på mig själv. Enligt (Carver och Scheier, 2011; ref. i Hölzel et al., 2011) arbetar delarna tillsammans för att kunna göra en självreglering. Vilket innebär att det blir en förändring och utveckling i det egna beteendet.

Variation i uppmärksamheten.

En förekommande del i ”variation i uppmärksamheten” inom mindfulness är att fokusera på andetag. Sedan behålla uppmärksamheten utan att bli distraherad av någon eller något. Om individen ändå skulle bli distraherad så växla då lugnt tillbaka uppmärksamheten till andningen för att då hitta lugnet igen (Smith & Novak, 2003; ref. i Hölzel et al., 2011).

Kroppskänedom.

Enligt Mehling (2009, ref. i Hölzel et al., 2011) är kroppskänedom den förmåga en individ har att märka kroppsliga förhinder. Det innehåller också att lära känna kroppen på ett bra sätt. Inom mindfulness används inre erfarenheter genom sensoriska upplevelser av andning, sensoriska upplevelser av känslor eller andra kroppsliga händelser. Enligt Theravada var medvetenhet om kroppen första referensramen inom buddhistiska kunskapen.

Kroppskännedom delas in i 5 delar: självrapportresultaten, beteende finnande, neurovetenskaps finnande, kroppskännedom och känslor, kroppskännedom och empati. Dessa delar av kroppskännedom visar på att kroppsförnimmelser är viktiga för uppmärksamheten inom mindfulness meditation. Det leder till förbättrad kroppskännedom.

Självrapportresultaten: Innebär bland annat en ökad medvetenhet i kroppsliga beteenden. Hölzel med kollegor (2006, ref. i Hölzel et al., 2011) har gjort en undersökning där 10 erfarna mindfulness meditatörer fick svara på vilka förändringar de upplevt genom meditation. Sju av de tio deltagande upplevde skillnad i det kroppsligabeteendet och tre upplevde emotionell medvetenhet.

Beteende finnande: Meditations utövare bevisas ha bra kapacitet av kroppsmedvetenhet enligt rapporter. Fler studier behövs göras som testar flera typer av kroppsmedvetenhet.

Neurovetenskaps finnande (funktionell neurodiologiska): Isolerade aktiveringar har efter en mindfulness baserad stressreducerings kurs ökat hos individer jämfört med individer som inte har tränat mindfulness.

Neurovetenskaps finnande (Strukturell neuroimaging): Studier som har gjorts för att jämföra den grå substansen i hjärnan hos erfarna individer som använder meditation. Det visar att meditation gör att den grå substansen tjockare (Lazar et al., 2005; ref. i Hölzel et al., 2011). Enligt andra studier som har gjorts visar resultatet att efter 8 veckor med mindfulness träning inte ger någon förändring i den grå substansen (Hölzel et al., 2011). Däremot har det i samma studie fått fram att det ger ökad grå substans i ”temporo-parietal” korsningarna.

Kroppskännedom och känslor: Medvetna känsliga upplevelser har blivit beskrivet som en avgörande roll för kroppskänsla (James, 1884; ref. i Hölzel et al., 2011). En ökad medvetenhet av kroppens respons till känslomässig stimulans kan leda till bättre medvetenhet av de egna känslorna (Linehan, Arm- strong, Suarez, Allmon, & Heard, 1991; ref. i Hölzel et al., 2011). Personer med en medvetenhet av sina känslor har bättre förutsättningar till att kunna reglera dess känslor.

Kroppskännedom och empati: Här krävs det att noggrant kunna observera sig själv för att tillämpa förståelsen av andra (Decety & Jackson, 2004; ref. i Hölzel, 2011). Mindfulness träning kan motsvara förbättrad sympatisk respons och medkänsla skrivs som meditations träning (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; ref. i Hölzel et al., 2011).

Känslomässig förändring.

Inom känslomässig förändring använd främst två olika strategier. Stor del av litteraturen visar att mindfulnesssträning leder till förbättrad känslomässig reglering. Emotionell reglering hänvisar till förändring av de pågående känslomässiga reaktionerna genom förändrade processer (Ochsner & Gross, 2005; ref. i Hölzel et al., 2011).

A. Reappraisal.

Detta är en av de största delarna som blir förändrad under mindfulness.

Uppmärksammade känslor förklaras som förändringen av positiva "reappraisal" enligt Garland med kollegor (2011, ref. i Hölzel et al., 2011).

B. Exponering, utplåning och åter packning.

Denna del innehåller t.ex. pauser i svåra situationer utan att omedelbart reagera.

Carmody och Bear (2008, ref. i Hölzel et al., 2011) sätter detta i en poängskala vilket visar ännu tydligare att mindfulness träning ger resultat i självuppfattning.

Förändring i perspektiv på sig själv.

Uppfattningen om en själv kan vara en del av den pågående mentala processen i en situation. Denna uppfattning kan återkomma i samband med olika mentala händelser. Det kan ge intrycket för en individ att jaget är någon som inte går att förändra. Utan att jaget kan upplevas som konstant för en individ eftersom det kan vara bakom liggande händelser som påverkar.

Modell Birrer med kollegor (2012)

Birrer med kollegos modell (2012) innehåller 9 olika påverkansmekanismer som påverkar idrottarens psykologiska färdigheter. Modellen redovisar hur idrottaren kan förbättra sin förmåga att hålla uppmärksamhet och hur det leder till att idrottaren har enklare att kunna kontrollera sin uppmärksamhet. Sedan kunna rikta den mot de mest nödvändiga stimuli och agerar efter behovet.

Påverkansmekanismer

1. Uppmärksamhet

2. Kognitiv Acceptans

3. Klargörande av värderingar

4. Emotionsreglering

5. Klarsynthet

6. Exponering

7. Flexibilitet

8. Non-attachment

9. Mindre ältande

Färdigheter

Personligutveckling

Självskicklighet

Återhämtningsförmåga

Copingförmåga

Motivation

Vilja (Smärthantering)

Uppmärksamhet

Anspänningsreglering

Perceptuell kognitiv förmåga

Motorisk inlärning

Kommunikation & Ledarskapsförmåga

Figur 1: Modell Birrer med kollegor (2012)

Uppmärksamhet.

Enligt studier finns det bevisat att mindfulnesssträning har en positiv påverkan på uppmärksamhet. I en annan studie som Valentine & Sweet (1999) har gjort hittades att meditatörer har bättre förmåga att prestera vid uppgifter som innehåller att hålla uppe uppmärksamheten. Idrottare med bra uppmärksamhetsförmåga har svårare för att bli distraherad och kan genom detta kontrollera sin uppmärksamhet på ett bättre sätt. Individerna är alltså bättre på att rikta uppmärksamheten mot det viktigaste för ögonblicket.

Kognitiv acceptans.

Birrer med kollegor (2012) föreslår att bra kognitiv acceptans hos en idrottare visar att de kan acceptera oväntade prestationer på ett bättre sätt. Det kan både vara bättre och sämre än den väntade prestationen. Kognitiv acceptans är även en mindfulnesssträning som kan kopplas ihop med acceptans av upplevelser, icke-dömande, öppenhet och självrespekt. Genom detta kan idrottaren förbättra sin prestation eftersom automatiserade processer fungerar fastän något oväntat skulle inträffa. Koppen är van vid att göra på ett speciellt sätt och därför är det enklare att utföra det igen.

Klargörande av värderingar.

Genom mindfulnesssträning ska en individ enklare kunna klargöra sina värderingar (Shapiro et al. 2006). Det skulle i sin tur leda till att individen skapar en bättre enighet mellan målsättningar och värderingar. Individerna kommer då att ha bättre kontroll över sitt beteende. Motivationen, personliga utvecklingen och self-skills kommer att förbättras genom detta. I self-skills ingår självmedvetenhet, självförtroende och självkänsla. Alla dessa delar är väldigt viktiga inom idrotten.

Emotionsreglering.

Emotionsreglering är förmågan att kunna undvika impulsiva och olämpliga beteenden men fortsätter utifrån önskade mål fastän de negativa emotionerna dyker upp (Gratz & Roemer. 2004). Birrer med kollegor (2012) har en hypotes där förbättrad emotionsreglering kan leda till att idrottaren handskas med ilska, rädsla och andra negativa emotioner bättre än tidigare. Det leder även till förbättrad coping, kommunikation, ledarskap och anspänningsreglering.

Klarsynthet.

Klarsynthet hör ihop med positiv påverkan på den personliga utvecklingen. Det innebär livet i allmänhet och en förbättrad återhämtnings- och copingförmåga (Birrer et al. 2012). Enligt Coffey med kollegor (2010) så hjälper mindfulness till en förbättrad klarsynthet genom att kunna klara av sitt beteende trots att ha blivit påverkad av negativa emotioner. I slutändan kommer denna förbättring leda till att färre idrottare hade blivit övertränade och mindre bortfall.

Exponering.

Enligt Birrer med kollegor (2012) är exponering en individs förmåga att kunna hantera smärtsamma eller otrevliga situationer. Sedan försöka kunna behålla kontakten med dessa. För en idrottare kan detta leda till att individen utsätts för negativa emotioner istället för att behöva undvika dem. Det kan hjälpa individer att våga göra delar i sin träning och under tävling som tidigare varit svåra. Även utmana

sina gränser i samband med träning och tävlingar. Vid dessa tillfällen så lär sig individen massor av nya saker som aldrig har blivit testade tidigare.

Flexibilitet.

Det innehåller tre delar kognitiv, emotionell och beteendemässig flexibilitet (Birrer et al., 2012). Enligt en studie som Moore och Malinowski (2009, ref. i Bengtsson & Holmgren, 2014) har gjort så visar det att individer som mediterar har en högre grad mindfulness och även som hög grad av kognitiv flexibilitet. Individer med mindfulness som egenskap har en förmåga att vara flexibla och anpassningsbara jämfört med andra (Carmody et al., 2009).

”Non-attachment”.

Beskrivs enligt Coffey med kollegor (2010) som en tro på en egen lycka och att välbefinnandet inte behöver vara beroende av att alltid uppnå positiva utfall. Detta ska ha en positiv effekt på personliga utvecklingen, coping, motoriska färdigheter, återhämtning samt kommunikations- och ledarskapsfärdigheter. Det kan även påverka att individen upplever mer stabila välbefinnande genom att lyckan är beroende av att individen ska vara med om fysiska saker eller relationer (Mcintosh, 1997; ref. i Bengtsson & Holmgren, 2014).

Mindre ältande.

Ältande beskrivs som en slags självfokus där olika tankar går runt ett gemensamt tema (Birrer et al., 2012). En individ med hög mindfulness som egenskap minimerar chansen att ältandet ökar och blir okontrollerbara negativa spiraler. Uppnås minskning i ältandet så skulle det påverka psykologiska färdigheter som återhämtning, coping, personlig utveckling, anspänningsreglering, uppmärksamhet och motoriska färdigheter. Minskad ältande har tidigare används som avslappningsträning.

För att sammanfatta denna modell så finns det inte många vetenskapliga studier som undersöker dessa begrepp och hur de påverkar varandra inom idrotten. Teoretiska modellen visar vilka samband som finns mellan mindfulness och psykologiska färdigheter hos en idrottare (Birrer et al., 2012). Detta genom att bland annat undersöka samband mellan mindfulness och påverkansmekanismer. Alla dessa delar påverkar de psykologiska färdigheter hos en idrottare. Därför är det viktigt för en idrottare att ha kunskap inom dessa områden och hur de påverkar prestationen.

Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras studier som har genomförts för att studera mindfulness tillsammans med stress inom idrotten. Sex helt olika studier presenteras för att ge en bra förståelse inom de tre begreppen. Tyvärr har det forskats väldigt lite inom detta område.

I en studie gjord av Bengtsson och Holmgren (2014) granskas Mindfulness och dess samband till psykologiska färdigheter hos idrottare. Studien bestod av 82 deltagare som alla var över 18 år. Det var 24 kvinnor och 58 män från flera olika idrotter. De flesta av deltagarna var fotbollsspelare men även handboll, skytte, badminton och kitesurfing. Studien använde sig utav en enkät som innehöll sex olika skalor för att mäta mindfulness. Svenska versionen av The Five Facets Of Mindfulness

questionnaire användes för att mäta självuppskattad mindfulness (FFMQ; Lilja et al., 2011; ref. i Bengtsson & Holmgren, 2014). Den består av 29 frågor med syfte att få mäta fem delar av mindfulness. De fem delarna är: icke-reaktivitet till de inre upplevelserna, observera, agera med medvetenhet, beskriva och icke-dömande attityd. Resultatet i studien visar att mindfulnesssträning ger en högre grad av mindfulness som egenskap (Baer et al., 2008; ref. i Bengtsson & Holmgren, 2014).

I en studie gjord av Thompson, Kaufman, Petrillo, Glass och Arnkoff (2011, ref. i Gardner & Moore, 2012) om mindfulnesssträning och effekter det kan ge på lång sikt deltog åtta golfspelare, fyra bågskyttar och även 13 långdistanslöpare. Alla deltagare har varit med i tidigare studier. Detta är en uppföljningsstudie till Kaufman med kollegor (2009). I frågeenkäten innehöll: Archery questionnaire, golf questionnaire, runner questionnaire, workshop credibility and expectations measure, follow-up questionnaire och follow-up questionnaire for runners. Resultatet från studien visade på att mindfulnesssträning gav positivt resultat för alla de tre idrotterna. Det gav även resultat utanför idrotten exempelvis vid stresshantering. Studien visade också en positiv förbättring i egenskapen till att agera medvetet och en minskning av oviktiga tankar i en uppgift.

Mindfulness-Acceptans-förbindelse (MAC)

Inom idrottspsykologin används ofta MAC. Det är ett program som står för mindfulness-acceptans-förbindelse. MAC handlar om att känna igen inre erfarenheter utan att döma, kontrollera eller försöka få bort dem. Om individen lägger mycket kraft på att ta bort de inre processerna kan det leda till en försämrad prestation (Barlow 2002; ref. i Gardner & Moore, 2006).

De tre delarna har olika betydelse och står för. Mindfulness är ett tillstånd där individen har uppmärksamhet och är medvetande i situationen för stunden (Nilsonne, 2009, s. 40-41). Acceptance är en process som innebär att lära känna känslor som känslor eller tankar som tankar. Det handlar också om att förstå vikten i att inte döma tankar (Hayes, Strosahl och Wilson, 1999; ref i Gardner & Moore, 2006). Förbindelse står för att använda sin energi till beteendet som formar de personliga värderingarna hos en individ.

MAC är det vanligaste sättet att gå tillväga inom idrottsliga sammanhang (Gardner & Moore, 2007; ref. i Gardner & Moore, 2012). Jag kommer att redogöra detta med hjälp av olika studier som gjorts. Ett sätt att öva upp sin mindfulness är PST (psychological skills training), i det innehåller self-talk, visualisering, vila och koncentration (Mannion and Anderson, 2015; ref. i Gardner & Moore, 2011). Alla dessa delar påverkar mindfulness, om individen förbättrar dessa delar kan det bli enklare att hantera stressade situationer.

I en studie av Gardner och Moore (2004, ref. i Gardner & Moore, 2012) undersöktes 2 personer. Deltagarna var tyngdlyftare och simmare från division 1 universitet. Syftet med studien var att redovisa hur bra MAC är för en idrottare. Resultatet visade att MAC förbättrar koncentration och förmågan att acceptera erfarenheter. Deltagarna uppnådde personbästa av sina resultat i studien.

I en annan studie av Schwanhausser (2009, ref. i Gardner & Moore, 2012) undersöktes en elitsimmare med syfte att redovisa vad MAC gör för effekt på en

elitidrottare. Resultatet som framgick i studien tyder på att MAC hjälper till att öka vissa av de psykologiska färdigheterna i idrottaren. De delar som påverkades var: självrapporterad medvetenhet, medveten uppmärksamhet, flow, erfarenhets acceptans och simmaren förbättrade även sin dykning.

Stress

Det finns många olika studier inom stress. De flesta påvisar att genom mindfulness går det att minska stressen och även förebygga att det inte inträffar. Weinstein med kollegor (2008) har gjort en studie med syftet att testa effekten av mindfulness för individer och se hur det påverkar. Det var 92 studenter som deltog i åldrarna 18-31. Av alla deltagare var 83 procent kvinnor. I studien skulle deltagarna bland annat skriva om den mest stressade händelsen under senaste månaden. Då nämnde de exempelvis skolan, jobb, familjesvårigheter och kroniska hälsosvårigheter. Efter en månads mindfulness visade sig resultatet vara att mindfulness ledde till mindre upplevd stress av händelser. Med detta resultat redogör studien att mindfulness hjälper att minska stressen och även förebygger situationerna.

Diskussion

Syftet med arbetet är att presentera grunderna inom mindfulness samt beskriva hur mindfulness kan påverka en idrottare under tävling/träning.

Dessa frågeställningar har undersökts:

- Vad är mindfulness?
- Hur påverkar mindfulness en idrottare vid stress?
- Hur kan utövaren arbeta med mindfulness inom sin idrott?

Denna ämnesfördjupning har klart och tydligt redovisat vad mindfulness är för något och vilka delar som påverkar varför vi inte kan vara i nuet hela tiden och varför vi förändrar uppmärksamheten. Mindfulness innebär i stor grad att kunna hålla koncentration i nuet och spara energi till det som är viktigt att lägga fokus på. De psykologiska färdigheterna påverkar ofta vårt beteende.

En av de största faktorerna som påverkar vår mindfulness är stressen. Individen är otroligt lättpåverkad av stress. Det kan dyka upp från småsaker som att datorn hemma är långsam. Då är det lätt att överreagera och skapa en onödig stress i kroppen. Vår egen bedömning av situationer är det som skapar stressen (Lazarus & Folkman, 1984). Om individen kan lära sig ta mer medvetna och bättre beslut så kan stressen upplevas på en lägre nivå än tidigare. Med mindfulness träning kan individen få hjälp med att hantera stressade situationer bättre. Flera studier som har gjorts inom stress och skador visar att dessa två har ett samband och påverkar varandra. Den stress som individen upplever påverkar uppkomsten av en ny skada. Stress har också en stor påverkan under rehabiliteringsprocessen. Rehabilitering har visat sig vara en stor stressfaktor på individen. När inte idrottaren kan vara med på träningarna är det lätt att glida ifrån lagkamraterna. Det påverkar då rehabiliteringen om inte stressnivån går ner med hjälp av t.ex. mindfulness.

I första modellen ”Components of Mindfulness” diskuteras fyra olika komponenter som påverkar den medvetna närvaron. Komponenterna är kroppskännedom, variation i uppmärksamhet, känslomässig förändring och förändring i perspektiv på mig själv. Alla delarna visar hur bra vi känner vår egen kropp och hur vi kan utveckla den genom att lära oss mer om komponenterna. Med bättre kroppskännedom har vi en förmåga att märka de kroppsliga förhindren som finns. Det innebär även att individen känner till sin kropp på ett bra sätt. Med hjälp av mindfulnesssträning går det att förbättra kroppskännedom och även de andra komponenterna.

Den andra modellen ”Potential impact mechanisms of mindfulness facets and components on psychological skills” innehåller 9 olika påverkansmekanismer som i sin tur påverkar idrottarens psykologiska färdigheter. Modellen är gjord av Birrer med kollegor (2012) med syfte att öka förståelsen mellan psykologiska färdigheter och mindfulness hos idrottare. Slutsatsen av denna modell är att idrottaren borde söka igenom sina svagheter inom påverkansmekanismerna för att förbättra de psykologiska färdigheterna. Enligt tidigare studier som har gjorts är det bevisat att mindfulnesssträning har en positiv inverkan på uppmärksamhet. Uppmärksamheten är en av de nio påverkansmekanismer och upplevs i många fall vara avgörande för mindfulness. Enligt Birrer med kollegor (2012) kan idrottare med bra uppmärksamhetsförmåga kontrollera sin uppmärksamhet bättre och de har svårare att bli distraherade. Vilket gör att de har möjlighet att lägga fokus på det som är viktigast för stunden.

Enligt en studie gjord av Thompson et al. (2011) gav mindfulnesssträning ett positivt resultat inom stresshantering i det vardagliga livet utan inte bara idrotten. Detta påvisar att individer som upplever stress i vardagen skulle må bra av att använda mindfulnesssträning för att hantera stressen bättre. Flera studier och undersökningar från litteraturen inom MAC redovisar att det är ett effektivt program för att nå förbättrad kapacitet inom mindfulness och även prestationshöjande. MAC hjälper till att förbättra de psykologiska färdigheterna t.ex. uppmärksamhet, flow och erfarenhets acceptans. Det går att öva upp med hjälp av PST träning (psychological skills training). I den innehåller koncentration, vila, self-talk och visualisering (Mannion & Anderson, 2015). Flera studier redovisar att det är prestationshöjande att arbeta med medvetenhet, acceptans och icke dömande. Sammanfattningsvis så finns det flera sätt att förbättra de psykologiska färdigheter som en idrottare har. En viktig del är att hitta problemet och sedan hitta den bästa lösningen. Alla är annorlunda och reagera olika. För att bli en duktig idrottare krävs det att jobba med de psykologiska färdigheterna för att ständigt kunna utvecklas inom sin idrott.

Framtida forskning

Denna ämnesfördjupning innehåller stress, MAC och mindfulness inom idrott. I framtida forskning skulle det vara intressant att studera mer om mindfulness och stress inom idrotten. Det är många studier som har gjorts runt omkring. Att få med mindfulness och stress inom idrotten i studier framöver är viktigt, speciellt för elitidrottaren som stöter på stress ofta i sin vardag. Ett förekommande problem i många utav studierna är närvaron av deltagarna. Det är tyvärr alldeles för få som deltar i studier, därför är det viktigt i framtiden att försöka ändra på detta. Med fler deltagare går det att åstadkomma mer exakta resultat som stämmer till verkligheten.

Grander and Moore (2012) menar att fMRI studier kommer bli allt vanligare framöver för att möjliggöra mer forskning inom de neurala mekanismerna. Enligt Grander and Moore (2012) så bör framtida studier göra en insats för att fortsättningsvis utveckla de mekanismer som påverkar resultatets förändring. Slutsatsen av detta är att i framtiden fortsätta göra mycket undersökningar inom mindfulness samt försöka inkludera mer av stress inom idrotten. Eftersom mindfulnesssträning har en positiv inverkan på de psykologiska egenskaperna så borde forskningen fortsätta för att hjälpa tränare och elitidrottare.

Implikationer

Efter denna ämnesfördjupning kan följande rekommendationer ges:
Mindfulnesssträning kan hjälpa många att må bättre och prestera bättre både i vardagen och inom idrotten. Därför borde fler använda mindfulnesssträning. Fler idrottstränare borde ta till sig kunskapen som finns om mindfulness för att kunna informera sina elever och schemalägga det i träningen. I skrivande stund så används mindfulness i för få föreningar. Elitidrottare som tränar hårt behöver återhämta sig snabbt efter varje träningspass och behöver behålla god uppmärksamhet även i nästa träningspass. Med mindfulness mellan träningspassen går återhämtningen snabbare och spelaren har möjlighet att undvika stress. I dagsläget finns det många enkla sätt att ta hjälp av mindfulnesssträning. Det finns flera olika applikationer och företag som hjälper till med mindfulnesssträning. För en elitidrottare borde mindfulnesssträning prioriteras lika högt som att vila och äta rätt.

Referenslista

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bengtsson, P., & Holmgren, N. (2014) Mindfulness och dess samband med psykologiska färdigheter hos idrottare. *Halmstad högskola*.
- Carmody, J., Bear, R. A., Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance Models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*.
- Gardner, L., & Moore, Z. (2006). *Clinical Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011) How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*. 6. 537-559.
- Jennifer, L. R., Gershon, T., & Ronnie L. (2011) Choking in front of the Goal: The effects of self-consciousness training. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York; Springer.
- Nilsson, Å. (2009). *Mindfulness i hjärnan*. Stockholm: Författarna och Natur & Kultur.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62, 373-386.

Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental health, religion & culture*, 2:1, 59-70.

Weinsteina, N., Kirk. W. B., Richard. M. R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*. 374–385.

Adam Björkegren, student på
Högskolan i Halmstad. Studerade
Professionellt idrottsutövande -
Inriktning golf, 2012-2015. Detta är
examensarbete för programmet.



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se