

Modo Hockey, ACT, TBA och forskning

Tobias Lundgren

Fil dr, leg psykolog, leg psykoterapeut
Institutionen för psykologi, Stockholms Universitet,
VD Svenska Psykologinstitutet AB
www.svenskapsykologinstitutet.se

Tack till

- Modo hockey, framförallt Markus Näslund, Per Svartvadet och Ulf Samuelsson som bidragit i utformning av arbetet, tänkandet och framförallt gör och gjort arbetet möjligt.
- Tack även till alla spelare som jag fått äran att utveckla arbetet med.

Agenda

- Syftet med arbetet
- Forskning
- Kliniskt perspektiv

Vision

”The heart of hockey research institute”

Utifrån ett vetenskapligt förhållningssätt utveckla Modo hockey på organisation, team och individ-nivå och bidra till kunskapsutvecklingen inom området idrottspsykologi.

The heart of hockey research institute

Ett samarbete mellan MODO Hockey och Psykologiska Institutionen, Stockholms Universitet

Historik

- PST (Psychological Skills Training)
 - Föreställningsarbete
 - Självprat
 - Arousalkontroll tekniker
 - Kontroll av inre skeenden
- Gardner & Moore (2006, 2007, 2009)
 - Mindfulness, Acceptance and Commitment Training (MAC)
 - Hasker (2010), Thompson et al, (2011) Wollanin, Gardner, Moore (2005)
- Problem med utfallsmåtten kopplade till idrotten

The heart of hockey research institutes forskning till idag

- Jag började arbetet i klubben julen 2011 som konsult
- Spelförståelse väldigt intressant som fenomen och något att träna upp. TBA mycket att bidra med!
- 5 studier som vi arbetar med för publicering
- 1 fallstudie
- 1-2 mätinstrument ADAQ och ADAQ-Hockey
- 1 neuropsykologisk studie
- 1 kontrollerad grupp studie

Mätinstrument idrott allmänt

Bygger på AAQ

1. Mina erfarenheter och minnen om tidigare misslyckanden

1 2 3 4 5 6 7

påverkar mig negativt i tävlingssammanhang

2. När jag ska prestera i tävlingssammanhang blir jag nervös

1 2 3 4 5 6 7

och det gör att jag inte presterar så bra som jag skulle kunna

3. Jag oroar mig för att inte kunna kontrollera min nervositet

1 2 3 4 5 6 7

9 frågor: Material för psykometrisk testning planeras samlas in i samarbete mellan KI, GIH, SU, kanske MIU

Mätinstrument Hockey

Bygger på AAQ

1. Mina erfarenheter och minnen om tidigare misslyckanden

1 2 3 4 5 6 7

påverkar mig negativt under matcher

16. Jag tappar ofta fokus från det viktiga under matcher

1 2 3 4 5 6 7

6. Ängslan står i vägen för min framgång

1 2 3 4 5 6 7

22 frågor: Data för psykometrisk testning har samlats in från 40 elitishockeyspelare.

Neuropsyk studien

(Anderblad & Larsen, 2013)

- Bygger på arbetet från (Vesterberg et al, 2012)
- N=48
- Syfte: definiera baslinje för huvudskada och predicera framgång på ishockeyplanen
- Elit, Division 1 och normerad normalpopulation
- Mönsterflöde, TMT, Kodning från D-KEF och WAIS, ADAQ-hockey, SWLS, DASS, expertbedömaregrupp
- Mål, assist, plus/minus, skapade målchanser, avbrutna målchanser etc etc.

Resultat Neuropsykstudien

- Båda grupperna presterade signifikant bättre än normalpopulationen på det huvudsakliga måttet mönsterflöde
- Elitspelarna presterade allra bäst, division 1 sämre än elitspelarna men samtidigt bättre än normalpopulationen.
 - Elit-normalpop ($d=.79$), Division 1-normalpop ($d=.56$)
- Centrar i elitlaget presterade allra bäst i testen $N=6$, ($t_{22} = 2,286$, $p = 0,032$) ($d = 1,079$)

Resultat Neuropsykstudien

- Höga värden på TMT predicerade plus/minus dock ej signifikant ($p = 0,054$)
- Låga värden på ADAQ-Hockey predicerade framgång på isen
- Höga värden på livskvalitet predicerar framgång på isen
 - (preliminära resultat)

Kontrollerad gruppstudie

- N=21, 8 kontroll 13 exp.
- Inklusion: de som ville vara med
- Mätinstrument: ADAQ-Hockey, Credabilityform

1) Tror du att den här träningen kommer hjälpa dig att bli en bättre spelare?

Inte alls

Lite

Mycket

Väldigt mycket

2) Tycker du att träningen hjälpt dig utvecklas som spelare

Inget alls

Lite

Mycket

Väldigt mycket

Intervention

- 4*30 minuter med hemuppgifter mellan gångerna

Syfte: Träna psykologisk flexibilitet

- 1) Back to the line (värde, flexibel närvaro i nuet, defusion)
- 2) Get unstuck
- 3) Willingness
- 4) Commitment

Agenda

- 1) Always back to the line!
-
- 2) Track your hockey development
 - What does it mean?
 - Why is it important?
 - How can you train it?
 - I will, and you will hold you to it!

A full season

6-7

Finals

6-7

Pressure increases
at times but the player
can still perform together
with pressure, emotions
and thoughts

6-7

6-7

6-7

6-7

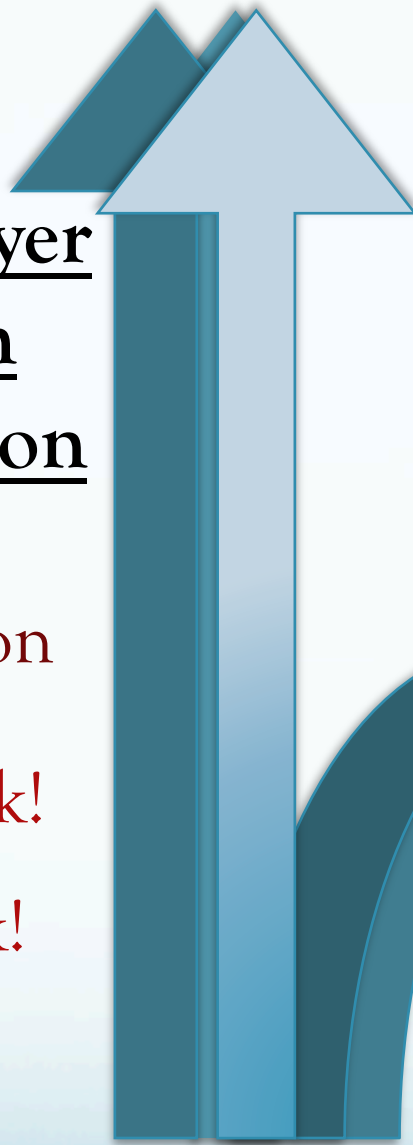
Season start

Flexible &
Present player
Reacting on
“whats out on
The ice”

Effective action

Emotions ok!

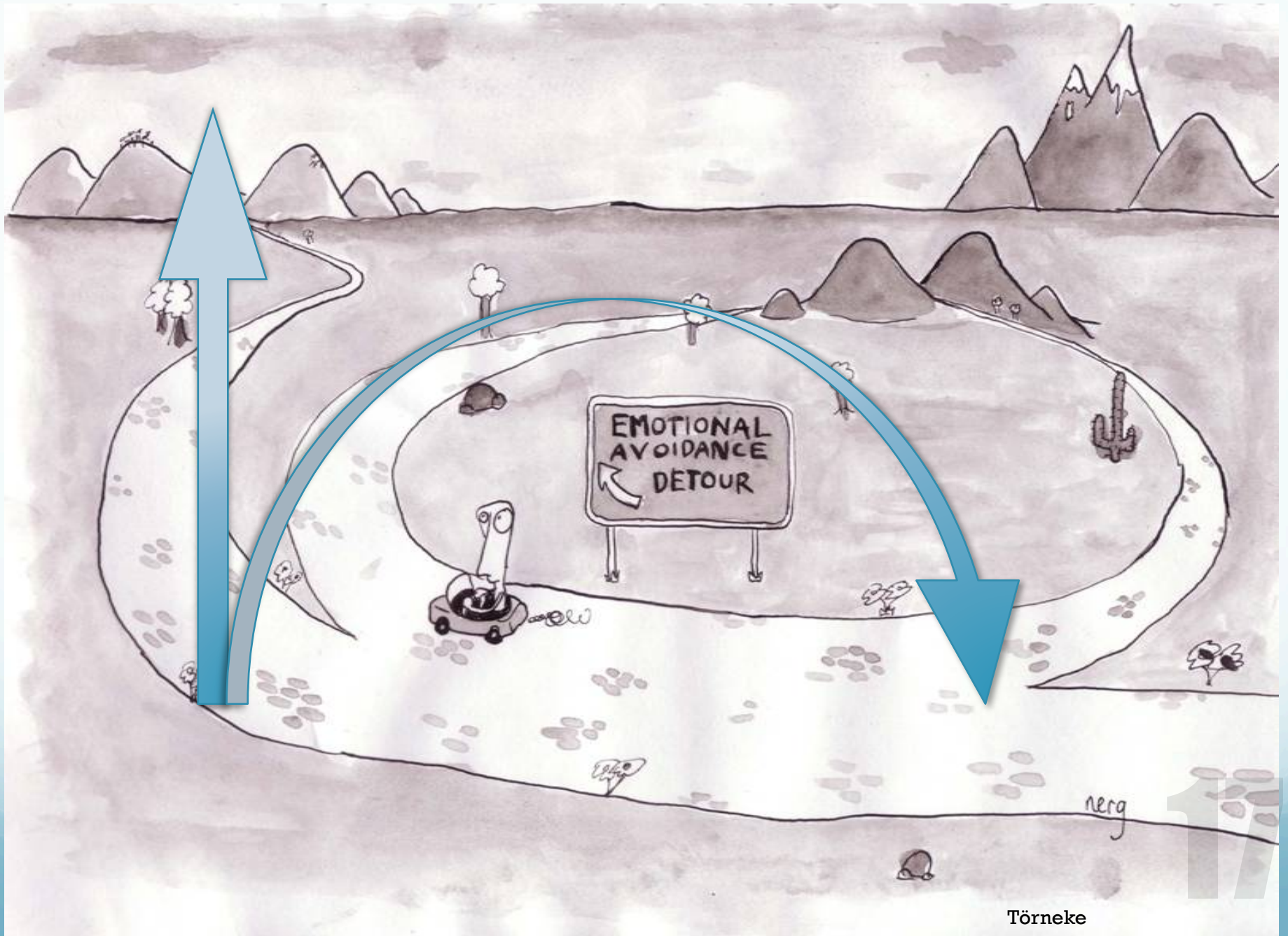
Thoughts ok!



Experiences “bad”

Reacting to emotion, fears
Instead of reality

Rigid
action
pattern



Resultat

- Signifikant minskning av upplevelsebaserat undvikande relaterat till hockey mätt med ADAQ-Hockey för experimentgruppen jämfört med kontrollgruppen
 - (t-test exp post (medel=45,8, Sd=6,1) vs kontrol post (medel=50,5 Sd=10,9), $p=.22$, $d=.58$)
 - (t-test exp pre (medel=53, Sd=8,9) vs post (medel=45,8, Sd= 6,1), $p=.02$, $d=1.05$)
- Inga signifikanta förmätningsskillnader

Resultat

- 100% tyckte att dom förbättrats.
- 100% skulle rekommendera andra att gå kursen.
- 50% tyckte dom förbättrats lite och 50% tyckte dom förbättrats mycket på en 4 gradig skala.

• Inget alls Lite Mycket Våldigt mycket

Sammanfattning

- Kämpande med tankar och känslor relaterat till hockeyn predicerar resultat på planen.
- Vi lyckades sänka kämpandet med kort grupp intervention
- Vi bidrar till kunskapsutvecklingen, framförallt inom hockey men även idrottspsykologin i stort.
- Är det bara extra uppmärksamhet?
- Dom hade jobbat med delarna en del innan men det gällde i och för sig hela gruppen
- Deltagare var de som verkligen valde att gå och trodde på det, placebo?

Nästa steg

- RCT under den här säsongen
- 42 spelare randomiserade till två grupper. Exp vs VL.
- Kurs på 4*30 minuter
- Utfallsmått ADAQ-Hockey, Resultat på planen och livskvalitet.

Kliniska arbetet!

Min grund för idrottspsykologiskt arbete

- N=1 forskare! Visa resultat i en resultatfokuserad värld
- Var ödmjuk med vad du kan göra för vi vet relativt lite...OCH stå upp för ditt arbetssätt
- Se till att ha ledare med i arbetet. Coacher, management och spelare
- Utbilda hela organisationen i inlärningspsykologi
 - ABC analys, shejping, modellering, vikten av väldefinierade SD, förstärkning-försvagning, reflektivt lyssnande, värden, acceptans etc etc.

Arbetsätt

- Ledarutbildning
 - Inlärningspsykologiska brev
 - Kontinuerliga samtal
 - arbetsmaterial
- Grupp
 - Introducera koncept och träningsmaterial
- Individuellt
 - Vi jobbar med färdigheter
 - Självförtroende = Spela bra... (vanlig ide...)
 - Gör rätt = se vad som händer
 - Släpp kampen om PE och ägna energin till nått bättre

Arbetsätt I

- Acceptans
 - Vi tränar på att lära känna de känslor som hindrar prestation för ökad flexibilitet
 - Under och mellan matcher för att spara energi
- Defusion
 - Vi tränar på att förhålla oss till tankar, såväl positiva som negativa och för att de inte onödigt ska påverka prestation
- Värde vs mål
 - Ofta en fälla med mål. Lyft fokus till värden innan ni väljer konkreta beteendemål

Arbetsätt II

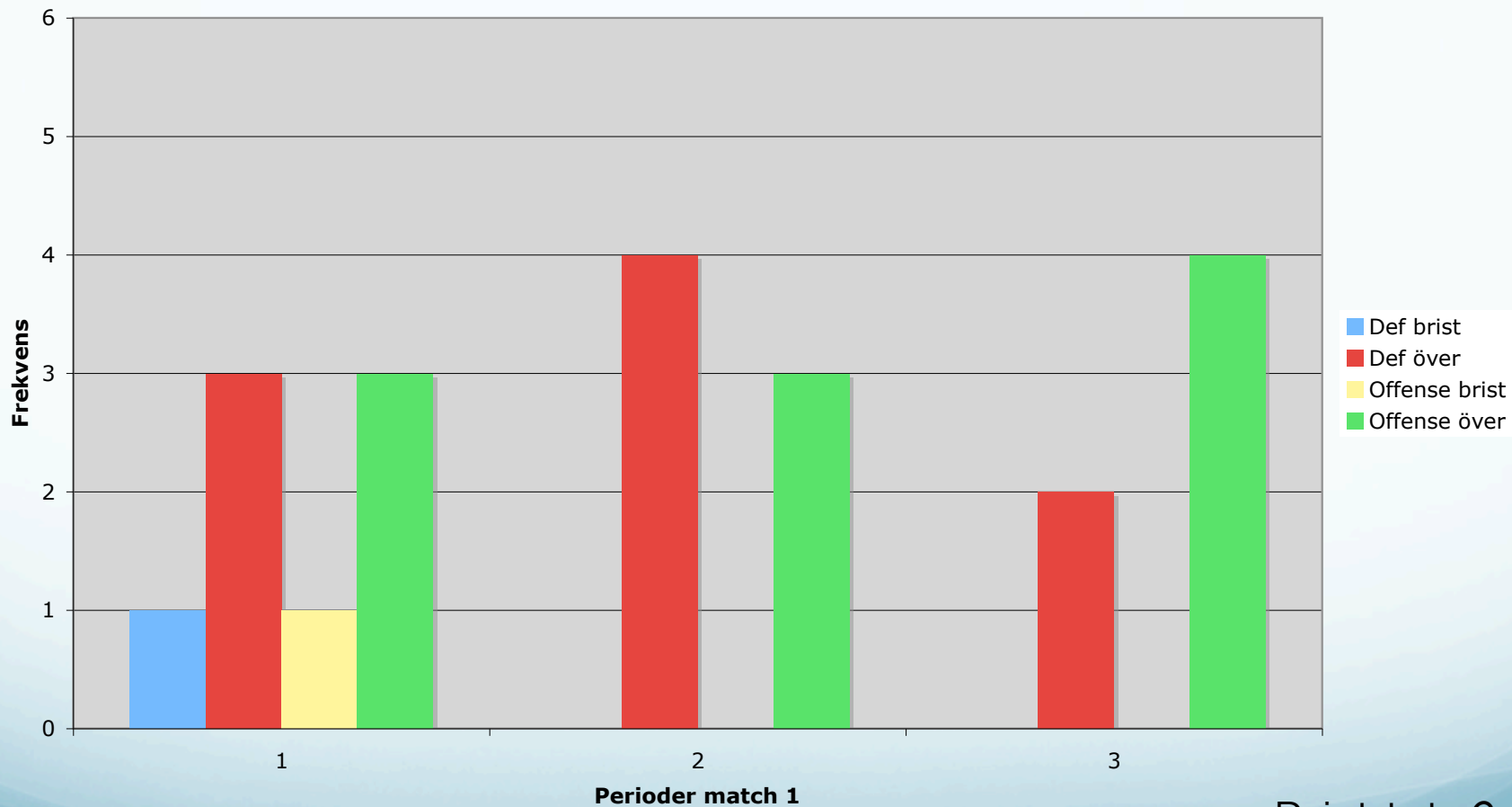
- Brist och överskott
 - Jobba med hockeybeteenden
 - Definiera dem tydligt
 - Ge kontinuerlig feedback i början
 - Förstärk därefter intermittent

Fallstudie ABA design

- Spelarbeskrivning
- Två matcher. 3 mätpunkter/match
- BV=frekvens brist/överskott
- OBV
 - Livslinjen (beteendeanalys på golvet med värde som referens)
 - Definition av brist/överskott (stäm av med coach)
 - Gemensam riktning spelare och tränare
 - Kontinuerlig feedback till båset under match
 - Egen skattning i periodpaus
 - Feedback direkt efter match
 - Videogenomgång dagen efter

Resultat

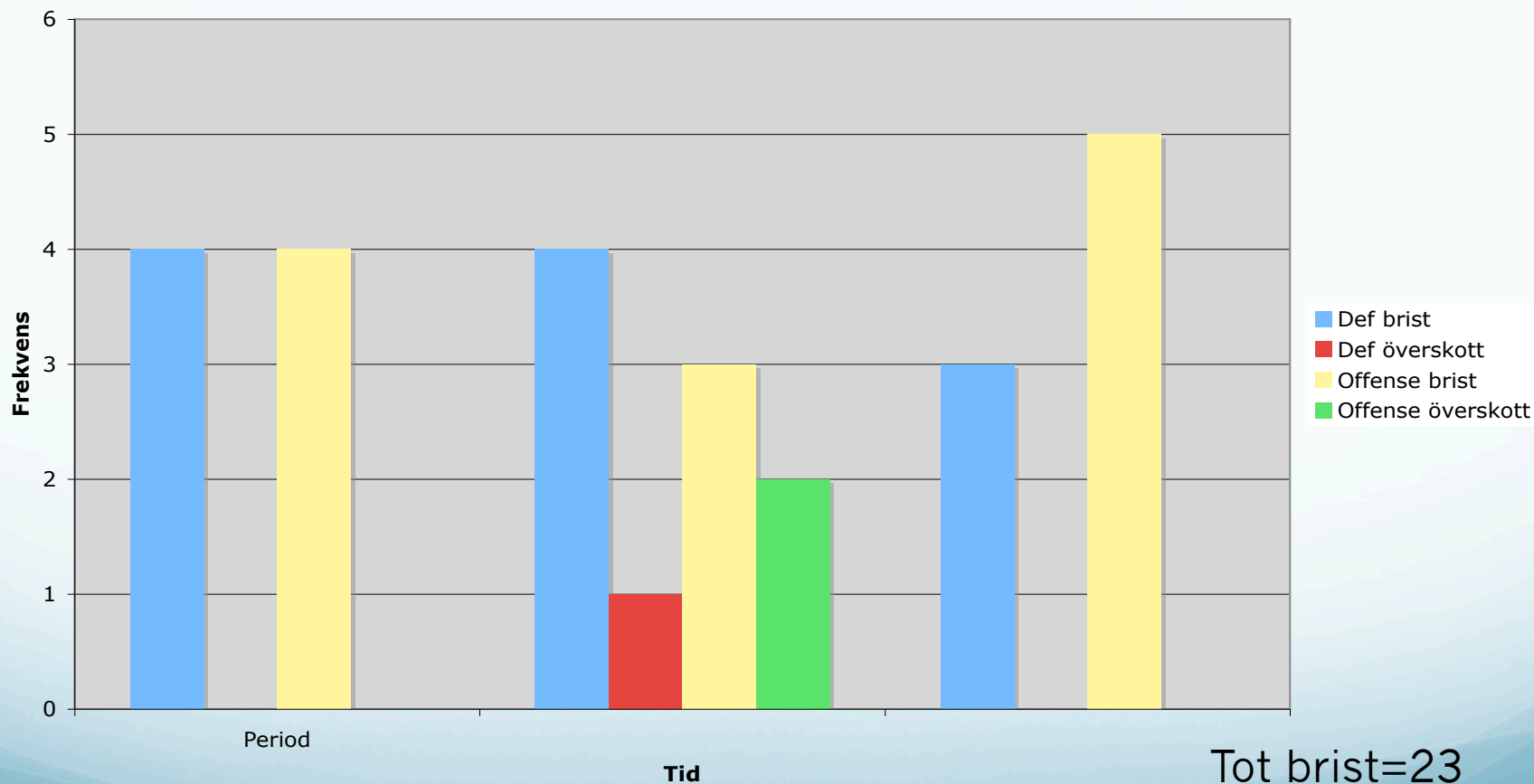
Resultat spelare 1 match 1



Brist tot=2
Över tot=19

Resultat

Resultat spelare 1 match 2



Tot brist=23

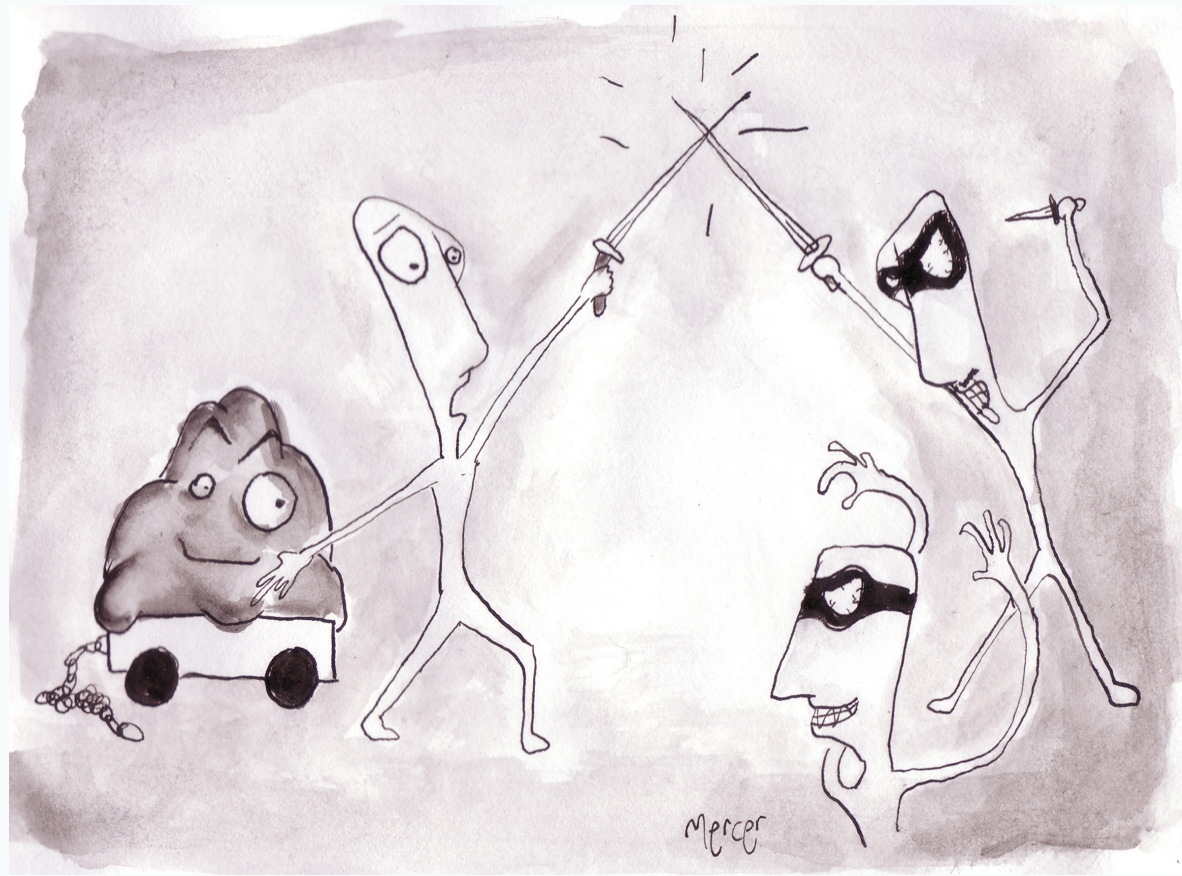
Tot över=3

Resultat

- Skatta sitt fokus mycket bättre mellan periodpauserna. Från 0 till 3-4 mellan perioderna och efter match.
- Kändes lite bättre, kanske börjar självförtroendet komma... Vad vi nu ska ha det till...

Psychological Inflexibility





If we get stuck in fighting with experiences we loss energy we can use to play a flexible, present game

If you are willing to give your experiences space you can more easily focus on what is happening out there and react on reality.





Facebook



Påminnelser



Videor



SvD Mobil



DN.se Mobil



Dropbox



Get Focused!



Bull's Eye



GET FOCUSED!

Välkommen till appen där du tränar gamefocus och refokusering. På varje sida finns en högtalare där du kan höra instruktioner för varje övning.

Introduktion till appen



Nollställ grafer



Home



Game Focus



Refocus 1



Refocus 2



Historia

GAME FOCUS

1. Vad ska du fokusera på under match/träning för att du ska vara så bra du kan?

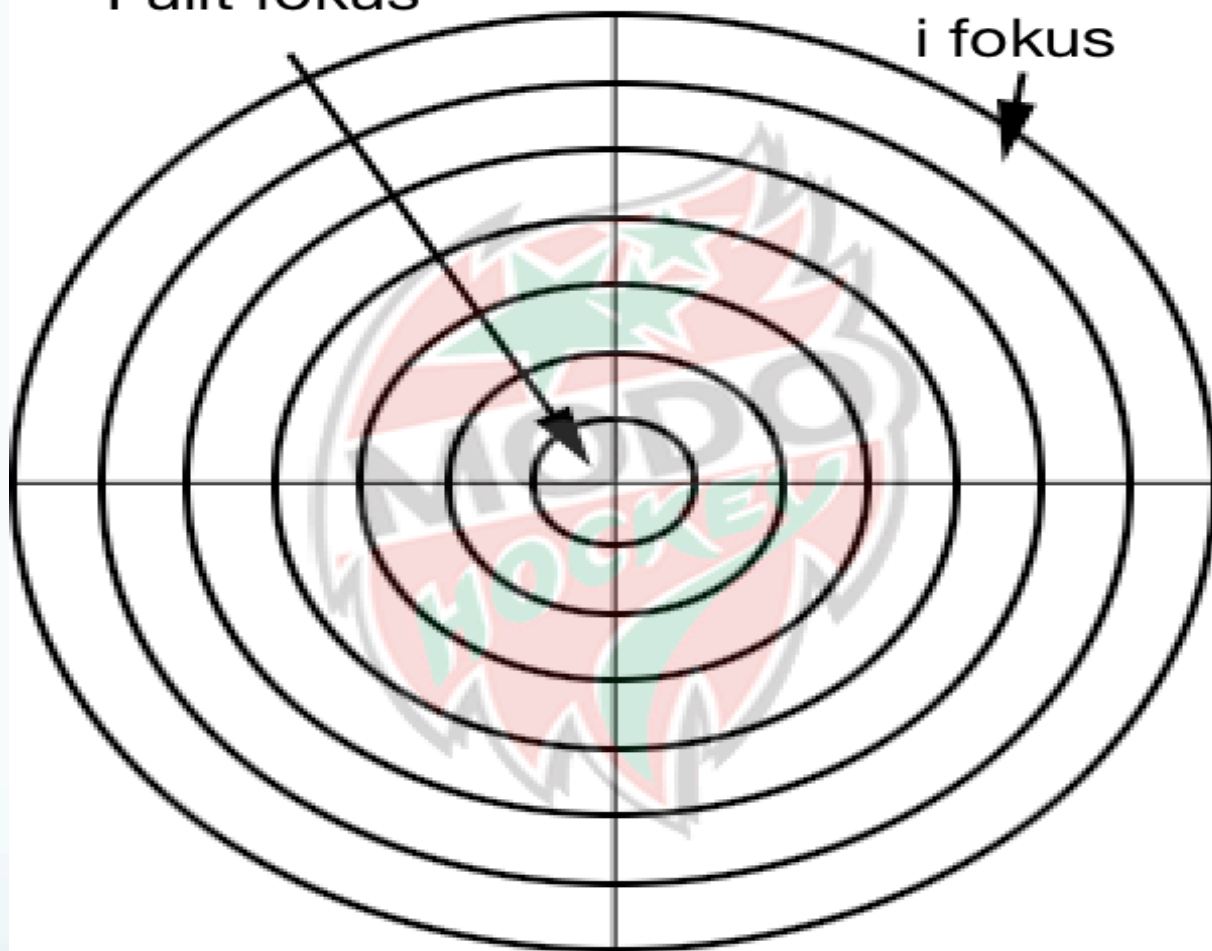


Svar:

Sätt ett kryss på pitavlan som visar hur väl du fokuserade på det viktiga under matchen/träningen.

Fullt fokus

Inte alls
i fokus



Spara



Home



Game Focus



Refocus 1



Refocus 2



Historia

REFOCUS 1

Under kommande tre minuter sätt dig ner och fokusera på din andning.



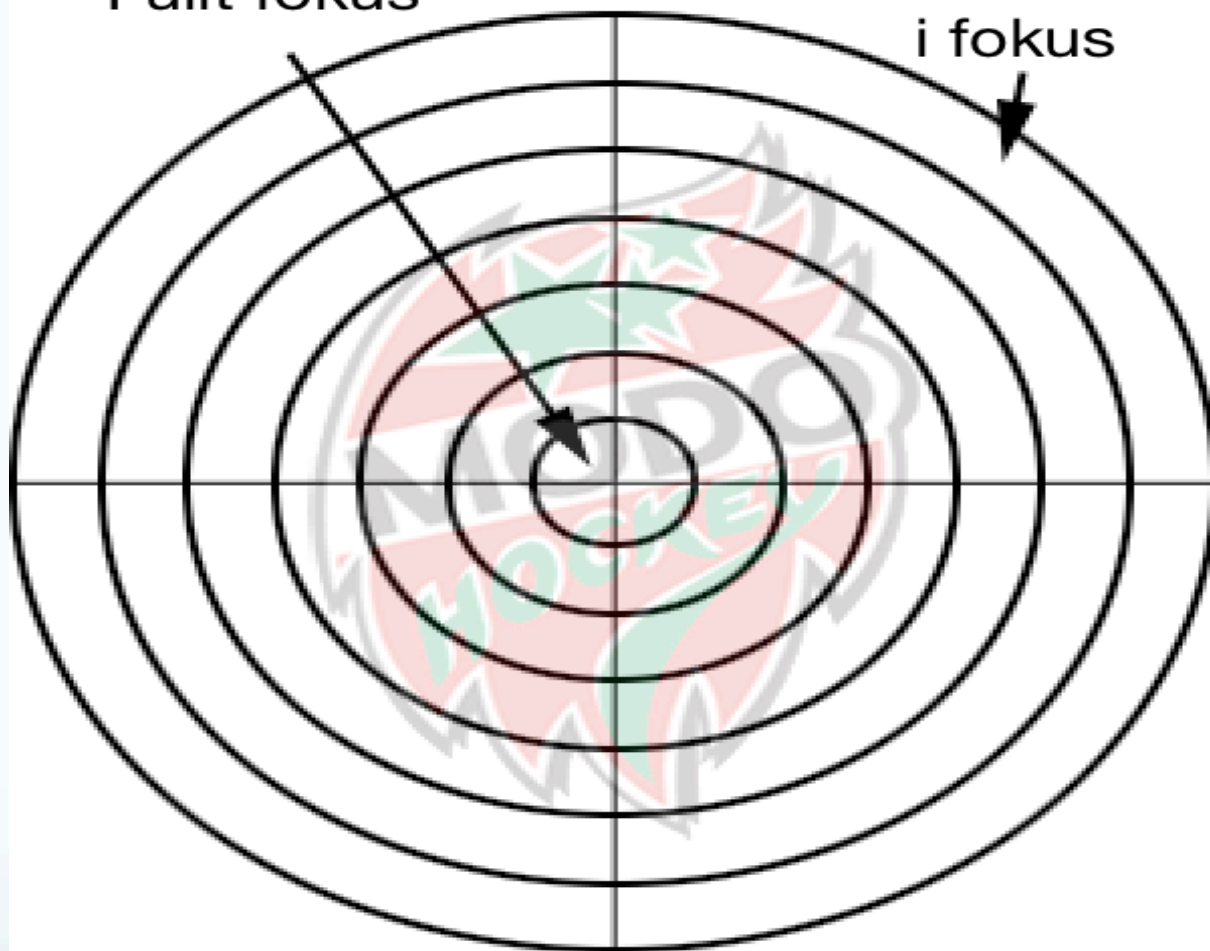
Din uppgift är att notera skillnaden i temperatur mellan luften du andas in och luften du andas ut. Fångas din uppmärksamhet av tankar, ljud eller känslor, notera att det händer och flytta varsamt din uppmärksamhet till andningen. Tryck på tidtagaruret när du är redo att börja.

Markera på piltavlan hur väl du kunde hålla ditt fokus.



Fullt fokus

Inte alls
i fokus



Spara



Home



Game Focus



Refocus 1



Refocus 2



Historia

REFOCUS 2

Under kommande femton minuter sätt dig ner och fokusera på din andning.

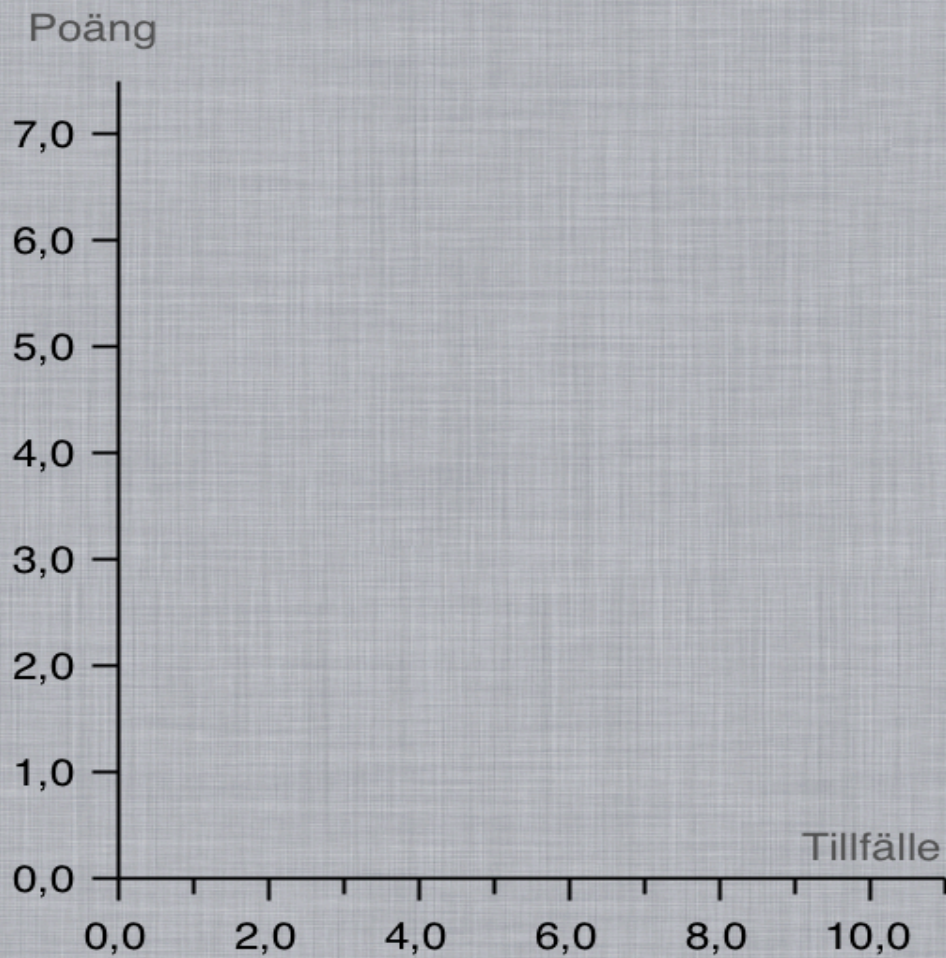


Din uppgift är att notera skillnaden i temperatur mellan luften du andas in och luften du andas ut. Fångas din uppmärksamhet av tankar, ljud eller känslor, notera att det händer och flytta varsamt din uppmärksamhet till andningen. Tryck på tidtagaruret när du är redo att börja.

Markera på piltavlan hur väl du kunde hålla ditt fokus.



- Fokus Match
- Fokus tre minuter
- Fokus femton minuter



Home



Game Focus



Refocus 1



Refocus 2



Historia

Tack för mig!

- www.svenskapsykologiinstitutet.se
- Tobias.lundgren@psychology.su.se