

OS-guldmedaljören Jennie Wählin,
En av deltagarna i ACTSPORT

ACTSPORT

En randomiserad kontrollerad studie på
internetbaserad idrottspsykologi



193 deltagare



40 olika sporter



Idrottare på alla nivåer

Design

3 grupper



Feedback



Självhjälp



Väntelista



Video

+



Uppgifter

7 avsnitt

Baserade på Acceptance and Commitment Therapy (ACT) som är en vidareutveckling av Kognitiv Beteendeterapi (KBT). De sju avsnitten är de som forskningen sett vara viktigast att ha med för att generera förbättring.

1



Riktning och mål

2



Analysera hinder

3



Acceptans

4



Närvaro

5



Hantera tankar

6



Nästa aktion

7



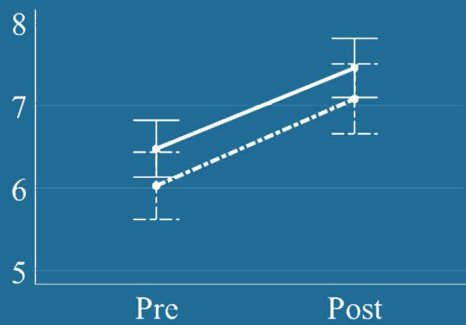
Fortsättning framåt

Feedback
6 min/
deltagare &
modul

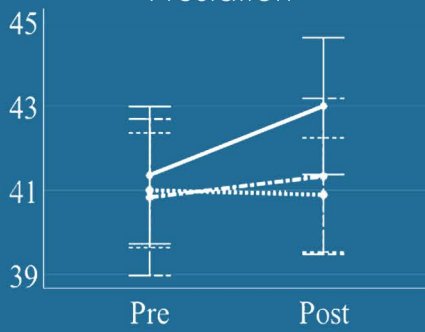
Resultat

Group
— Feedback
- - - Non-feedback
..... Waitlist

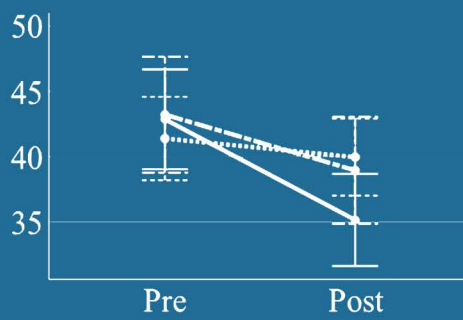
Önskvärda beteenden



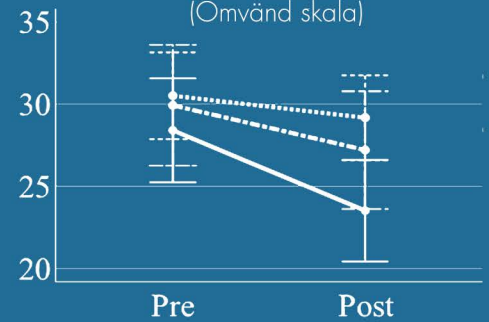
Prestation



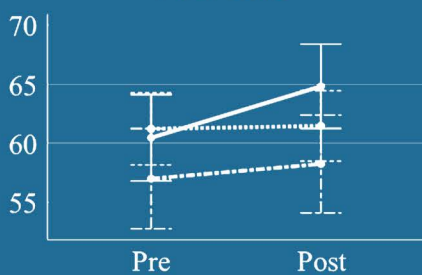
Prestationsångest



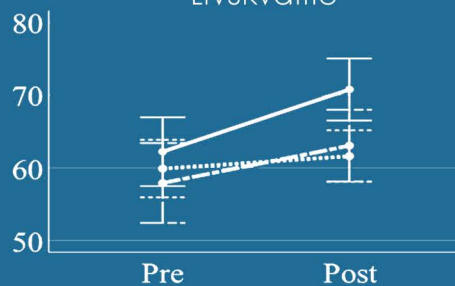
Acceptans (Omvänd skala)



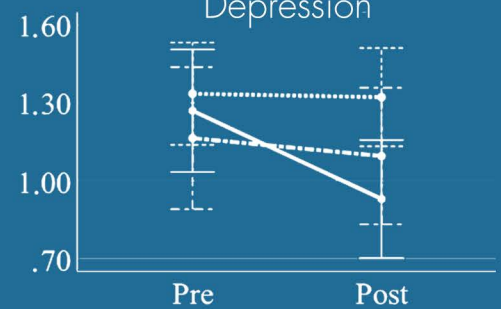
Närvaro



Livskvalité



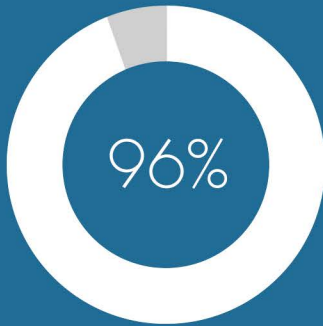
Depression



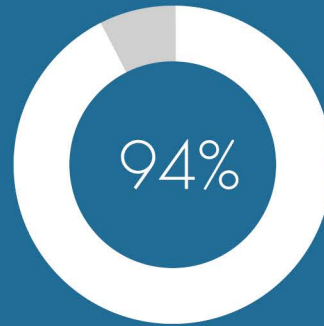
Utvärdering

Andel deltagare som tycker att de...

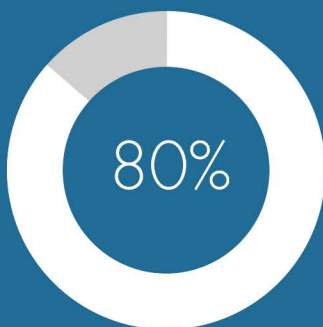
Presterar bättre



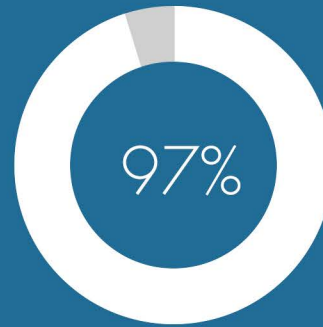
Mår bättre



Fått bättre fysisk form



Kan rekommendera sin vän



Några ord från deltagarna...

"Jag har lärt mig mycket om mig själv och blivit mer medveten från Actsport. Det har gjort att jag både mår och presterar bättre."

- Anna Grönlund, armbryterska i svenska landslaget.

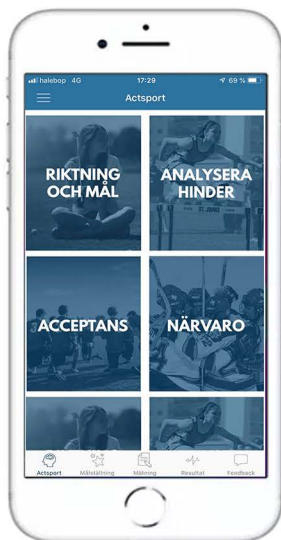
"Actsport har varit spännande att ta del av och jag har helt klart utvecklats!"

- June Pedersen, årets spelare 2012 i damallsvenskan, vinnare med Piteå IF 2018 och norsk landslagsspelare i fotboll

"Efter Actsport är jag mycket lugnare i viktiga tävlingar och lägen. Jag har också lärt mig att acceptera att andra människor kan tycka vad de vill om mig - utan att det stör varken mitt liv eller idrott"

- Jessika Nilsson, 1:a rankad biljardspelare i Sverige.

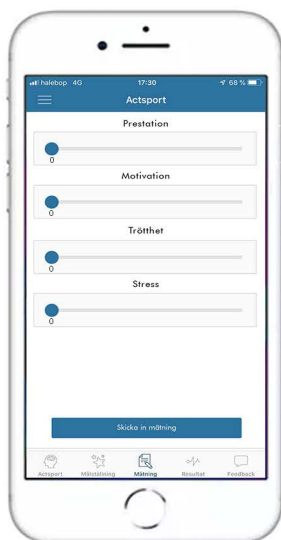
Appen ACTSPORT



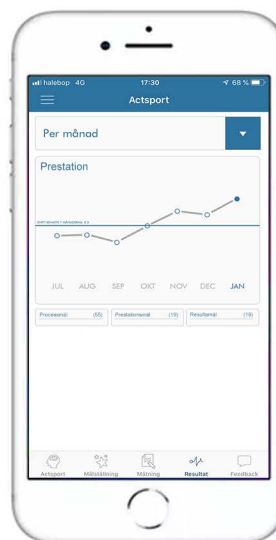
Självhjälsprogram
7 avsnitt i video
(eller text) och
veckovisa uppgifter.



Målsättning
Sätt resultat-,
prestations- och
veckovisa processmål.
Reflektera kring hinder
och hur dessa ska
hanteras.



Mätning
Gör veckovisa
mätningar för att
följa din utveckling
och reflektera kring
hur du kan höja
dessa.



Resultat
Följ dina resultat
och gå tillbaka för
att se vilka mål du
uppnått.



Feedback
Få feedback på
uppgifterna i
självhjälsprogrammet
och chatta med
idrottspsykolog.



Mikael Nilsson
Idrottspsykolog



Henrik Andersson
Idrottspsykolog

Kontakt
Info@actsport.se
<https://actsport.se>