

Sportspsykologi under OL: En dansk sejlerbesætning i modvind

Kristoffer Henriksen^{1, 2}

¹Syddansk Universitet; ²Team Danmark

Resumé

At præstere til De Olympiske Lege (OL) er en unik udfordring for både atleter, trænere og sportspsykologer. Denne artikel er en personlig beskrivelse af og refleksion over en konkret sportspsykologisk intervention. Interventionen havde til formål at hjælpe en sejlerbesætning til at præstere ved OL, den ultimative sportsbegivenhed. Artiklen beskriver de specifikke strategier, som sportspsykologen anvendte til at hjælpe to sejlere med at forberede sig, præstere og håndtere livet efter OL. Besætningen oplevede, at forberedelserne frem mod OL gik godt, men under OL oplevede de en betydelig modvind (metafor for modgang). Denne case er et eksempel på tæt sammenhæng mellem forskning og praksis. Interventionen var et eksempel på evidensbaseret praksis og den efterfølgende evaluering fik betydning for fremtidig praksis. Efter OL blev interventionen evalueret og på baggrund af denne evaluering (samt mange flere) besluttede Team Danmarks sportspsykologiske team at integrere mindfulness og mere acceptbaserede tilgange i deres praksis og i teamets professionelle filosofi. Nogle af nøgleelementerne i denne tilgang er; at være tilstede i nuet; at acceptere at tanker og følelser kommer uden nødvendigvis at handle på dem; samt at afklare sine personlige værdier og leve efter dem. Disse processer er vigtige for atleter, men lige så vigtige for sportspsykologen, som også forventes at være rolig, fokuseret og stå fast – selv i den stærkeste vind.

Nøgleord: Olympiske Lege, sejlads, sportspsykologisk service, kognitiv adfærdsterapi i sport mindfulness og acceptbaserede tilgange

De Olympiske lege (OL) er uden tvivl noget særligt. For langt de fleste elitesportsudøvere er succes til OL det ultimative drømmemål og at være en del af et olympisk team er ofte beskrevet som højdepunktet i en elitesportskarriere. Det er endda muligt, at en OL-medalje kan ændre atletens liv (McCann, 2008). OL er unikt, fordi det kun afvikles hvert fjerde år og er organiseret som en multisport begivenhed med intens medieopmærksomhed og tilskuerinteresse (Birrer, Wetzel, Schmid, & Morgen, 2012; Blumenstein & Lidor, 2008; Gould & Maynard, 2009). Den vigtigste forskel fra andre konkurrencer er dog den betydning, som OL kan have for atletens efterfølgende karriere (McCann, 2008). Atleter beskriver ofte OL som en unik oplevelse, men der er også historier om meget stress og pres. De handler blandt andet om øget medieopmærksomhed, at færdes i et kontrolleret område, at kede sig, at være blandt stressede trænere og ledere, at være en del af et multisport landshold, udtagelser mm., som alt sammen kan føre til en oplevelse af øget pres (Birrer et al., 2012; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Wylleman, Reints, & Van Aken, 2012).

Selv for sportspsykologen er OL særligt tillokkende. Der er en akut mangel på akkrediteringer, der tillader adgang til den Olympiske by og til de Olympiske begivenheder, og fordelingen af disse akkrediteringer er lige så meget en politisk som en praktisk proces. International elitesport er blevet sammenlignet med "et globalt våbenkapløb" (Fletcher & Arnold, 2011) og antallet af eksperter, som støtter atletens præstation, er stigende

(Heinilä, 1982). Det betyder, at hvert land skal balancere udvælgelsen af OL-officials og eksperter (eksempelvis læger, fysioterapeuter, sportspsykologer, fysiske trænere og andre). Det er et privilegium for en ekspert at blive udvalgt til den olympiske stab og at arbejde med atleterne under deres time to shine (Greenleaf et al., 2001). Samtidig er alle problemer "præstationsproblemer" under et OL (McCann, 2008), hvilket betyder at sportspsykologen er under stort pres (Pensgaard, 2008). Af disse grunde er rådgivning under OL en unik udfordring for sportspsykologen.

Danmark er et lille land med store ambitioner, når det handler om international sport. I 2012 vandt Danmark ni OL-medaljer, hvilket var det bedste resultat siden 1948. Medaljerne i 2012 blev alle vundet i sportsgrene, hvor OL er den absolut største begivenhed, og hvor atleterne er mindre vant til medieopmærksomhed (badminton, roning, sejlads, banecykling og skydning). Fire medaljer blev endda vundet af olympiske debutanter, hvilket understreger vigtigheden af atleternes evne til at præstere i et stressfyldt miljø. Som McCann (2008) har påpeget: "Denne bevidsthed om, at den næste præstation er det vigtigste, atleten nogensinde har foretaget sig i sin sport, øger intensiteten, afslører skjulte skrøbeligheder og bringer alle mulige problemstillinger frem i lyset" (s.268).

Historisk set har danske sportspsykologer ikke altid været en integreret del af OL ekspertstaben. En stor evaluering efter OL i Beijing 2008 afslørede dog, at de danske atleter ønskede et øget fokus på sportspsykologisk

støtte. Derfor besluttede Team Danmark at forbedre kvaliteten af den sportspsykologiske indsats i dansk elitesport ved at fastansætte en sportspsykologisk stab. Holdet begyndte sit arbejde ved at formulere en overordnet professionel filosofi (Henriksen, Diment, & Hansen, 2011). Denne faglige filosofi har været bredt implementeret i den danske elitesport, hvilket har medført en stærkere og mere ensrettet service på tværs af Danmark, og har ført til, at sportspsykologi i dag er mere efterspurgt end nogensinde før (Henriksen & Christensen, 2013). Danske sportsorganisationer har føjet øjnene op for, hvordan sportspsykologien kan bidrage til Olympisk succes, hvilket blandt andet ses ved at tre sportspsykologer deltog som del af staben under OL i 2012.

Det er meget vigtigt for en institution som Team Danmark, at deres eksperter arbejder ud fra solide teorier og forskningsbaserede grundprincipper. Derfor arbejder det sportspsykologiske team ud fra en eklektisk tilgang som hovedsageligt hviler på kognitiv adfærdsterapeutiske (CBT) principper (Alford & Beck 1997), eksistentiel psykologi (Nesti, 2004) og systemisk teori samt økologiske principper (Bateson, 1973; Bronfenbrenner, 1979; Henriksen, Stambulova, & Roessler, 2011). I denne artikel vil jeg præsentere en intervention, som startede i en klassisk anden-bølge kognitiv adfærdsterapi tilgang (Gardner & Moore, 2006). Det ligger udenfor denne artikels formål at beskrive CBT i detaljer, men det er værd at nævne, at en klassisk CBT tilgang i sportspsykologi: a) er en korttidsterapeutisk intervention, b) bygger på opfattelsen af, at tanker er afgørende for, hvordan vi føler og handler, og at psykologiske problemer stammer fra tankefejl og manglende skelnen mellem fantasi og virkelighed, c) sigter mod at ændre dysfunktionelle tanke-følelses- og adfærdsmønstre til mere funktionelle mønstre, og d) har stort fokus på at uddanne atleten og lære dem mentale færdigheder (Beck, 1995). Klassiske CBT-metoder sigter mod at undervise atleter i at kontrollere deres indre tilstande, for eksempel at ændre negative tanker til positive og at sænke nervøsiteten. Med andre ord, på kommando at kunne fremkalde et optimalt præstations-mindset.

Nyere sportspsykologiske perspektiver kritiserer den klassiske (anden-bølge) CBT-tilgang (Gardner & Moore, 2006, 2007). Fra et eksistentielt, psykologisk perspektiv er det blevet fremført, at "... glæde og præstationer går hånd i hånd med vanskeligheder, nederlag og fiasko" (Nesti, 2004, s. 7), og på lignende måder har forskning vist, at den optimale psykologiske tilstand opleves meget sjældent (Ravizza, 2002). Disse ideer og observationer har bl.a. ført til at sportspsykologer er begyndt at arbejde ud fra tredje-bølge kognitive adfærdsterapeutiske tilgange, såsom Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2004) og Mindfulness Acceptance Commitment Therapy (MAC) (Gardner & Moore, 2007). Indenfor disse nye perspektiver fremhæves det, at det at stoppe tanker eller ændre negative til positive tanker kan udløse en u hensigtsmæssig scanningsproces, hvor man hele tiden tjekker om man nu har negative tanker, (Purdon, 1999). Over-dreven kognitiv aktivitet og opgave-irrelevant fokus (f.eks. at tænke over, om man nu tænker og føler det rigtige) forstyrrer præstationen, fordi maksimal ydeevne kræver at man er fuldt fokuseret på opgaven. Gardner og Moore (2007) konkluderer: "... det er ikke tilstedeværelsen eller fraværet af negative tanker, spænding eller følelser som f.eks. angst eller vrede, der forudsiger præstationen. Det er snarere hvorvidt atleten kan acceptere disse oplevelser og forblive fokuseret på opgaven (s. 16)"

Ud fra et ACT eller MAC perspektiv bør vi derfor ikke hjælpe atleter med at styre eller kontrollere deres tanker og følelser, men i højere grad hjælpe dem med at acceptere

ubehagelige tanker og følelser som en naturlig følgesvend i jagten på deres værdier og mål. Det er ikke formålet med denne artikel at præsentere den tredje bølge af kognitivadfærdsterapi i detaljer, men det er værd at nævne tre nøgleaspekter. Sportspsykologen vil hjælpe atleterne med (a) at åbne op, at acceptere og være villig til at opleve hele paletten af tanker og følelser, som er en naturlig del af livet og det at forfølge en elite-sportskarriere, (b) at være fuldt og helt tilstede i nuet, samt at være opgavefokuserede, og (c) at formulere og leve efter værdier, der kan guide dem i forhold til, hvordan de gerne vil leve deres liv og håndtere deres sportskarriere.

I denne artikel vil jeg give en beskrivende redegørelse for en sportspsykologisk intervention, der havde to formål at hjælpe en dansk sejlerbesætning med at præstere under den ultimative begivenhed i deres karriere, nemlig OL. Formålet er hverken at beskrive et specifikt sportspsykologisk pro-gram eller at evaluere effekten af et sådant program. Det er i højere grad formålet at præsentere en detaljeret beskrivelse og reflektere over hvad der gik godt og hvordan interventionen kunne have været mere effektiv. I dette lys er artiklen et single-casestudie, der nok mangler kontrol og stringens, men til gengæld rummer dybde (Barker, McCarthy, Jones, & Moran, 2011). Der er således ikke tale om forskning, men om evaluering af praksis på praksissens vilkår, nemlig at den foregår i et ukontrollabelt og naturligt miljø (Anderson, Miles, Mahoney, & Robinson, 2002). Jeg har valgt en skrivestilen, der inkluderer passager med førstepersons perspektiver (Jones, 2002) og elementer af kreativ fiktion (Gilbourne & Richardson, 2006), fordi den slags fortællinger kan "tilskynde læsere til selv at reflektere over effektiviteten... [og] belyse aspekter af praksis, som måtte ikke ville komme frem under en videnskabelig kontrolleret evaluering." (s. 326). Fortællingen handler om sejlerbesætning på to personer, og mere specifikt om en sport psykologisk intervention rettet mod at hjælpe de to sejlere med at forberede sig på OL, at præstere under OL og at håndtere tiden efter OL.

Fortællingen er opbygget på baggrund af flere datakilder: (a) atleternes logbøger (notater), b) notater fra faglig supervision, hvor Team Danmarks sportspsykologiske konsulenter og en supervisor har drøftet udfordringer og dilemmaer relateret til OL, (c) besætningens post-olympiske evaluering, og (d) min egne dagbøger fra OL. Den beskrevne case dækker langt fra alt det sportspsykologiske arbejde, som besætningen har engageret sig i, men fokuserer på udvalgte dele af arbejdet.

Forberedelserne frem mod OL

Sarah og Lynn har sejlet det meste af deres liv. De missede kvalifikationen til OL i 2008 i Beijing. De har arbejdet med den samme sportspsykolog (artiklens forfatter) i mange år, typisk i form af perioder med intenst arbejde (møder hver anden uge og tilstedeværelse under træning og konkurrence) afbrudt af perioder med kun lidt kontakt. Til verdensmesterskaberne i december 2011, otte måneder før OL, præsterede de langt under deres vanlige niveau og missede kvalifikationen, og det blev klart, at besætningen havde et problem med at præstere under det intense pres fra et vigtigt mesterskab. I samarbejde med træneren og forbundet igangsatte vi en sportspsykologisk indsats med fokus på "at præstere til mesterskaber" og med et erklæret mål om, at besætningen som minimum ville præstere lige så godt under vigtige mesterskaber, som de normalt ville gøre under mindre vigtige begivenheder. Mere specifikt havde besætningen én sidste chance for at kvalificere sig til OL, nemlig Verdensmesterskaberne i maj 2012. Fordi CBT har et signifikant evidensgrundlag vedrørende behandlingen af angst og nervøsitet, var det naturligt at

tage udgangspunkt i et CBT-perspektiv. Derfor startede projektet med en kognitiv analyse af tanker, følelser, kropslige fornemmelser, og adfærd i angstprovokerende situationer. I et kognitivt adfærdsmæssigt perspektiv er præstationsangst et tilfælde af social angst (Becker, 2005) i den forstand, at atleten ikke frygter den dårlige præstation i sig selv, men nærmere den negative evaluering, som de med stor sandsynlighed vil opleve fra deres omgivelser i tilfælde af en dårlig præstation. En klassisk CBT tilgang mod behandling af præstationsangst i sport involverer (i en eller anden form) følgende elementer: (a) at kortlægge negative automatiske tanker og måle atleternes tro på disse tanker, (b) at undersøge hvordan disse tanker hænger sammen med følelser og adfærd, (c) at indsamle data, der bekræfter de negative tanker, (d) at indsamle data, der udfordrer disse tanker, (e) at måle atleternes tro på de angstproducerende tanker igen (den er ofte faldet drastisk), og (f) at formulere rationelle modsvar til tankerne.

De to sejlere havde allerede tidligere trænet evnen til at registrere deres tanker og følelser (som første skridt mod at håndtere dem) og var dygtige til det. Efter at have fortalt sejlerne om, hvad præstationsangst er, bad jeg dem om at skrive om alle de negative udsagn og kommentarer ned, som de forventede, at folk ville sige om dem, hvis de missede kvalifikationen til De Olympiske Lege i deres andet og sidste forsøg. Sejlerne brugte et par dage på at bemærke og notere. De var overraskede over de mange tanker og bekymringer, som var åbenlyst skadelige for deres præstationsevne. Som et eksempel, skrev de, at folk nok ville sige, at de var mentalt svage, havde grebet deres træning og forberedelse forkert an, og at forbundet aldrig burde have støttet dem økonomisk. I overensstemmelse med evidensbaserede anbefalinger, indsamlede vi data for at bekræfte og udfordre disse antagelser. Elitesport kan godt være nådesløs, og det var jo faktisk ikke usandsynligt, at folk netop ville sige de ting. Ligegyldigt hvor mange eksempler vi fandt på atleter, som engang havde misset en kvalifikation uden at være blevet omtalt som mentalt svage eller miste økonomisk støtte, kunne sejlerne ikke slippe deres uhensigtsmæssige overbevisninger. Derfor formlerede vi i fællesskab rationelle modsvar, som kunne erstatte disse tanker (Tabel 1). Langsomt blev deres tanker mindre sort-hvid, og troen på de nye rationelle tanker steg. Som en sidegevinst, endte vi i lange samtaler om, hvilke værdier, sejlerne ønskede at leve deres sportskarrierer og liv efter. Mange af disse samtaler havde en filosofisk og eksistentielistisk karakter. Under de løbende evalueringer gav begge sejlerne udtryk for, at de oplevede en udvikling mod at blive mere rodfæstede og modne som atleter. Vi fastholdt de kognitive principper. Ved de følgende konkurrencer trænede atleterne deres evne til at registrere deres automatiske angstprovokerende tanker og at erstatte dem med mere funktionelle tanker.

En del af den kognitive analyse bestod i at analysere forskelle i tanker, følelser og adfærd mellem succesfulde og mindre succesfulde sejladsere. Sejlerne var ikke anderledes end mange andre atleter i den forstand, at succes eller mangel på det samme påvirkede måden de opførte sig på overfor hinanden. Disse forskelle i adfærd kunne ikke tillægges nogen af atleterne, men opstod i samspillet, uden at de hver især var bevidste om det. Derfor benyttede vi en strategi med inspiration fra systemteori, der bygger på en ide, at de fleste sociale fænomener (her kommunikationen) må opfattes som komplekse systemer, som ikke kan brydes op i stykker uden at miste deres centrale kvalitet, hvilken er deres helhed (Bateson, 1973).

Under en træningslejr, hvor de sejlede mod andre besætninger på internationalt topniveau, holdt vi et møde hvor vi omhyggeligt gennemgik deres adfærdsmæssige og

Tabel 1. Eksempel på sejlernes irrationelle angstprovokerende tanker og deres rationelle modsvar

Tanke	Rationelt svar
Kun en medalje til verdensmesterskaberne eller en Olympisk deltagelse vil se godt ud på vores CV og vil kunne retfærdiggøre alle de år, som vi har brugt på sejlads, overfor fremtidige arbejdsgivere.	Til en jobsamtale er det os, der fortæller vores egen historie – og vi kan sagtens fortælle en historie om målrettedhed og dedikation, hvilke er kompetencer som enhver arbejdsgiver vil sætte pris på. Det er det at forfølge ambitiøse mål (ikke at nå mållene), der gør os til dem, vi er.
Hvis vi ikke lykkes har hele vores karriere været spild af tid.	Vores karrierer har ikke været et offer – de har været en livsstil, som vi frivilligt har valgt. Vi har lært meget gennem vores sport.
Hvis vi ikke vinder en medalje, betyder det, at vi er (og altid vil være) mentalt svage	At håndtere pres er en evne, som vi kan lære, og vi træner for at mestre den. I øvrigt er det ikke nødvendigvis et udtryk for et mentalt problem, hvis vi ikke vinder en medalje.
Hvis vi ikke lykkes betyder det, at vi har haft den forkerte tilgang til vores træning, og den økonomiske støtte burde været givet til en anden besætning.	Set i bakspejlet er alting nemt. Vi er ikke ansvarlige for forbundets politik. Vi blev støttet, fordi vi arbejdede hårdt og gjorde vores bedste – hvilket er hvad man kan forvente af ambitiøse atleter.

kommunikative mønstre henover de forskellige sejladsere - en sejlads ad gangen. Vi udvalgte de mest og mindst succesfulde dele af sejladserne og gennemgik dem minut-for-minut og ledte efter mønstre. Sejlerne blev overraskede over, hvor let det var at få øje på forskellige mønstre. Vi kiggede ikke efter hvem der startede eller havde skylden, når det gik galt. Vi kiggede snarere efter på hvilken måde de hver især bidrog til at skabe og/eller vedligeholde et succesfuldt eller mindre succesfuldt mønster. Resultaterne var forbløffende simple. I mindre succesfulde sejladsere ville Sarah måske spørge Lynn på en spidsfindig måde, om alt var under kontrol i hendes ende (f.eks. "hvad viser kompasset?"). Lynn ville ubevidst opfatte dette som et tegn på mistillid og være bange for, at Sarah ikke fokuserede på sin egen opgave. Dette førte til, at Lynn brugte tid og energi på Sarahs opgaver (for at hjælpe). Dette gav bagslag, da Sarah nu troede, at Lynn var ufokuseret og forsøgte at holde ekstra øje med Lynns opgaver. På denne bestod deres negative mønster af dårlig kommunikation, mistillid og af manglende fokus på egen opgave. Omvendt bestod det positive mønster af tillid til den anden persons observationer, at turde fremsige observationer med en tydelig formulering (f.eks. "Jeg ser tryk på højre side") og at holde fokus på sin egen opgave. Sejlerne så dette som et gennembrud. Ud fra denne analyse beskrev vi specifikke "positive handlinger", som hver sejler kunne gøre for at igangsætte eller holde fast i et positivt mønster.

I de efterfølgende måneder øvede de to sejlere sig på at igangsætte positive kommunikative mønstre og på at registrere og modargumentere deres forstyrrende og angstproducerende tanker. De oplevede, at evnen til at modargumentere angstproducerende tanker i samspil med et klart billede af, hvad de stræbte efter (deres gode mønstre) gjorde dem mere motiverede og mindre bekymrede for den kommende opgave (sidste chance for at kvalificere sig). Som et resultat heraf (og af god træning mm.), ikke alene kvalificerede besætningen sig til OL. De opnåede også deres bedste resultat nogensinde ved et verdensmesterskab.

I løbet af de sidste måneder op mod OL trænede besætningen løbende deres nye færdigheder. Sejlerne oplevede, at det at kende deres optimale præstationsmønstre forbedrede deres sejlads, og de ønskede at arbejde mere i dybden med dette. Derfor blev vi enige om at lede efter flere specifikke handlinger, som de gjorde, når de virkelig sejlede godt. For at opnå dette, bad jeg sejlerne interviewe hinanden om de, de oplevede som deres mest optimale præstationer, og de diskuterede efterfølgende, hvad de hver især konkret havde gjort under disse sejlads gennem en længerevarende, men også frugtbar destilleringsproces, fandt vi frem til fem særligt vigtige "værdibaserede handlinger". Disse handlemåder var: "Vi tør at følge vores første indskydelse", "Vi fokuserer på vores egen opgave", "Vi kæmper for hver centimeter" og "Vi har positiv kommunikation". Hver af disse værdibaserede handlinger blev lavet til en plakat, med et billede der illustrerede handlingen, og med en kort uddybende forklaring. Disse plakater blev nu hængt op i deres lejligheder, i deres bådtrailer og på deres hotelværelse, når de var ude at rejse.

Sejlerne oplevede dog stadig nervøsitet, når de tænkte på det forestående OL, og endte ind imellem med at gruble over alle de ting, der kunne gå galt. For at hjælpe dem med at føle sig mere forberedte og godt tilpas, lavede vi en liste af de modgangsscenarier, de kunne opleve i løbet af OL, og en handleplan til at håndtere sådanne modgangs situationer. Handleplanen bestod primært af specifikke handlinger udledt fra deres værdibaserede adfærd beskrevet ovenfor. Eksempler fremgår af Tabel 2.

Sideløbende med at de to sejlere forberedte sig til den kommende begivenhed, arbejdede den danske Olympiske Komité på at skabe et godt on-site støttesystem. Det var

på ingen måde givet på forhånd, at sportspsykologerne ville blive akkrediteret eller få mulighed for at være tilstede og støtte atleterne on-site støtte i løbet af OL. Disse beslutninger havde betydning for, hvordan vi bedst skulle gribe den sidste del af forberedelserne an. Skulle vi forberede os på et fjern setup (f.eks. Skype) eller et on-site setup, hvor vi kunne mødes ansigt-til-ansigt setup og snakke sammen umiddelbart før og efter dagens sejlads? Den endelige beslutning blev truffet cirka to måneder før Legenes begyndelse.

Vi udviklede vi et evalueringsskema med nogle få punkter for hver af de værdsatte handlinger. Henover de følgende måneder evaluerede sejlerne hver sejlads og hver træningssession i forhold til, i hvor høj grad de formåede at handle som de gerne ville og hvordan det påvirkede deres sejlads. I løbet af en træningslejr med andre dygtige internationale besætninger i Weymouth, hvor de olympiske sejlads skulle afholdes, indførte deres træner og jeg med vilje modgang i træningen. Det gjorde vi f.eks. ved at dømme en falsk tyvestart, give usande informationer, ændre træningsplaner uden at gøre opmærksom på det, stille deres starttid to sekunder efter konkurrenternes, mm. Bagefter evaluerede vi i fællesskab hvordan de var lykkedes med at holde fokus på opgaven og at udføre de aftalte handlinger til trods for modgangen. Alt i alt, havde besætningen stor selvtillid og følte sig godt forberedt, da de tog afsted til OL.

Under OL

Som et kompromis mellem få akkrediteringer og en stor stab blev det sportspsykologiske setup til sejlerne som følger: I ugerne op til Legene (hvor atleterne boede og trænede i OL-byen) og gennem første uge af Legene, boede jeg på et hotel udenfor den Olympiske by (for sejlerne) i Weymouth. Jeg havde et dagspas, der gav adgang til byen hver dag fra klokken 9:00 til 21:00. Sejlerne OL-konkurrencer er organiseret som en serie af sejlads fordelt på 5-7 dage. Da de første sejlere, efter cirka en uge, afsluttede sejladserne, behøvede deres træner ikke længere sin akkreditering, og jeg overtog den. Derefter havde jeg fuld adgang til OL-byen. Før OL havde trænerne, sejlerne og jeg i samarbejde udarbejdet konkrete planer for det sports-psykologiske arbejde under OL for hver enkelt af de sejlere, der ønskede at benytte denne service.

Tabel 2: Uddrag fra sejlerne modgangsplan

<i>Modgangsscenarier</i>	<i>Hvorfor vil dette være problematisk?</i>	<i>Løsning</i>
En anden besætning indgiver en protest mod os.	Vi sidder fast i vores tanker om fortiden (protesten) i resten af sejladsen og glemmer således at fokusere på opgaven.	Vi anerkender modgangen mundtligt og minder hinanden om vores værdibaserede handlinger, særligt at fokusere på vores egen opgave og at kæmpe for hver en centimeter.
Udenfor top 20 efter de to første sejlads (ud af 10).	Vi tvivler på vores egne evner. Det aktiverer vores automatiske negative tanker.	Vi anerkender modgangen mundtligt og minder os selv om, at alting stadig er muligt. Vi fastholder vores værdibaserede handlinger, særligt positiv kommunikation, at gøre det simpelt og at kæmpe for hver en centimeter
Vi oplever et skift i vind, som vi ikke forstår.	Selvmedlidenhed. Vi sidder fast i tanker om tidligere dårlige beslutninger. Vi begynder at sejle tøvende.	Vi "starter forfra". Fokus på gode manøvrer og at sejle hurtigt fremfor taktisk placering.

For Sarah og Lynn involverede planen blandt andet daglige evalueringssmøder efter dagens sejlsadser. På disse møder fokuserede træneren på tekniske og taktiske aspekter, mens jeg snakkede med sejlerne om, hvordan de håndterede kampen mod de negative tanker og i hvilken grad de formåede at holde fast i deres positive kommunikationsmønstre og værdibaserede handlinger. Planen var, at vi sluttede hvert møde af med at formulere to procesmål til den næste dag.

Få dage før den første sejlads holdt vi et møde. Vi tog os god tid og introducerede ikke noget nyt, men gennemgik udelukkende strategierne, som havde vist sig at være succesfulde for dem indtil nu, inklusive deres rationelle tanker, deres positive kommunikationsmønstre, deres værdibaserede handlinger og deres modgangsplan.

Sarah og Lynn startede deres konkurrence flere dage inde i Legene. På dette tidspunkt var flere af de danske sejlere allerede halvt eller helt færdige med deres konkurrence og stemningen i lejren havde været fokuseret og intens i hvad der følte som lang tid. Selvom de syntes, at det var svært at vente, formåede Sarah og Lynn at bibeholde gode daglige rutiner inklusive træning og højkvalitets genopladning. Aftenen før deres første sejlads begyndte de at blive nervøse og kontaktede sportspsykologen. I en uformel samtale over en kop kaffe blev det tydeligt, hvor ukendt situationen føltes for dem. I deres egen opfattelse havde der i hvert stævne, gennem hele deres karriere, altid været "den næste begivenhed". De havde altid ønsket at opnå gode resultater, men de havde også anskuet hver sejlads som en del af deres langsigtede læring og udvikling. Nu følte de, at de havde nået enden på deres rejse. OL kunne meget vel være deres sidste konkurrence sammen nogensinde. Der var ingen langsigtede procesmål, og kun resultatet var vigtigt. Sejlerne var fanget i dysfunktionelle tankemønstre såsom sort-og-hvid tænkning (alt er anderledes nu) og forudsigelse (det var det langsigtede fokus, der gav os ro, og med et kortsigtet fokus er vi ikke i stand til at præstere). Efter at have snakket om, at disse tanker både er forståelige og normale i situationen, forsøgte vi at omfortolke tankerne ved at følge den klassiske CBT-tilgang (som præsenteret ovenfor), som de var vant til. Det vil sige: Vi målte i hvilken grad sejlerne troede på deres automatiske angstprovokerende tanker, vi undersøgte hvordan disse tanker hang sammen med følelser og adfærd, vi indsamlede data, der bekræftede og udfordrede disse tanker, og vi formulerede rationelle tanker, der kunne erstatte de urealistiske negative tanker. Sejlerne blev f.eks. enige om, at det ikke var det langsigtede fokus, men nærmere opgaveorienteringen, der tidligere havde hjulpet dem til at præstere godt. Denne erkendelse bekræftede deres mål om at holde fokus på deres værdibaserede handlinger.

I løbet af de første dage med sejlads havde pigerne problemer med at finde rytmen. Uden for sejladsen gjorde de alting rigtigt (f.eks. at sætte mål, at evaluere, at prioritere højkvalitets genopladning, at slukke for Facebook), men ude på vandet gik det mindre gnidningsfrit. De havde svært ved at holde sig til planen. På baggrund af måneders observation og træning i området og rådgivning fra andre danske sejlere, var deres strategi at tage chancen og sejle næsten ud til kanten af banen. Alligevel endte de næsten altid med at sejle defensivt op gennem midten af banen. Under evalueringerne var de hurtige til at hævde, at det jo ikke altid er muligt at vælge sin bane frit, og at de blev tvunget i en bestemt retning af andre både. Når de således afveg fra planen, oplevede de, at det var vanskeligt at holde fast i deres værdibaserede handlinger og at bibeholde kontrol over interne tilstande (tanker og følelser). Manglen på succes i kombination med et udtalt

fokus på resultater fra omgivelserne (f.eks. staben og medierne) forøgede deres angst og bekymring.

En særdeles vanskelig udfordring for sportspsykologer i løbet af mesterskaber, og særligt de store begivenheder, er selv at forblive rolig og bevidst om ens egen adfærd. Nå alle andre (medier, familien, atleterne og ofte staben) bliver forført af, hvor vigtige resultaterne er, er det endnu mere vigtigt, at jeg som sportspsykolog holder fokus på opgaven og ikke kun udviser interesse for atletens resultater, men også deres for deres proces og hvordan de har det. Dette bliver endnu vigtigere, når de gode resultater udebliver. Som så smukt beskrevet af Williams og Andersen (2012), er det vanskeligt at forblive rolig, nysgerrig og tilstede i nuet, når hver en fiber i ens krop har en desperat trang til at "fikse". I sådanne situationer er det er en stor udfordring for sportspsykologen ikke at lede efter nye og magiske løsninger, men i stedet være rolig og rumme sin egen indre bekymring, og samtidig udvise reel interesse for atleterne – ikke kun som atleter, men også som personer.

Denne udfordring bliver blot tydeligere, når man tænker på alle de udfordringer, der ligger udover det planlagte arbejde, som en sportspsykologisk konsulent står overfor i løbet OL. Hver dag op-stod der uventede begivenheder. Sportspsykologen bliver ofte opfattet som den, der har evnerne og tiden til at håndtere sådanne udfordringer. Tabel 3 er en illustration af de mange uforudsete problemer, som sportspsykologerne blev bedt om at tage sig af i løbet af OL. Listen omhandler ikke kun sejlerne, men er udledt af dagbøgerne fra de tre danske sportspsykologer, som var til stede under OL.

Efter fem dages sejlads stod det klart, at besætningen ikke ville nå finalen, hvilket betød at mit fokus måtte ændres. Målet var nu at hjælpe dem med at håndtere skuffelsen og at komme ovenpå igen. Dette arbejde involverede tre primære strategier. Først normalisering, at forstå deres oplevelse som naturlig under omstændighederne. Mange sejlere før dem havde haft et vanskeligt første OL og skuffelse er en normal reaktion. For det andet blev vi enige om specifikke handlinger for at minimere sandsynligheden for at blive deprimeret (f.eks. bibeholde døgnrytmen, holde fast i et højt aktivitetsniveau, deltage i at heppe på holdkammerater). For det tredje adresserede vi "den Olympiske løgn" (at Olympiaden altid er en unik og positiv oplevelse, og at det er det eneste, der rigtig tæller i en atlets karriere). Til trods for deres skuffelse formåede sejlerne at udvise glæde på vegne af de holdkammerater, som vandt medaljer, og at nyde de sidste dage i OL-byen i London.

Efter OL

Ligesom det at vinde den ultimative begivenhed (OL) kan ændre din karriere og ligefrem dit liv, kan et dårligt resultat føre til stor skuffelse og i enkelte tilfælde ligefrem til depressive symptomer. Med dette in mente bad Team Danmarks sportspsykologer om at få fire spørgsmål om atleternes aktuelle velvære med i den danske Olympiske komites generelle evaluering kort efter OL. Det sidste af disse spørgsmål var: "Ønsker du at blive kontaktet af en sportspsykolog, som kan hjælpe dig med at vende tilbage til dagligdagen?". Yderligere kontaktede sportspsykologerne sportschefer og landstrænere og oplyste dem om, at det at blive nedtrykt efter OL er en hyppigt forekommende reaktion og bad dem om at kontakte det sportspsykologiske team hvis de oplevede atleter, der havde behov for hjælp. Kun få atleter tog imod tilbuddet, men hver og en af disse atleter udtrykte taknemmelighed over, at "systemet" stadig interesserede sig for deres velbefindende efter at OL var ovre, også selvom de ikke nåede deres målsætning.

Tabel 3: Eksempler på ikke-planlagte opgaver for sportspsykologen

Tema	Eksempler på problemstillinger
Familie	Familiemedlemmer ringer for at bede atleten om at trække i nogle tråde og skaffe billetter. Dette er atleten ude af stand til og får dårlig samvittighed. En atlet i en holdsport har besøg af sin kæreste og holdkammeraterne opfatter det som forstyrrende.
Medier	Journalister fra et medieprojekt presser atleten til at <i>tweete</i> oftere. Journalister respekterer ikke atleternes rytme, men forventer, at atleten er disponibel på specifikke tidspunkter. Atleten opfatter det som svært at prioritere. En journalist har skrevet negativt om et holds mentalitet, og sportspsykologen bliver bedt om at forklare journalisten holdets værdier. En atlet er frustreret over, at han ikke kan vente med at møde pressen, indtil han er klar.
Livet i OL byen	En atlet synes, at det er svært at præstere mod slutningen af Legene, da flere atleter enten fester eller forlader OL-byen. En atlet keder sig, har ingen privatliv og er skuffet over OL allerede før hans konkurrence begynder. En atlets rutiner blev planlagt omhyggeligt, og nu kan hun ikke følge dem. En atlet er skuffet over, at hun ikke kan deltage i åbningsceremonien. Hun vidste dette på forhånd, men bliver alligevel overvældet af skuffelse.
Konkurrencer, planer og mål	En atlet har i al hemmelighed et mål, der er mere ambitiøst end de mål, der er meldt ud, og oplever det som svært at "lyve" overfor pressen. En atlet overpræsterer i løbet af kvalifikationsrunderne og er tilfreds allerede inden finalerne. Da konkurrencen starter, bliver en atlet grebet af tanken om, at han skal overpræstere for at nå finalen. En atlet får en virkelig dårlig start og får brug for hjælp for at refokusere. En lang og intensiv protestsag er vundet. Atleterne har svært ved at få deres fokus tilbage på at præstere. En atlet kan ikke sove flere dage før en finale.
Udfordringer for trænerne	En træner er skuffet over en atlets præstation, hvilket fører til irrationel selvbebrejdelse. En træner bruger en betragtelig mængde energi på at argumentere for at undgå at miste økonomisk støtte efter en skuffende præstation fra en atlet. Det dræner staben. En træner bliver nødt til at rejse midt under legene, og en anden tager over. De to er usikre på, hvordan de skal håndtere mulige spørgsmål fra pressen. Nogle atleter er meget optagede af at følge konkurrenternes resultater. En træner er usikker og beder om råd til, hvordan han skal håndtere det.
Udfordringer for hold	En olympisk debutant bliver indkaldt til London for at erstatte en skadet holdkammerat. Atleten er usikker på, hvad der forventes af ham. Atleter på et hold har en konflikt, fordi nogle atleter fik flere billetter til familiemedlemmer end andre.
Private problemer	En nøglespiller i en holdsport er skadet. Resten af holdet bliver usikre. En atlet modtager et afvisningsbrev fra sin foretrukne uddannelse under Legene. En atlet bliver forelsket under Legene.

En af de atleter som havde problemer med at tilpasse sig livet efter OL, var Lynn. Det blev tydeligt, da vi evaluerede det sportspsykologiske projekt omkring en måned efter Legene. I modsætning til Sarah som stadig var irriteret over udfaldet, men også var fuldt engageret i sit studie på universitetet, led Lynn af et tilfælde af post-Olympisk nedtrykthed. Hun oplevede et tomrum nu, hvor den ultimative begivenhed var forbi, og især fordi besætningen havde valgt at stoppe med at sejle. Hun oplevede mangel på energi og initiativ, og hun havde svært ved at være fuldt tilstede og engageret i skolen og andre aktiviteter. Hun havde set frem til endelig at have tid til at slappe af, men oplevede, at afslapning ikke gav hende de positive følelser, som hun havde forventet.

Over de næste få uger adresserede vi Lynns problemer på tre måder. Først fik Lynn specifikke retningslinjer i forhold til hvordan hun skulle agere for at minimere risikoen for at udvikle en klinisk depression (f.eks. at bibeholde døgnrytmen og aktivitetsniveauet, og

at iværksætte et nyt projekt). For det andet, selvom Lynn nu forstod, hvorfor de havde præsteret dårligt, havde hun svært ved at acceptere deres præstation. Det inspirerede os til på et mere eksistentielt niveau at diskutere den grundlæggende menneskelige udfordring, der ligger i at tilgive sig selv. Vi talte om, hvordan det både er forståeligt og normalt at have svært ved at vende tilbage til dagligdagen efter at have leveret et skuffende resultat til et vigtigt mesterskab. Lynn talte med andre atleter, der havde haft lignende oplevelser. Som den tredje og sidste del, snakkede vi om hvilke bekymringer, hun skulle tage fat i (f.eks. skal vi sælge båden?), og hvilke bekymringer hun helst skulle give slip på (f.eks. skulle vi have trænet anderledes?), og vi talte om hvordan hun kunne skelne mellem dem. Et fjerde skridt ville have været at registrere og nuancere specifikke depressive tanker, men Lynn fik det bedre, inden vi nåede til dette punkt.

Diskussion og konklusioner

Med to medaljer og andre flotte resultater, præsterede det danske sejl-landshold overordnet over forventning, og der var mange succeshistorier, jeg kunne have fortalt. Ikke desto mindre, har jeg her valgt historien om to sejlere, der skuffede og ikke levede op til hverken deres egne forventninger eller til de officielle mål. Det er spændene af flere grunde, og især fordi det at arbejde med atleter, som ikke får succes, kan bringe en sportspsykolog i tvivl sin egen præstation. Selvom Sarah og Lynn var skuffede over deres resultat, var de meget mindre nervøse, opnåede et markant bedre resultat og håndterede modgang bedre end ved verdensmesterskaberne kun otte måneder tidligere – til trods for det faktum, at OL er en meget mere vanskelig arena at præstere i. Så de havde udviklet sig mentalt. Dette viser jo bare, hvor svært det er at evaluere effekten af en sportspsykologisk intervention. Det kan let føre til, at sportspsykologer bliver fanget i et dysfunktionelt tankemønster (overdrevent positiv eller negativ) omkring deres egen præstation – meget lig atleterne.

Efter OL foretog det sportspsykologiske team en grundig evaluering, hvor vi diskuterede enkelte atleter, interventionsmetoder og hvad vi kunne have gjort bedre. Mens refleksion over egen praksis selvsagt er vigtigt, bør disse refleksioner kombineres med samtaler med kollegaer (Cogan, Flowers, Haberl, McCann, & Borlabi, 2012).

I overensstemmelse med teamets professionelle filosofi (Henriksen et al., 2012) havde næsten alle interventionerne før og under OL indeholdt kognitiv analyse, registrering og nedskrivning af automatiske irrationelle og angstprovokerende tanker, og formulering af mere realistiske og rationelle modsvar til disse tanker. Mens nogle atleter gav udtryk for, at dette have været ekstremt nyttigt, var der andre, der trods dette grundige arbejde oplevede at være uforberedte på de tanker, der opstod til OL. Som tidligere nævnt var dette tilfældet for Sarah og Lynn. Dagen før første sejlads, blev de fanget i angstprovokerende tanker, som de ikke var forberedt på. De dysfunktionelle tanker handlede bl.a. om, at dette var deres sidste stævne, hvilket satte alt i et nyt perspektiv, og derfor kunne de ikke finde ro og fokus. På en eller anden måde frembragte den massive vigtighed og det imponerende setup tanker, som de ikke forventede. Nogle danske atleter rapporterede efter OL, at de formåede at anvende de kognitive metoder på tanker, som de ikke var forberedt på, hvorimod andre atleter rapporterede en stigning i nervøsitet, fordi de følte, at de havde forberedt sig på de forkerte tanker og følelser. For nogle atleter, ligesom Sarah og Lynn, medførte det en stærk stigning i kognitiv aktivitet og en kamp for at håndtere og kontrollere deres tanker og følelser, hvilket de oplevede de var nødt til for at kunne præstere.

Disse observationer stemmer godt overens med den seneste kritik af anden bølge af CBT-tilgange i sportspsykologien (Gardner & Moore, 2006, 2007), der netop fremhæver, at tankekontrol-teknikker kan udløse en scanning efter negative tanker (Purdon, 1999), hvilket hæmmer præstationen, fordi fokus er på tanker og ikke på opgaven. Hvor en klassisk CBT-tilgang sigter mod at ændre indholdet af tanker (at gøre dem mere realistiske og mindre dysfunktionelle) så sigter en ACT-tilgang snarere mod at ændre atletens forhold til tankerne:

”Vi ønsker at lære klienter at anskue tanker som tanker, følelser som følelser, minder som minder, og fysiske fornemmelser som fysiske fornemmelser. Ingen af disse indre begivenheder er i sig selv giftige for vores velvære, når de blot opleves for hvad de er. De bliver giftige for os, når vi anskuer dem som skadelige og usunde, når vi tager dem for gode varer, og når vi tænker vi er nødt til at kontrollere og eliminere dem.” (Hayes et al., 2004:s.8).

I evalueringen af arbejdet med Sarah og Lynn formulerede det sportspsykologiske team den hypotese, at en ACT eller MAC tilgang muligvis havde passet bedre til besætningen. De to sejlere udtrykte, at de havde stor nytte af at formulere deres ”værdibaserede handlinger” (svarer til værdier og engageret handling i ACT-modellen). Til gengæld gav arbejdet med at formulere rationelle modsvar til de automatiske tanker bagslag, idet det skabte øget tankevirksomhed, særligt da der pludselig dukkede nye og overraskende tanker op lige inden OL. Under evalueringen efter OL forklarede Sarah: ”Når jeg konkurrerede, blev jeg ofte fanget i at tænke på resultater, potentielle konsekvenser af resultaterne og på vores tidligere sejlads. Nu kan jeg se, at jeg ikke rigtig var fokuseret og tilstede.”. Denne bemærkning indikerer, at hvis hun skal konkurrere igen, kan træning i bevidst nærvær (mindfulness) sandsynligvis være fordelagtig for hende.

Den samlede evaluering af det sportspsykologiske arbejde under OL har givet anledning til flere diskussioner i det sportspsykologiske team. Teamet har ikke adgang til videnskabelige målinger af effekten af dets arbejde, men er enige om flere forhold, herunder at mange atleter oplevede OL som en begivenhed der er ulig alt andet og derfor vanskelig at forberede sig på, og at nogen atleter trods gode forberedelser ikke formåede at kontrollere deres tanker og følelser. I tråd med forsker/praktiker-modellen (Lane & Corrie, 2006) har denne evaluering haft den konsekvens, at teamet har udviklet dets professionelle filosofi (ved at inddrage ACT- og MAC-tilgange i arbejdet) og at medlemmerne har uddannet sig indenfor disse tilgange. Det er vigtigt at pointere, at vi i dette studie ikke har testet ACT-tilgangen og derfor i skrivende stund ikke har evidens for at den virker bedre i forbindelse med at forberede atleter til De Olympiske Lege. Vi anbefaler at man tester og evaluerer tilgangen yderligere før den implementeres i den olympiske forberedelse.

Sportspsykologi til OL

Det er også værd at dvæle ved betydningen af sportspsykologiske indsatser under OL. Selvom medlemmerne af det sportspsykologiske team hele tiden leder efter forbedringer i deres arbejde, fremgik det tydeligt af de danske atlethers og træneres samlede evaluering fra London 2012, at den sports-psykologiske service havde spillet en væsentlig rolle i atleternes succes under OL. OL fungerer som et forstørrelsesglas, der forstærker følelser og tanker og skaber ekstra udfordringer. Udover det planlagte arbejde, opstod der undervejs adskillige uventede begivenheder og problemer (Tabel 3), som ofte lå i grænselandet mellem sportspsykologens, trænerens og andres roller (Williams & Andersen, 2012). Gode sportspsykologiske interventioner formår netop at sikre, at disse uundgåelige udfordringer ikke ender med at blive kritiske (McCann, 2008), at små problemer ikke udvikler sig til store problemer. Vi fandt også, at de atleter, der allerede var i et sportspsykologisk forløb eller kendte sportspsykologen på forhånd, havde let ved at tage fat i vedkommende selv når mindre problemer opstod. På den anden side var atleter uden tidligere erfaring med sportspsykologi og som ikke kendte sportspsykologen, mindre tilbøjelige til at gøre dette. Dette peger på vigtigheden af, at invitere alle atleterne, der kvalificerer sig (og som ikke allerede arbejder med sportspsykologi) til et en-til-en-møde med sportspsykologen, hvor atleten kan lære sportspsykologen at kende og lære lidt om, hvad sportspsykologen kan hjælpe med under OL.

Konklusion

Denne artikel beskriver en sportspsykologisk intervention med en sejlbesætning, der havde til formål at hjælpe

sejlerne med at forberede sig på, præstere ved og vende tilbage til dagligdagen efter deres karrieres ultimative udfordring; De Olympiske Lege. Til trods for systematiske og grundig forberedelse oplevede atleterne en væsentlig "modvind" i løbet af Legene og nåede ikke deres mål. Sportspsykologens egne refleksioner over casen og

diskussioner med kollegerne i det sportspsykologiske team har medført, at teamet har udvidet deres arbejdsmetoder ved at inkludere accept- og mindfulness-baserede tilgange. Hvordan disse nye tilgange virker, mangler stadig at blive fastslået.

Referencer

- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York, NY: The Guilford Press.
- Anderson, A., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist, 16*, 433–454.
- Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., & Moran, A. P. (2011). *Single-case research methods in sport and exercise psychology*. London: Routledge.
- Bateson, G. (1973). *Steps to an ecology of mind*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, J. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work?* New York, NY: The Guilford Press.
- Birrer, D., Wetzel, J., Schmid, J., & Morgan, G. (2012). Analysis of sport psychology consultancy at three Olympic Games: Facts and figures. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 702–710. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.008
- Blumenstein, B., & Lidor, R. (2008). Psychological preparation in the Olympic village: A four-phase approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*, 287–300. doi:10.1080/1612197X.2008.9671873
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cogan, K. D., Flowers, R., Haberl, P., McCann, S., & Borlabi, W. (2012). Putting the team in sport psychology consulting: Five sport psychology consultants collaborating service for the athletes at the USOC. *Journal of Sport Psychology in Action, 3*, 77–87. doi:10.1080/21520704.2012.683089
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2011). A qualitative study of performance leadership and management in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(2), 223–242. doi:10.1080/10413200.2011.559184
- Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York, NY: Springer.
- Gilbourne, D., & Richardson, D. (2006). Tales from the field: Personal reflections on the provision of psychological support in professional soccer. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 325–337. doi:10.1016/j.psychsport.2005.04.004
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1393–1408. doi:10.1080/02640410903081845
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factor influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 154–184. doi:10.1080/104132001753149874
- Hayes, S. C. (2008). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavioral therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 15*, 286–295. doi:10.1111/j.1468-2850.2008.00139.x
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3–29). New York, NY: Springer.
- Heinilä, K. (1982). The totalization process in international sport: Toward a theory of the totalization of competition in top-level sport. *Sportwissenschaft, 3*, 235–253.
- Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Athletes' careers in Denmark: Nurturing athletic talents. In N. Stambulova & T. V. Ryba (Eds.), *Athletes' careers across cultures* (pp. 77–89). London: Routledge.
- Henriksen, K., Diment, G., & Hansen, J. (2011). Professional philosophy: Inside the delivery of sport psychology service at Team Denmark. *Sport Science Review, XX*, 5–21. doi:10.2478/v10237-011-0043-6
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2011). Riding the wave of an expert: A successful talent development environment in kayaking. *The Sport Psychologist, 25*, 341–362.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*, 1–16. doi:10.1016/j.cpr.2007.09.003
- Jones, G. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of Applied Social Psychology, 14*, 268–281. doi:10.1080/10413200290103554
- Lane, D. A., & Corrie, S. (2006). *The modern scientist-practitioner: A guide to practice in psychology*. London: Routledge.
- McCann, S. (2008). At the Olympics, everything is a performance issue. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*, 267–276. doi:10.1080/1612197X.2008.9671871
- Nesti, M. (2004). *Existential psychology and sport: Theory and applications*. New York, NY: Routledge.
- Pensgaard, A. M. (2008). Consulting under pressure: How to help an athlete deal with unexpected distractors during Olympic Games 2006. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*, 301–307. doi:10.1080/1612197X.2008.9671874

- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 1029–1054.
- Ravizza, K. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4–18.
- Williams, D. E., & Andersen, M. B. (2012). Identity, wearing many hats, and boundary blurring: The mindful psychologist on the way to the Olympic and Paralympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 139–152.
doi: 10.1080/21520704.2012.683090
- Wylleman, P., Reints, A., & Van Aken, S. (2012). Athletes' perceptions of multilevel changes related to competing at the 2008 Beijing Olympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 687–692.
doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.005