

Karin Hägglund, doktorand,
Sustainable high-performance coaching
Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm
Riksidrottsförbundet

1



- Kandidatexamen i folkhälsa, Master of Health Promotion, & Elittränarutbildningen
- Civil karriär som projekt- och processledare inom folkhälsa- och utvecklingsfrågor på kommunal, regional nivå och inom landstinget samt som konsult inom näringslivet
- Idrottskarriär som landslagsaktiv inom karate
- F.d. landslagstränare och ass. förbundskapten för senior dam och herr + ansvarig fystränare.

2

Riksidrottsförbundet



Rivstart för forskarskola om prestation ska ge nya idrottsframgångar

Nu rullar fem nya forskningsprojekt igång med fokus på idrottsliga prestationer. Det är resultatet av den gemensamma satsning på 20 miljoner kronor årligt idrottsforskning som görs av Mittuniversitetet, Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) och RF.

Bosön

GIH

3

17 april, 2023

svt SPORT

/ FOTBOLL



Foto: Bildbyrån

Studie visar: En av fyra elittränare visar depressionssymptom

UPPDATERAD IDAG 11:57 PUBLICERAD IDAG 11:55

En av fyra tränare i allsvenskan och superettan visar depressionssymptom. Det visar en undersökning som Svensk elitfotboll (Sef) har gjort tillsammans med Karolinska Institutet (KI).

– Vi vill helst inte att någon ska må dåligt i sin vardag, säger Beatrice Clarke, hållbarhetsansvarig på Sef.

Bosön

GIH

4

The coach: a forgotten performer?

"… coaches can also be considered performers themselves". (Gould et al., 2002)

5

Höga krav på tränare inom tävlingsidrotten



KÄRNAN INOM TÄVLINGSIDROTT



UTMANANDE ARBETSMILJÖ

6

Stress och utbrändhet bland tränare

- Det finns idag relativt mycket forskning om utbrändhet bland tränare; inom olika idrotter och på olika nivåer (e.g., Olusoga et al., 2019; Bentzen et al., 2016; Lundkvist et al., 2012)

Två viktiga lärdomar

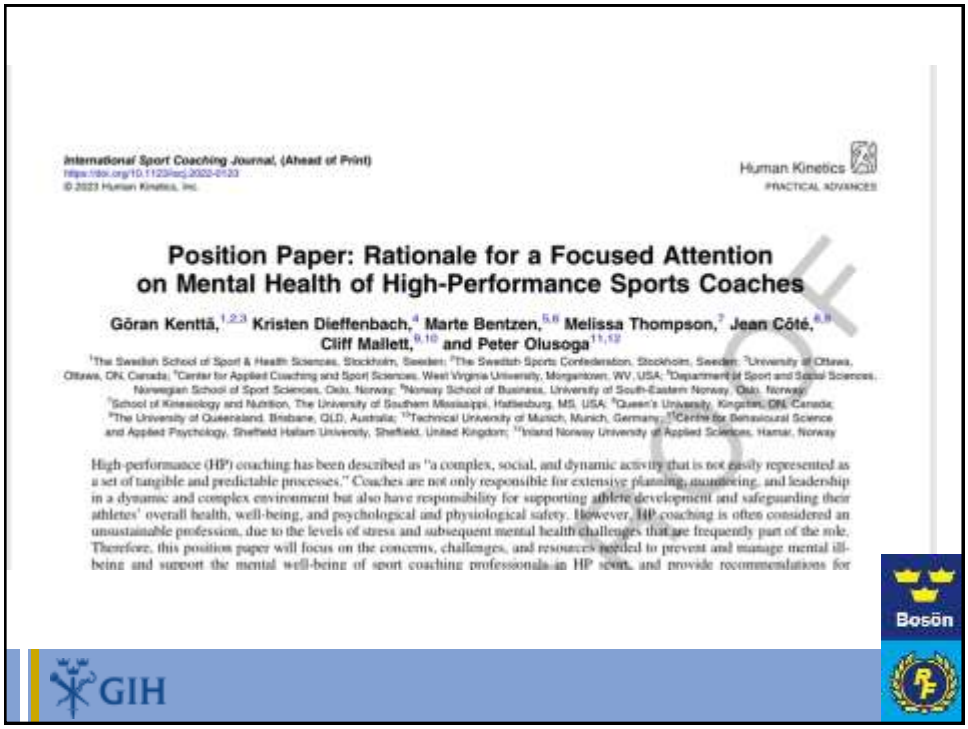
- Utbrändhet leder till att tränare slutar
- Stressade tränare är mindre effektiva i sin roll, vilket påverkar deras aktiva negativt på flera sätt (e.g., Thelwell, Wagstaff, Chapman, et al., 2017; Thelwell, Wagstaff, Rayner, et al., 2017)

7

Ökad uppmärksamhet på psykisk (o)hälsa *(aktiva)*



8



International Sport Coaching Journal, (Ahead of Print)
https://doi.org/10.1123/iscj.2022-0123
© 2023 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics
PRACTICAL ADVANCES

Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches

Göran Kenttä,[1,2,3] Kristen Dieffenbach,[4] Marte Bentzen,[5,6] Melissa Thompson,[7] Jean Côté,[8,9] Cliff Mallett,[9,10] and Peter Olusoga[11,12]

[1]The Swedish School of Sport & Health Sciences, Stockholm, Sweden; [2]The Swedish Sports Confederation, Stockholm, Sweden; [3]University of Ottawa, Ottawa, ON, Canada; [4]Center for Applied Coaching and Sport Sciences, West Virginia University, Morgantown, WV, USA; [5]Department of Sport and Social Sciences, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway; [6]Norway School of Business, University of South-Eastern Norway, Oslo, Norway; [7]School of Kinesiology and Nutrition, The University of Southern Mississippi, Hattiesburg, MS, USA; [8]Queen's University, Kingston, ON, Canada; [9]The University of Queensland, Brisbane, QLD, Australia; [10]Technical University of Munich, Munich, Germany; [11]Centre for Behavioural Science and Applied Psychology, Sheffield Hallam University, Sheffield, United Kingdom; [12]Inland Norway University of Applied Sciences, Hamar, Norway

High-performance (HP) coaching has been described as "a complex, social, and dynamic activity that is not easily represented as a set of tangible and predictable processes." Coaches are not only responsible for extensive planning, monitoring, and leadership in a dynamic and complex environment but also have responsibility for supporting athlete development and safeguarding their athletes' overall health, well-being, and psychological and physiological safety. However, HP coaching is often considered an unsustainable profession, due to the levels of stress and subsequent mental health challenges that are frequently part of the role. Therefore, this position paper will focus on the concerns, challenges, and resources needed to prevent and manage mental ill-being and support the mental well-being of sport coaching professionals in HP sport, and provide recommendations for

DRAFT

Bosön

GIH

9



International Sport Coaching Journal (Ahead of Print)
https://doi.org/10.1123/iscj.2024-0060
© 2024 Human Kinetics, Inc.
First Published Online: Jan. 16, 2024

Human Kinetics
ORIGINAL RESEARCH

What Is Known About Mindfulness and Self-Compassion Among Sport Coaches? A Scoping Review

Karin Hägglund,[1] Göran Kenttä,[1,2] Christopher R.D. Wagstaff,[3] and Marte Bentzen[4]

[1]Department of Coaching and Sport, The Swedish School of Sport and Health Sciences, Stockholm, Sweden; [2]The School of Human Kinetics, University of Ottawa, Ottawa, ON, Canada; [3]School of Sport, Health and Exercise Science, University of Portsmouth, Portsmouth, United Kingdom; [4]Department of Sport and Social Sciences, The Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway

Mindfulness and self-compassion are two constructs positively related to w
sport, these constructs are emerging in research, yet the extant work has prima
of this scoping review was to provide a broad synthesis of the literature on t
Fourteen articles were included, 11 of them published 2019–2022. Of the 14 p
(n = 10), self-compassion (n = 2), and a combination of both (n = 2). The sampl
most of the studies targeted coaches at the elite or competitive level. The most
interventions and programs, followed by depicting relationships of mindfuln
This review significantly extends the current knowledge by illuminating critic
need for conceptual and contextual clarity of mindfulness and self-compassion
that may allow reliable comparison across studies, and the need to further
self-compassion for coaches for sustainability and performance.

Sports Medicine - Open

SYSTEMATIC REVIEW Open Access

The Mental Health of Elite-Level Coaches: A Systematic Scoping Review

Joshua Foster, Courtney C. Walker, Rosemary Purcell, Ross Fisher, Kate Gwyther, Michael Kochergensky, and Simon M. Rice

Abstract

Background Elite-level coaches are exposed to multiple performance, organizational and personal stressors which may contribute to reduced mental health and wellbeing. This systematic scoping review examined the current body of evidence to explore what is known about the mental health of elite-level coaches (i.e. wellbeing and mental ill-health), the risk and protective factors that influence coach mental health, and the relationship between mental health and coaching effectiveness.

Methods This review followed the Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) guidelines. A systematic search was undertaken and updated in September 2022 using six electronic databases.

Results 12,276 studies were identified and screened, with 41 studies satisfying the inclusion criteria. Despite the paucity of high-quality research, findings indicated that 48% of the included studies examined themes connected to wellbeing, with 15% assessing the nature or prevalence of mental ill-health in elite-level coaches. Among studies examining mental ill-health, coach burnout was the primary focus, while a lack of research examined symptoms associated with clinical disorders (e.g. anxiety and depression). Overall, psychological outcomes for elite-level coaches were shaped by risk and protective factors operating at the individual, interpersonal, organizational and societal levels. No evidence was also found to suggest that poor mental health may contribute to reduced coaching effectiveness. It is proposed that coaching effectiveness could therefore be employed as a 'hook' to engage elite-level coaches in greater consideration of their mental health needs.

Conclusion Alongside the development of methodologically robust research, there is a need to examine dynamic individual (e.g. psychological skills), interpersonal (e.g. strong social support), and organizational (e.g. workload) factors that aim to preserve the mental health and optimize the efficacy of elite-level coaches.

Bosön

GIH

10



Rapporten finns att ladda ner på RF's hemsida under forskningsrapporter. Ber även Jonas att mejla ut länk.

GIH

Bosön

11

Syftet med studien

- att undersöka vilka förmågor som är viktiga för att elittränare ska lyckas att prestera resultat på de stora mästerskapen
- att undersöka vilka förmågor som är viktiga för att elittränare ska lyckas att vara hållbar i sin roll som elittränare
- att ge förslag på utvecklingsmöjligheter för att skapa bättre förutsättningar för hållbarhet som elittränare och för att lyckas på de stora mästerskapen

GIH

Bosön

12

Hållbara och framgångsrika tränare i Sverige

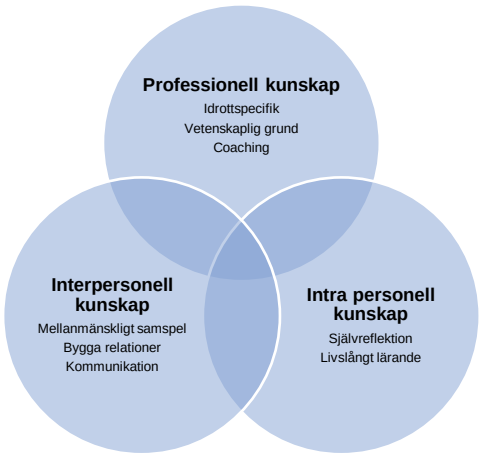
- Tagit medalj med mer än en individuell idrottare på EM/VM eller OS/Paralympics
- Haft framgång med flera lag som antingen är officiellt kvalificerade till OS/Paralympics eller världsmästerskap eller som spelar i professionella elitligor runt om i världen
- Representera lagidrotter, individuella idrotter och parasport
- Representera sommar – och vinteridrott
- Representera kvinnliga och manliga elittränare

13

Hållbara och framgångsrika tränare i Sverige

- Ett undersökande projekt
- Semi-strukturerade intervjuer under 2022
- 32 elittränare (kvinnor = 3, män = 29)
- En mix av lagidrotter = 11, individuella idrotter = 16, paraidrotter = 5
- Åldersspann: 29-74 år, medelålder 53 år
- Erfarenhet som elittränare: 6-40 år, medel: 21 år

14



Anpassad modell utifrån Côté & Gilberts integrerade definition av effektivitet och expertis hos tränare (2009)

15

Hållbarhet – ett trendigt begrepp?

- De elittränare som vi har intervjuat är framgångsrika och har erfarenhet av att vara tränare på högsta nivå över en längre tid, alltså har de även klarat av att hålla över tid i en komplex miljö med höga krav
- I intervjuerna med elittränarna frågade vi vad de ansåg var viktigast för att tränaruppdraget på elitnivå ska vara hållbart över lång tid. I samband med att frågan ställdes beskrevs hållbarhet på följande sätt:

”Att kunna prestera på hög nivå över tid med bibehållen hälsa och motivation av samma kvalitet.”

16

Första plats för hållbarhet: Intrapersonell kunskap



17

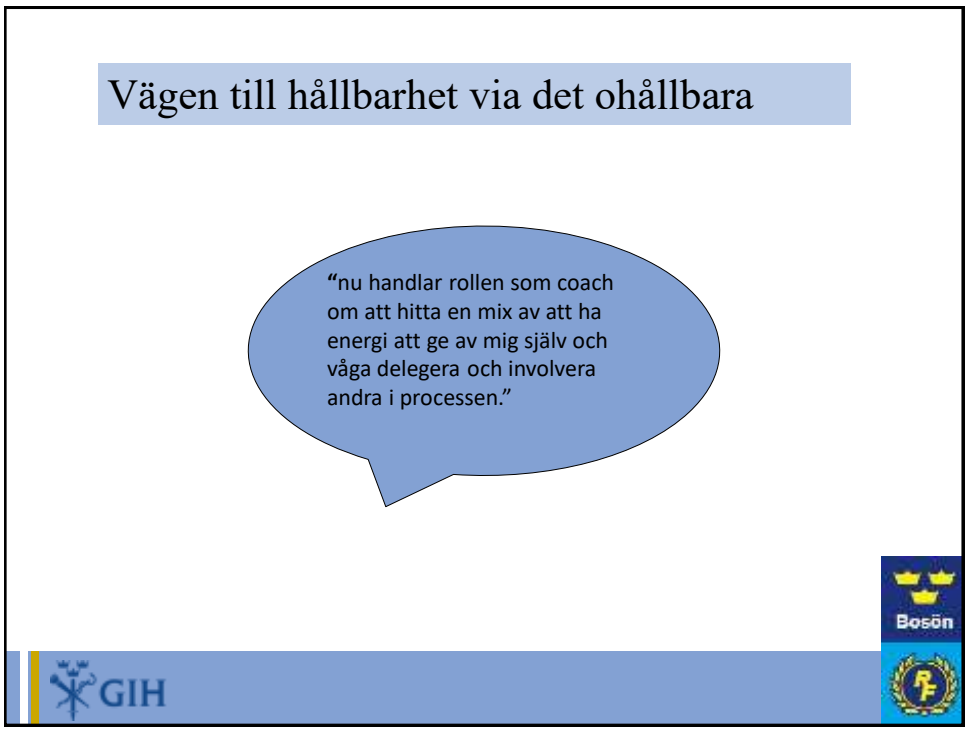
Vilka delar lyftes fram inom den intrapersonella kunskapen för att hålla över tid?



18


"Vi behöver förstå att vi är människor också, vi ledare, vi är inga supermänniskor"
"Jag har försökt balansera upp det och jag tycker att det är en fördel om jag är väl förberedd både fysiskt och mentalt för att klara uppgifterna."
"Du behöver kunna stänga av och det är det svåraste av allt"
"När jag började som tränare hade jag ingen uppfattning om vad som var viktigt. Utan jag la hysteriskt mycket tid på allting. Jag var väldigt fokuserad på alla detaljer. I dag är jag mycket tryggare i vad jag ska lägga min kraft på.
Bosön
GIH

19


Vägen till hållbarhet via det ohållbara
"nu handlar rollen som coach om att hitta en mix av att ha energi att ge av mig själv och våga delegera och involvera andra i processen."
Bosön
GIH

20

Andra plats för att hålla över tid: Interpersonell kunskap



21

"Att ha kompetenta människor som du kan lita på, som du vet gör det man har bestämt att man ska göra. På den här nivån har du inte en chans om du inte kan lita på de du jobbar närmast med. Och det behöver vara människor som täcker upp för dina brister."

"Det spelar ingen roll hur roligt vi tycker det är och hur pass energiska vi är. Om stödapparaten är för dålig och vi inte känner stöd från organisationen för vårt arbete, då kommer det inte hålla."

"Det går inte att jobba själv, det förstår jag nu. Att ingen människa kan kunna allt, man måste be om hjälp".

22

Tredje plats för att hålla över tid: Professionell kunskap



23

Sammanfattning hållbarhet

- Intrapersonella kunskap (förmåga till självreflektion) och interpersonell kunskap (förmåga till mellanmänskligt samspel) är de viktigaste förmågorna för att hålla över tid i rollen som elittränare.
- Förmåga till självreflektion gynnar den egna återhämtningen genom insikt om värdet att ta hand om sig själv – prioritera det som är viktigt för den egna hälsan och hållbarhet
- Förmåga till mellanmänskligt samspel: vikten av ett gott samarbete och upplevelse av trygghet i ledarteamen är ett av de mest samstämmiga svar på vad som bidrar till hållbarhet från de 32 elittränare vi har intervjuat

24

Finns det någon särskild förmåga som är viktig hos en elittränare för att idrottarna ska lyckas prestera i samband med stora mästerskap?



GIH

Bosön

25

Första plats för att lyckas på mästerskap:
Interpersonell kunskap



GIH

Bosön

26

Vilka delar lyftes fram inom den interpersonella delen för att lyckas på mästerskap?



27

"Det går inte en vecka utan att jag pratar med mina aktiva om deras tillvaro, och mest med X, hen behöver det mest."

"Jag pratar med de människor som får mig att må bra och gör mig trygg. Särskilt när jag märker att pressen kommer och jag känner mig dålig och osäker, då försöker jag spendera tid med dem som verkligen ger mig stöd och trygghet."

"Min filosofi är att lägga mer energi på de som inte lyckas, prata med dem och ge dem mer uppmärksamhet så de känner att det finns folk som bryr sig om dem ändå, fast de inte presterade på topp. De som det går bra för, de får uppmärksamhet ändå. Jag behöver inte stå där i media och klappa om dem, de är glada ändå."

28

Vad lyftes fram inom den intrapersonella delen för att lyckas på mästerskap?



29

”Vi ser till att vi mår så pass bra som vi kan. Vi vill ha möjlighet till egen träning, till exempel ut och promenera, och alla gör det”

“Inse hur smittsam man är som tränare, till exempel om man verkar stressad. De aktiva är ju som en svamp och absorberar all negativ energi och det kan förstöra en hel tävling.”

“Det har varit en process, jag är mycket lugnare i dag, än vad jag var i början av tränarkarriären. Jag har blivit bättre på att hantera adrenalinpåslaget som ledare och försöker att inge ett större lugn men det är klart att det brinner av ibland, i stundens hetta.”

30

Tredje plats för att lyckas på mästerskap: Professionell kunskap



31

"Jag tror att en viktig nyckel är att hitta sätt att få de aktiva att lita på de förberedelser som är gjorda, att de har gjort jobbet. Dels handlar det ju om att verkligen ha varit noggrann och gjort ett bra jobb med förberedelserna så att det blir en sanning för de aktiva. Dels handlar det om att när nervositeten börjar komma inför mästerskapsdagen, då kan hjärnan spela en ett spratt."

"Känner du varför det gick som det gick? Om den aktiva inte är säker går vi vidare i analysen: var det tekniska, taktiska eller mentala delar som vi ska förbättra inför nästa moment?"

"Vi pratar lite om resultat men pratar väldigt mycket om vad vi ska göra och vad som behövs för att vi ska kunna prestera vårt bästa."

32

Sammanfattning mästerskap

- Det mellanmänskliga samspelet är den främsta framgångsfaktor på stora mästerskap.
- Värdet av att kunna lära sig att bemöta både sig själva och de aktiva vid motgångar genom samtal och att det ofta finns möjligheter till lärdomar vid motgångar.
- Utrymme för egen tid och återhämtning under pre-camp och mästerskap var en framgångsfaktor
- Goda förberedelser och hålla sig till planen och rutinen - förmåga till att få de aktiva att tro på planen och att "de har gjort jobbet"

Elittränarna lyfter fram hur dessa kunskaper och förmågor bottnar i erfarenheter och processer som pågått under längre tid.

GIH

33

Sammanfattande reflektioner

1. Inter-och intrapersonella kunskaperna beskrivs som viktigast för både framgång och hållbarhet (*professionell kunskap utgör basen*) – hur ser tränarutbildningar ut idag?

2. Förbättrad hållbarhet som elittränare kan vara en stor konkurrensfördel samtidigt som det handlar om att värna om de människor som engagerar sig i rollen som elittränare

3. Elitidrottens kultur och dess normer behöver uppmärksammas i arbetet med en förbättrad hållbarhet. Vi behöver synliggöra hur miljön påverkar elittränarens hälsa och möjligheter att visa sig sårbar samt be om hjälp och stöd.

GIH

34

Utifrån perspektiven vi pratat om idag

I er roll, vad kan ni göra för att ni själva och tränare och ledare runt om er ska kunna prestera och hålla över tid?

Till exempel hur vi skapar/utvecklar relationer och samarbete samt ökad självreflektion och självkännedom



GIH

35

Tack för er uppmärksamhet!



Kontakt: karin.hagglund@gih.se

GIH

36