

Vem bryr sig om coachen?

Idrottare påverkas negativt av en stressad och utmattad coach. Trots det negligeras oftast coachens situation. Allt fokus riktas i regel mot idrottarens välbefinnande. Det här är ett upprop till praktisk forskning för att belysa elitcoachens arbetssituation med avseende på hur graden av välbefinnande påverkar coachens förmåga.

ULF KARLSSON VAR förbundskapten för det svenska friidrottslandslaget under en fantastisk framgångsrik period år 2001-2004. "Mår du bra så coachar du bra" är i sin enkelhet en träffsäkert formulerad självreflektion som Ulf Karlsson ofta förmedlar. I ett vetenskapligt sammanhang är det dock endast att betrakta som en intressant och spännande anekdot. Dessvärre saknas det forskning som verifierar och belyser sambandet mellan coachens välbefinnande och prestation. Den praktiska idrotten ägnar inte heller särskilt stor uppmärksamhet åt att främja coachens fysiska hälsa och subjektiva välbefinnande. Samtidigt visar fler vetenskapliga studier att engagerade idrottscoacher riskerar att utveckla ett tillstånd av kronisk utmattning och ohälsa (1). Att vara coach på elitnivå innebär i regel ett stort engagemang med många resdagar, få semesterdagar och ett arbete där arbetstiden saknar gränser. Den primära uppgiften handlar om att coacha idrottsutövarna, men en huvudcoach ska även koordinera insatserna och sätta ramarna för övrig personal i ledarstaben. Ytterst vilar dessutom ansvaret för det idrottsliga resultatet på coachens axlar som förväntas ta sitt ansvar internt gentemot föreningsstyrelsen och externt mot medier och sponsorer. Reflektera en kort stund över vad höga poäng på självskattningsskalan till höger kan innebära för din hälsa och ditt välbefinnande?

Stora mästerskap fyllda med stress

Stora internationella mästerskap är förknippade med realistiska prestationskrav och omfattande stress. Inför årets världsmästerskap på hemmaplan i längskidor fick storfavoriten Peter Nort-

hug frågan om vad som skulle hända i Norge om han inte tog något guld i Holmenkollen. Northugs svar, "nackskott eller landsförvisning", säger något om de krav han upplevde från hela det norska folket. De Olympiska spelen arrangeras vart fjärde år och är till sin natur ett unikt mästerskap på många sätt. Det unika och annorlunda innebär också att många uppfattar de Olympiska spelen som det mest utmanande och krävande tävlingstillfället. Till följd av alla de krav som finns inom elitidrottens värld är numera mentala föreberedelser en grundläggande och viktig strategi för många idrottare. Syftet med det idrottspsykologiska stödet har primärt varit att öka prestationsförmågan, men på senare tid har det alltmer även inkluderat insatser för att främja välbefinnandet hos idrottaren (2,3). Tråkigt nog har motsvarande insatser som uppmärksammat idrottscoachens situation varit mycket begränsade. Det trots att forskningen rapporterat om att coacher på alla nivåer drabbas av utbrändhet (utmattningssyndrom) och trots att coachens och idrottarnas prestationer kan betraktas som beroende av varandra (4,5,6).



Göran Kenttä
Gymnastik- och idrotts-
högskolan, Stockholm

Hur ofta händer det att...	Aldrig 1	Ibland 2	Ofta 3	Alltid 4
...du är irriterad hemma på grund av att ditt jobb är krävande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dina arbetsplikt gör det svårt för dig att slappna av hemma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...din arbetstid kommer i konflikt med ditt privatliv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...när du kommer hem från ditt jobb har du slut på energi och orkar inte göra de saker du egentligen tycker om att göra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ditt jobb tar din tid som du egentligen skulle vilja ha tillsammans med din partner/familj/vänner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Självskattningsskala.



André Villas-Boas har just vunnit Europa League med sitt Porto. Den omskrivne 33-åringen är den yngste coachen någonsin som vunnit en europeisk cup-titel i fotboll. Engelska Chelsea är nästa arbetsgivare för "den nye Mourinho".

En intensiv relation

Relationen mellan coach och idrottare anses vara den mest intensiva och krävande relationen inom idrottsvärlden. En relation som karaktäriseras av att coachens och idrottarens känslor, tankar och beteenden är ömsesidigt beroende av varandra (7). Coachens viktigaste uppgift är att optimera prestationspotentialen för varje enskild idrottsutövare vid rätt tidpunkt. Denna, coachningens kärna, är intimt beroende av samspelet mellan coach och idrottare. Ett samspel som kan vara både funktionellt och önskvärt respektive dysfunktionellt och icke önskvärt. Tidigare forskning har visat på ett samband mellan nivån av utmattning hos idrottscoacherna, coachens beteende och idrottsutövarnas psykologiska gensvar. Två studier har visat att idrottsutövare påverkas negativt av en stressad och utmattad coach (8,9). Det vore logiskt med ett omvänt scenario, vilket skulle innebära att en coach som mår bra påverkar sina idrottare på ett positivt sätt genom att spilla över sina funktionella

positiva emotioner. Dessvärre finns ännu inga publicerade studier som undersökt sambandet mellan coachens välbefinnande och prestationsnivån hos idrottsutövaren.

Att må bra och coacha bra

En mindre enkätstudie med svenska olympiska coacher (6 kvinnor och 31 män) gjordes med syfte att undersöka coachens situation med avseende på upplevelser av välbefinnande och optimal coaching, samt potentiella strategier för att nå dessa tillstånd. Coacherna beskrev kännetecknen för de inre tillstånd som de upplevt när de mått som bäst och coachat som bäst. Följande kategorier identifierades: emotionell upplevelse (glad, lycklig), social känsla (i harmoni med laget och med partner, en känsla av tillit till laget), fysisk känsla (avslappnad, utvilad, full av energi, vältränad), samt kognitiv känsla (mentalt välförberedd, engagerad, en positiv utmaning, motiverad, trygg, rofylld i sinnet). Coacherna beskrev även sina främsta strategier för att uppnå ett önskvärt tillstånd. Det var en relativt stor variation mellan de strategier som uppgavs. Mental förberedelse i form av planering var den mest förekommande strategin. Mindre vanliga strategier var: att ta hand om sig själv, att säkerställa att familjen mår bra, att utföra återhämtningsaktiviteter för att känna sig utvilad, positivt tänkande, meditation, målsättningsarbete, samt att leva ett välbalanserat liv i alla områden. En coach sa: "jag har tyvärr inga strategier som hjälper mig att nå önskvärda känslomässiga tillstånd" (10).

Framtida forskning

Sammantaget finns det goda skäl till att efterfråga och initiera praktisk forskning som belyser coachens situation med avseende på positiva emotionella tillstånd, välbefinnande och prestationen. Inom den allmänpsykologiska forskningen beskriver Barbara Fredrickson (1998) sin "broaden-and-build-theory" med utgångspunkt i upplevelsen av positiva känslor som sträcker sig längre än en temporär och kortvarig känsla av lycka (11). Enligt hennes teori, breddar positiva känslor det mentala utrymmet för människors tanke- och handlingsrepertoar (en förbättrad uppmärksamhet och kognition). Mer konkret, positiva känslor "breddar" den kognitiva

”Det vore logiskt med ett omvänt scenario, vilket skulle innebära att en coach som mår bra påverkar sina idrottare på ett positivt sätt”

kontexten jämfört med negativa känslor, vilka förminskar densamma. Regelbundna upplevelser av positiva känslor bygger fysiska, intellektuella, sociala och psykologiska resurser, vilket resulterar i en uppåtgående spiral mot känslomässigt välbefinnande (12).

Följande förslag kan tillämpas både som en praktiskt orienterad intervention alternativt som praktisknära forskning med fokus på coachens situation. Processen kan förenklat illustreras med följande fyra steg.

1. Första steget i processen innebär en relativt omfattande utbildningsinsats. Stress och återhämtning behandlas både teoretiskt och praktiskt ur ett erfarenhetsbaserat perspektiv inom ramen för coachens situation. Utbrändhetsproblematiken diskuteras ingående genom att belysa orsaker (sårbarhetsfaktorer och utlösande faktorer) och konsekvenser (kännetecken samt symptom) med särskild uppmärksamhet på nedsatt funktionsförmåga som coach (6). Avslutningsvis diskuteras värdet av återhämtningsstrategier som en primär strategi för att främja ett hållbart ledarskap baserat på välbefinnandet, vilket samtidigt förebygger utmattningsproblematik. Trötthet bör uppfattas som en viktig signal som uppmärksammar oss på att vi behöver påfyllnad av energi, vila eller sömn. Återhämtningsprocessen beskrivs konceptuellt som en psykosociofysiologisk process vars syfte är att eliminera alla nivåer av trötthet och återställa full vitalitet (13).
2. I nästa steg får coacherna i uppgift att utforma och börja använda en livsdagsbok. I den dokumenteras stressfyllda situationer och återhämtande aktiviteter. Förutom livsdagboken så administreras standardiserade självskattningsformulär som mäter stress och återhämtning var åttonde vecka. Huvudsyftet med livsdag-

bok och självskattningar är att systematisera självreflektioner och uppmärksamhet på den egna situationen. Genom att dokumentera stressande och belastande situationer samt återhämtande aktiviteter ökar förutsättningen för att hantera en pågående psykosociofysiologisk balansakt. Coacher är i regel tränade i att systematiskt styra och reglera idrottarens balans mellan träningsbelastning och återhämtning.

3. I det tredje steget fördjupas kompetensen med avseende på funktionella återhämtningsstrategier med hjälp av modellinläring. Syftet är att medvetandegöra återhämtningsbehovets varierande karaktär samt att utvärdera effektiva återhämtningsstrategier inom den psykosociala domänen. I samband med ansträngande och påfrestande perioder nedregleras vanligtvis återhämtande aktiviteter (en dysfunktionell återhämtningsstrategi), vilket dessvärre riskerar att resultera i en stresskollaps. Därför är det särskilt viktigt att vara medveten om betydelsen av att upprätthålla och uppreglera funktionella återhämtningsstrategier i samband med ansträngande och kritiska perioder.
4. Under processen organiseras regelbundet någon form av forum för erfarenhetsutbyte i mindre grupper. Dessa erfarenhetsutbyten är att betrakta som viktiga läraaktiviteter för att lyfta fram betydelsen av ett välbalanserat liv. Om en coach kontinuerligt tillgodoser sina behov av återhämtning ökar förutsättningarna att hålla sig själv i mentalt god form för att kunna utföra väl valda delar ur sin coachningsrepertoar i skarpa lägen. När denna insikt förvärvas ökar samtidigt förutsättningarna för att uppgradera värdet av återhämtning på ett autentiskt sätt.

Preliminära resultat med elitcoacher har visat att denna metod innebär en ökad uppmärksamhet och förståelse för kroppens signaler i samband med stress och återhämtning. Coacherna uppger att det även resulterat i en ökad förmåga att engagera sig i funktionella återhämtningsstrategier, vilket dessutom återspeglats i ett ökat välbefinnande.

Referenser

1. Hjälm S. m.fl. Journal of Sport Behavior. 2007. 4:415-427.
2. Gould D. m.fl. The Sport Psychologist. 1999. 13:371-394.
3. Miller P.S. & Kerr G.A. Journal of Applied Sport Psychology. 2002. 14:140-153.
4. Frey M. The Sport Psychologist. 2007. 21:38-57.
5. Giges B. m.fl. Sport Psychologist. 2004. 18:430-444.
6. Goodger K. m.fl. The Sport Psychologist. 2007. 21:127-151.
7. Jowett S. & Cockerill I.M. Psychology of Sport and Exercise. 2003. 4:313-331.
8. Price M.S. & Weiss M.R. The Sport Psychologist. 2000. 14:391-409.
9. Vealey R.S. m.fl. Journal of Applied Sport Psychology. 1998. 10:297-318.
10. Hassmén P. m.fl. Idrottspsykologi – från teori till praktik en introduktion. SISU idrottsböcker. 2009.
11. Fredrickson B.L. Review of General Psychology. 1998. 2:300-319.
12. Fredrickson B.L. & Joiner, T. Psychological Science. 2002. 13:172-175.
13. Kenttä G. & Svensson M. Idrottarens återhämtningsbok: fysiologiska, psykologiska, och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning. SISU idrottsböcker. 2008.

Kontakt

goran.kentta@gih.se