

## **HÅLLBART LEDARSKAP COACH RETENTION**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FAHLED

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Tränarskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2021-06-02

**Version:** 1

**Gäller från:** Vårterminen 2022

---

### **Särskild behörighet**

Minst 30 hp avklarade kurser inom idrottsvetenskap eller minst två (2) års dokumenterad yrkeserfarenhet från idrottsrörelsen.

### **Lärandemål**

Studenten skall kunna:

- visa grundläggande förståelse för coachens situation ur ett stress- och återhämtningsperspektiv,
- problematisera hur coachens kontext påverkar förutsättningar för ett hållbart ledarskap,
- tillämpa enkla reflektionsmetoder med syfte att främja ett hållbart ledarskap.

### **Innehåll**

- hållbart ledarskap på lång sikt,
- hållbart ledarskap under mästerskap,
- prevention av stressrelaterad problematik,
- främja återhämtning, vitalitet och välbefinnande,
- reflektionsdagbok,
- coachens situation och behov,
- tillämpat fördjupningsarbete.

### **Progression**

Utifrån de kunskaper studenten har erhållit genom tidigare yrkeserfarenhet sker en vidareutveckling av vetenskapligt baserad kunskap och specialisering mot specialidrotten med fokus på ett hållbart ledarskap och coachning i samband med mästerskap.

### **Examination**

#### **Kurskrav**

Obligatoriskt att genomföra en reflektionsdagbok samt obligatoriska artikelseminarium under kursens genomförande.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Hållbart ledarskap, 7.5 hp  
*Coach retention, 7.5 credits*

- reflektionsövning samt skriftligt paper,
- projektarbete och muntlig presentation.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

### Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, och när kursen ges vid nästa tillfälle.

### Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet sker kopplingar till aktuell forskning.

### Litteratur och övriga läromedel

#### Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk - välj ett minimum av 6 artiklar samt ett bokkapitel bland följande:

Fletcher, D & Scott, M. (2010). Psychological stress in sport coaches: A review of concepts, research and practice. *Journal of Sport Sciences*, 2, 127-137.

Giges, B., Petitpas, A., & Vernacchia, R. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *Sport Psychologist*, 18, 430-444.

Raedeke, T.D., & Kenttä, G. (2013). Coach burnout. In: P. Potrac., W. Gilbert., & J. Denison (Eds.), *Handbook of sports coaching* (pp. 424-435). London, England: Routledge, Taylor & Francis Group.

Ekstedt, M., & Kenttä, G. (2011). Återhämnings självklart för elitidrottare, men inte för yrkesarbetare. *Läkartidningen*, 36, 1684-1687.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.

Hjälms, S., Kenttä, G., Hassmén, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 4, 415-427

Kenttä, G. (2011). Vem bryr sig om coachen? *Svensk Idrottsforskning*, 2, 31-33.

Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.

Raedeke, T.D., Granzkyk, T.L., & Warren, A.H. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 85-105.

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.

Tashman, L., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 195-212.

Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 274-293.

Bentzen, M., Lemyre, P. N., & Kenttä, G. (2015a). The process of burnout among professional sport coaches explored through the lens of Self-determination theory: A qualitative approach. *Sports Coaching Review*, 101-116.