

### **HÅLLBART LEDARSKAP, ETU**

#### **COACH RETENTION**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** UAHLED

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** GXX

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Tränarskap

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2016-05-18

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårterminen 2019

---

#### **Särskild behörighet**

Relevant yrkeserfarenhet och kompetens inom området i samverkan med uppdragsgivaren.

#### **Lärandemål**

##### **Studenten skall:**

- visa grundläggande förståelse för coachens situation ur ett stress- och återhämtningsperspektiv,
- kunna problematisera hur coachens situation påverkar förutsättningar för ett hållbart ledarskap,
- kunna 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*

- skriftlig och muntlig redovisning av fördjupningsarbete,
- muntlig opposition med analys av annan students fördjupningsarbete.

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 till studieadministratör 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, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Kursen är distans- och campusförlagd. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter, rollspel, reflektionsövningar och projektarbete.

## **Övrigt**

Kursen har motsvarande innehåll och omfattning som moment 3 Mästerskapscoachning på kursen Tränarskap III (TGTRÅ3) på GIH:s Tränarprogram.

Kursen ingår i Elittränarutbildningen (ETU) och ges som Uppdragsutbildning vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

## 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., Granzky, 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*, 1-16.