

Elitemiljø netværket: Compassion i elitesport

Institution

Copenhagen Personality and Social Psychology (CoPSY) research group, Psykologisk Institut, Københavns Universitet.

Team Danmark PoC

Nina Due Stagis, Sportspsykolog, ndst@teamdankmark.dk

Hovedvejleder

Ingo Zettler, Professor, Copenhagen Personality and Social Psychology (CoPSY) research group, Psykologisk Institut, Københavns Universitet

Kristoffer Henriksen, Professor, Learning and Talent in Sport (LET'S), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Projektmedarbejdere, estimeret omfang

Emilia Backman, ph.d. studerende, emilia.backman@psy.ku.dk

Projektperiode

01-10-2021 – 30-09-2024

Hverdagen som eliteatlet er fyldt med stressorer og trusler mod trivsel. For at nå verdenseliten må man lede efter marginalerne, gå til grænsen. Frygt for skader, skader, overtræning, udbrændthed, høje forventninger, dårlige præstationer, skuffelser, angsten for at mislykkes, tvivl mm. ligger altid under overfladen som trusler ikke bare mod atleternes præstationer med også mod deres mentale sundhed. At udvikle gode metoder til at håndtere dette pres er helt afgørende for atleternes langsigtede engagement i deres sport (Backman, 2021).

I de senere år er compassion blevet introduceret som et stærkt muligt redskab i denne kamp, men det har endnu ikke fundet fodfæste i elitesporten. Compassion dækker over en opmærksomhed mod egen og andres lidelse og et dybtfølt ønske om at lindre (Gilbert, 2015). Både "lidelse" og "lindre" er fremmede begreber i elitesport hvilket peger på, at vi bør udvikle definitioner, begreber og metoder, der passer til elitesporten som kontekst. Compassion er tæt forbundet med Acceptance Commitment Therapy (Henriksen, Hansen og Larsen, 2019), der er ryggraden i Team Danmarks sportspsykologiske arbejde

Der er tre retninger i compassion – at udvise compassion mod andre, at kunne modtage compassion fra andre og at udvise compassion overfor sig selv (Gilbert, 2015). Vi kan således ikke bare tale om self-compassion, men også om hvordan man opbygger miljøer, hvori compassion kan blomstre.

Projektet vil have to dele

- Compassion i elitesportsmiljøer: En eksplorativ og beskrivende del. Compassion i elitesportsmiljøer er nyt land. Målet vil være at undersøge, hvilken rolle compassion spiller i disse miljøer i dag, hvilke behov for og former for compassion, der findes i miljøerne og hvilke barrierer for compassion der eksisterer. Det kan være via case studier og/eller interviews evt. koblet med kvantitativ undersøgelse.
- At udvikle compassion. Projektets anden del vil bestå en række "interventioner" med det formål at skabe compassion. Alt afhængigt af resultaterne fra del 1 vil der både kunne være fokus på at udvikle atleternes og trænerens self-compassion, og at udvikle compassion i miljøet (atleterne compassion overfor hinanden, træneres over atleter, ledere overfor trænere).