TEAM DANMARK

Compassionate Elite Sports Environments: Investigating and Enhancing Compassion in the High-Performance Context of Elite Sport

Formål

Formålet med projektet har været at undersøge begrebet *"compassion"* og dets mulige rolle i eliteidrætsmiljøer.Mens tidligere forskning primært har fokuseret på atleters evne til at møde sig selv på en mildere måde (self-compassion), har dette projekt haft til mål at udvide forståelsen til også at omfatte compassion, der gives til og modtages fra andre. Endvidere har det inddraget trænerne som vigtige aktører, når det kommer til at fremme compassion i elitesportsmiljøer.

Projektet har søgt at udvikle og evaluere konkrete tiltag, som kan fremme mere medfølende, bæredygtige og præstationsunderstøttende miljøer i eliteidræt og består af tre delstudier, som tilsammen belyser compassions rolle og potentiale i eliteidræt:

1. Et scoping review af compassion i eliteidræt.
2. Træneres forståelse og brug af compassion i elitepræstationsmiljøer.
3. En compassionbaseret ledelsesintervention for landstrænere.

Konklusion

Samlet viser projektet, at compassion spiller en afgørende men hidtil undervurderet rolle i eliteidræt. Fundene understøtter, at compassion ikke står i modsætning til high performance men tværtimod kan bidrage til mere bæredygtige præstationsmiljøer, hvor både atleter og trænere trives og udvikler sig. Projektet peger på, at:

- Compassion er en vigtig psykologisk og social ressource i eliteidræt, der har mulighed for at fremme både præstation og trivsel på én og samme tid.
- Kulturen i eliteidræt kan støtte eller hæmme compassion, og det kræver opmærksomhed på strukturelle og kulturelle barrierer for at understøtte et mere compassionbaseret miljø.
- Trænere spiller en central rolle i at omsætte compassion til praksis, og målrettede forløb kan styrke deres evne til at skabe mere balancerede og menneskeligt bæredygtige miljøer – både for dem selv og deres atleter.

Forskerne udtaler

" Compassion-projektet giver os ny viden om, hvordan vi kan skabe mere bæredygtige eliteidrætsmiljøer, der både fremmer præstation og menneskelig udvikling. Særligt indsatsen med compassionbaseret trænerudvikling har vist os, at compassion kan styrke både deres trivsel og deres evne til at lede med nærvær og balance. Det giver et stærkere fundament for bæredygtige præstationer – for både trænere og atleter." – Emilia Backman, PhD, Københavns Universitet

Forbundet udtaler

"Hvis man ikke kender så meget til compassion, kan det lyde meget fluffy og udefinerbart – og måske ikke som noget der gør nogen nævneværdig nytte i elitesport. Men jo mere jeg har dykket ned i emnet, jo mere er jeg blevet klar over hvor gavnligt det er at arbejde med både sig selv og sine omgivelser, med compassion i baghovedet. Mennesker i balance præsterer bare bedre – og det gælder både for os trænere og vores atleter." – Anonym landstræner, der har deltaget i trænerinterventionen.

[Dato for indmelding]

Team Danmark udtaler

"Projektet har været med til at understøtte og forstærke vores antagelse om compassion som et vigtigt "redskab" i fremtidens elitesportsmiljøer, hvor præstation og trivsel i højere grad ikke bør udelukke men komplimentere hinanden. Vi har fået større teoretisk viden og udviklet oplæg, workshops samt længerevarende forløb for såvel atleter og landstrænere med konkrete redskaber og blevet opmuntret til at fortsætte vores arbejde mod mere compassionbaserede elitesportsmiljøer". – Nina Due Stagis, sportspsykologisk konsulent, Team Danmark

[Dato for indmelding]