



Frågor till nydisputerade inom idrott för publikation i SVEBI:s tidskrift Idrottsforskaren 2020

Namn: Johan Ekengren

Avhandlingstitel: Careers of Swedish Professional Handball Players: From an Empirical Model to Career-long Psychological Support Services

Ämne: Hälsa och livsstil inriktning idrottspsykologi

Lärosäte: Högskolan i Halmstad

Opponent: Professor Stilian Chroni, Høgskolen i Innlandet, Norge.

Datum för disputation: 4 december 2020

Vad handlar avhandlingen om?

Avhandlingen som delfinansieras av Centrum för Idrottsforskning och Svenska Handbollförbundet beskriver handbollsspelares karriärvägar med koppling till tillämpad idrottspsykologi. Först beskrivs svenska professionella handbollsspelares karriärupplevelser och dessa berättelser förenas till en empirisk karriärmodell. Utifrån den empiriska modellen och spelarnas beskrivna behov i olika skeden av karriären utvecklades ett karriärlångt psykologiskt stödsystem. Detta stödsystem validerades i fokusgrupper och implementerades därefter med ett elitlag i handboll.

Vad består ditt empiriska material av och hur har du samlat in det?

Avhandlingen består av fyra artiklar, en per studie. Studie I har en kvalitativ ansats och fokuserar på att beskriva 18 svenska professionella handbollsspelares karriärupplevelser, med fokus på avgörande händelser och övergångar i spelarnas utveckling, både inom och utanför idrotten. I Studie II presenteras könsskillnader utifrån två sammansatta porträtt (vinjetter), dessa skapades efter en re-analys av intervjuerna i den första studien. I Studie III skiftar avhandlingen fokus från teori till praktik. Baserat på den empiriska modellen, idrottspsykologisk litteratur och förste författarens erfarenhet som idrottspsykologisk rådgivare utvecklades ett tillämpat ramverk, ett karriärlångt psykologiskt stödsystem. Ramverket validerades i tre olika fokusgrupper med potentiella användare, bestående av professionella spelare, tränare och idrottspsykologiska rådgivare. Studie IV utformades som en fallstudie. I denna testades den del av stödsystemet som uppmärksammar optimeringsfasen i en karriär. Stödsystemet *Life as a professional handball player* utvecklades för, implementerades med och utvärderades av ett svenskt elitserielag bestående av 18 spelare. Åtta workshops designades och genomfördes under 12 veckor av en tävlingssäsong, dessa innehöll teman hämtade från spelarnas vardag (t.ex. prestation, träning, livsstil, återhämtning och planering, samt hantering av oväntade händelser i klubben/laget).

Vad är avhandlingens huvudsakliga resultat?

Avhandlingens teoretiska bidrag är ”den empiriska karriärmodellen för svenska professionella handbollsspelare”. Karriärmodellen innehåller detaljerade (steg-för-steg) tema under en karriär. Dessa tema tillsammans med spelarnas upplevda behov är grund till det karriärlånga psykologiska stödsystemet inom svensk handboll. En del av stödsystemet testades i en elitmiljö och utifrån det formulerades rekommendationer till spelare, idrottspsykologiska rådgivare och föreningar/förbund. Dessa är tänkta att bidra till att stärka idrottspsykologisk karriärforskning och den framväxande diskursen kring idrottsutövares mentala hälsa.

Vad är avhandlingens viktigaste bidrag?

Avhandlingen betonar vikten av att aktiva (spelare, tränare, idrottspsykologiska rådgivare) uppmärksammar hela människan (inte enbart idrottaren) och utifrån det arbeta utifrån ett långsiktigt synsätt med tydliga överlämningar mellan olika karriärsteg. Arbetet kan vägleda aktiva och underlätta en helhetsförståelse av idrottarnas strävan efter hälsosamma, framgångsrika och varaktiga karriärer inom idrott och i livet.

På vilket sätt kommer dina forskningsresultat komma till nytta för andra?

Förståelsen för en karriär, dess skiftningar, olika sticksår och karriärbeslut kommer till nytta för aktiva och deras stödpersoner. Vetskap om aktuella och kommande utmaningar och behov under en karriär kan medföra att dessa kan förebyggas och därmed undvika en del kriser och brandkårsutryckningar, exempelvis när problem redan har uppstått.

Tror du att dina resultat kommer att påverka praktiken (ex. skolidrotten, lärarutbildningen i idrott och hälsa, idrottsföreningar)?

Det finns en tydlig målgrupp i idrottsgymnasieelever och dess lärare. Samt landets handbollsföreningar men även andra idrotter kan finna inspiration från min forskning. Framför allt utifrån hur de kan bemöta, utbilda och utveckla spelare under sin del av karriären samt slussa dem vidare bättre förberedd för kommande krav. Avhandlingen delfinansierades av Svenska Handbollförbundet och delar av resultatet implementeras redan i tränarutbildningar samt i det tillämpade arbetet kring landslag. I framtiden har det möjlighet att ha ytterligare påverkan inom förbundet.

Vad är du själv mest förvånad över, när det gäller dina forskningsresultat?

Att interventionen i Studie IV visade att spelarna sänkte sin upplevda stressnivå och trötthet. Spelarna skattade sig som mer hälsosamma under den 12 veckorsperiod som interventionen fortgick. Under träffarna delade spelarna erfarenheter utifrån bestämda tema och de diskuterade hur de effektivt kan hantera olika utmaningar som elitidrottare. Dessa strategier kopplades till bärande förhållningssätt inom ACT (acceptance and commitment therapy) för att spelarna framför allt skulle öva på att vara närvarande i nuet, öppna upp för det som händer inom och runt dem och göra det som ansågs viktigt för dem. Jag arbetar i min profession utifrån ACT men är förvånad att den upplevda stressen sjönk eftersom interventionen skedde under en turbulent period av klubbens historia när huvudtränaren lämnade sitt uppdrag.

Vad är du mest stolt över i ditt arbete?

Att jag genom avhandlingen skapade en länk mellan teori och praktik i ett svenskt handbollskontext. Att jag utifrån egna erfarenheter som idrottspsykologisk rådgivare och handbollstränare samt spelares beskrivna krav mötte ett behov av att kunna bemöta aktiva utifrån ett mer hållbart förhållningssätt till en idrottskarriär.

Vad gör du nu när du har skrivit färdigt din avhandling?

Jag undervisar i idrottspsykologi vid Högskolan i Halmstad och arbetar tillämpat med idrottspsykologi inom Svenska Handbollförbundet och i IFK Kristianstad.