

KAPITTEL 2

Med det danske U20 ishockeylandshold til VM

Stress og genopladning under træningslejre og konkurrencer

Kristoffer Henriksen, Astrid Becker-Larsen & Carsten Hvid Larsen*

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense, Denmark

Resumé: I dette studie undersøgte vi de danske U-20 ishockeyspilleres stress og genopladning under en længerevarende træningslejr og det efterfølgende verdensmesterskab. Formålet var at følge udviklingen i spillernes stress-og genopladningsbalance samt at kortlægge deres oplevede kilder til stress og genopladning. Vi foretog dataindsamling via et spørgeskema, kvalitative interviews og en trænerdagbog. Resultaterne viste, at spillerne var i positiv stress-genopladningsbalance, hvilket i deres oplevelse havde en positiv indvirkning på deres trivsel og præstationer. Vi kunne inddele spillernes oplevede kilder til stress og genopladning i organisatoriske, sociale, personlige og sportslige, hvor beslutninger og strategier på organisatorisk niveau viste sig at spille en afgørende rolle i at reducere unødigt stress og skabe gode rammer for genopladning. Med baggrund i resultaterne anbefaler vi, at trænere og sportschefer nøje overvejer, hvordan deres beslutninger og planlægning af træningslejre og konkurrencer potentielt har stor indflydelse på deres atleters stress og genopladning.

Nøgleord: RESTQ-sport, anvendt sportspsykologi, organisationspsykologi i sport

Abstract: The present case study investigates stress and recovery of the Danish national under-20 ice hockey players during a training camp and the following World Championship. The aims were to track their stress-recovery states longitudinally, and to map their main sources of stress and recovery. Methods included a survey, qualitative interviews and a coach diary. Results showed well-balanced stress-recovery states during the entire period, and the athletes stated that this positively affected their well-being, and performance. The athletes' perceived sources of stress and recovery were classified into organizational, social, personal and athletic, with the organizational decisions and strategies playing a major role in reducing unnecessary stress and providing a good setting for engaging in recovery. The results lead us to suggest that coaches and managers be very mindful of the potential influence of their decisions on the athletes' stress and recovery when preparing training camps and participation in major competitions.

Keywords: RESTQ-sport, applied sport psychology, organizational psychology in sport

*Korresponderende forfatter: Kristoffer Henriksen, Institut for Idræt og Biomekanik, Sundhedsvidenskabelig fakultet, Syddansk Universitet, Danmark. Epost: khenriksen@health.sdu.dk

Sitering av denne artikkelen: Henriksen, K., Becker-Larsen, A., & Larsen, C.H. (2018). Med det danske U20 ishockeylandshold til VM: Stress og genopladning under træningslejre og konkurrencer. I T. Haugen & R. Høigaard (Red). *Trender i idrettspsykologisk forskning i Skandinavia* (Kap. 2, s. 29–46). Oslo: Cappelen Damm Akademisk. DOI: <https://doi.org/10.23865/noasp.39.ch2>
Lisens CC-BY 4.0

Introduktion

I jagten på toppræstationer presser eliteatleter deres fysik og psyke til det yderste. Samtidig har de ofte en stresset hverdag med krav om både træning og uddannelse. Genopladning er en vigtig faktor for, at atleterne kan bibeholde engagement og fokus i træningen. Da Team Danmark i 2014 udviklede et ”restitutionskoncept” (Hansen, Henriksen, Johansen, & Jørgensen, 2014), fremgik det, at der manglede forskningsbaseret viden om stress og genopladning i et psykologisk perspektiv i elitesport. Samtidig havde flere danske forbund bemærket, hvordan deres atleters engagement, motivation og præstation kunne falde mod slutningen af en længerevarende træningslejr eller konkurrence. Derfor iværksatte man et forskningsprojekt med tre formål: at monitorere stress- og genopladningsniveauerne hos danske eliteatleter under længerevarende træningslejre og konkurrencer, at forstå hvilke kilder til stress atleterne oplever og at afdække deres genopladningsstrategier. I projektet indgik fire danske landshold: kvindelandsholdet i fodbold, orienteringslandsholdet, sejlholdet og U20 herre ishockeylandsholdet. Denne artikel præsenterer data fra undersøgelsen af det danske U20 ishockeylandshold.

I nærværende sammenhæng forstås begrebet stress i tråd med sportspsykologisk forskning som en reaktion på belastning (ikke som en sygdom) (Kellmann, 2002). Når atleter oplever ubalance mellem krav og ressourcer, opstår en stresstilstand. Positiv her-og-nu-stress er oplevelsen af øget spænding med følgende øget energi. Negativ her-og-nu-stress kommer til udtryk som en tvivlende tro på at kunne lykkes, flakkende koncentration og nedbrydende indre tale. Varig stress opstår, når atleter over længere tid ikke oplever sig i stand til at håndtere de krav, de møder. Selvom sportspsykologien primært har behandlet stress som et individuelt anliggende, har sportspsykologisk forskning identificeret, at atleter oplever belastninger (stressorer) fra flere forskellige sider (Sarkar & Fletcher, 2014). Disse inkluderer belastninger knyttet til selve konkurrencen (fx forberedelse, skader, forventninger og modstandere), organisationen (fx selektion, træningsmiljø, rollekonflikter) og personlige forhold udenfor sporten (fx skole/uddannelse, familie og økonomi). Nyere forskning har påvist, at en stor del af den stress, som

eliteatleter oplever, stammer fra organisatoriske forhold såsom manglende kommunikation fra ledelsen, uretfærdige selektionsprocedurer, utilstrækkelig økonomisk støtte, manglende forståelse fra træneren eller dårlige logistiske forhold (Fletcher & Wagstaff, 2009; Sarkar & Fletcher, 2014).

Genopladning defineres som “an inter-individual and intra-individual multi-level (e.g., psychological, physiological, social) process in time for the re-establishment of performance abilities” (Kellmann & Kallus, 2001, s. 22). Genopladning er ikke bare passiv (fysisk afslapning, massage), men involverer aktiviteter, der har til formål at genetablere atletens evne til at præstere. Selvom genopladning involverer både en fysisk, psykologisk og social komponent, har forskningen hidtil langt overvejende haft fokus på fysiologisk restitution (herunder udstrækning, ernæring, massage, hydroterapi og kompressionsbeklædning) (Bishop, Jones, & Woods, 2008). Forskning i psykologiske aspekter af genopladning har primært fremhævet individuelle strategier som selvregulering, positiv indre dialog og mindfulness (Beckmann & Kellmann, 2004; Gustafsson, Skoog, Davis, Kenttä, & Haberl, 2015; Sarkar & Fletcher, 2014).

Stress og genopladning er uafhængige men forbundne størrelser (Kellmann, 2010). Jo større grad af belastning, desto større behov for genopladning. Atleter kan håndtere en relativ stor fysisk og mental belastning, hvis de formår at genoplade nok og med kvalitet (Kellmann, 2010). En god stress-genopladningsbalance skaber øget træningskvalitet og præstationsevne. Omvendt inkluderer konsekvenserne af manglende genopladning (underrecovery) (Kellmann, 2002) koncentrationsbesvær, småskader, søvnbesvær, træthed, nedsat præstation, dårligt humør, manglende motivation og på længere sigt overtræning, udbrændthed og dropout (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, & Johansson, 2008; Jurimae, Maestu, Purge, & Jurimae, 2004).

Undersøgelser i atletik, roning og cykling har ligeledes påvist, at atleter med en hensigtsmæssig stress-genopladningsbalance har bedre forudsætninger for at toppræstere (Brink, Visscher, Coutts, & Lemmink, 2012; Kalda, Jurimae, & Jurimae, 2004).

Træningslejligheder og konkurrencer udgør en særlig udfordring i atleternes liv (Elbe & Kellmann, 2007). De er ofte kendetegnet ved intenst og

ensidigt fokus på træning og præstation, høje forventninger, store træningsmængder, ændrede bo-, sove-, spiseforhold og ændrede relationer. Tidligere forskning har fundet, at stress og genopladning fluktuerer over en konkurrenceperiode (fx Filho et al., 2013) med højere niveauer af træthed og mindsket energi i slutningen af konkurrenceperioden (King, Clark, & Kellmann, 2010).

Forskningsspørgsmålene, vi vil besvare, er: (1) hvordan udviklede de danske U20 ishockeyspilleres stress- og genopladningsbalance sig over en træningslejr og under det efterfølgende VM, (2) hvilke kilder til stress oplevede atleterne i løbet af perioden, og (3) hvilke strategier til genopladning benyttede de.

Metode

Kontekstualisering er en stærk trend i sportpsykologisk forskning (Schinke & Stambulova, 2017). I tråd med denne trend er denne undersøgelse designet som et case-studie, der er defineret som en ”strategi til empirisk udforskning af et udvalgt nutidigt fænomen, i dets naturlige sammenhæng ved anvendelse af forskellige datakilder” (Ramian, 2012, s. 16). Datakilderne var en survey (RESTQ-sport), semistrukturerede interviews med atleter og en trænerdagbog.

Casen er det danske U20 herre ishockeylandshold. Til trods for at Danmark er en lille ishockeynation, har vi igennem flere år deltaget ved det årlige U20-VM i ishockey. Turneringen er højt prioriteret og kun de 10 bedste lande kan deltage. Her tester nuværende og kommende NHL-spillere hinanden. I slutningen af december 2015 drog det danske U20 herre ishockeylandshold på træningslejr i Sverige for at forberede sig på årets VM. Bruttotrupperen bestod af 28 spillere (16–19 år) og blev løbende skåret ned til den endelige trup på 23 spillere. Efter træningslejren tog holdet direkte til VM i Finland. Trods en vanskelig pulje kvalificerede holdet sig til kvartfinalen, hvor de tabte til storfavoritten Rusland. Både trænere og spillere indvilgede i at indgå i projektet. Vi blev enige om, at selve casen ville blive navngivet, men at individuelle spillere ville blive anonymiseret. Vi oplyste spillerne om, at de kunne trække sig fra projektet uden sanktioner.

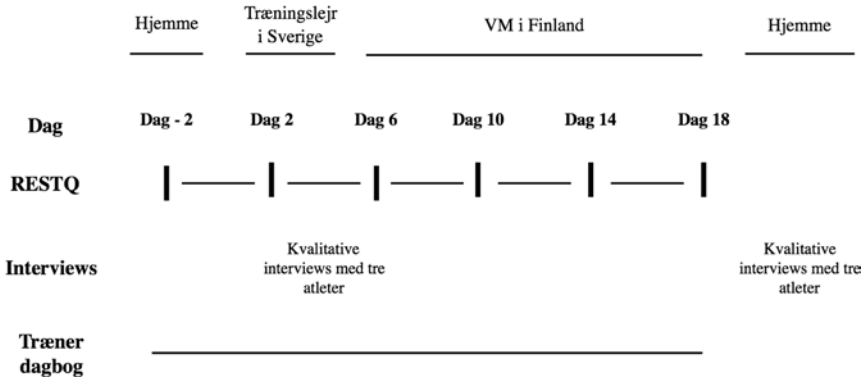
Dataindsamling

Vi anvendte spørgeskemaet Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-sport) i en dansk udgave (Elbe, 2008) til kvantitativt at belyse atleternes stress-genopladningsbalance. RESTQ består af 76 spørgsmål, hvor atleten skal indikere, i hvor høj grad han/hun har oplevet stress-symptomer eller engageret sig i genopladningsaktiviteter i løbet af de sidste tre dage. Hvert spørgsmål besvares på en likert-skala fra 0 (aldrig) til 6 (altid). De 76 spørgsmål relaterer til fire hovedkategorier (generel og sportsspecifik stress, samt generel og sportsspecifik genopladning) og 19 subkategorier. Ishockeyspillere udfyldte RESTQ to dage inden afrejse, to gange under træningslejren og tre gange under VM (i alt seks gange) svarende til hver fjerde dag.

Vi foretog kvalitative interviews med tre spillere under træningslejren og igen umiddelbart efter VM, med det formål at nuancere de kvantitative resultater og at afdække kilder til stress og strategier til genopladning. Vi anvendte en semistruktureret interviewguide med fire overordnede temaer. Først bad vi atleten beskrive en normal dag under rejseperioden og sammenligne denne med en dag derhjemme (fx træningsmængde, mad, søvn og sociale aktiviteter). Med brug af en batterimetaphor spurgte vi dernæst atleterne ”hvad dræner dine batterier?” og ”hvad genoplader dine batterier?” I fjerde del bad vi spillerne beskrive, hvordan de oplevede balancen mellem stress og genopladning, og hvordan den påvirkede deres velbefindende og præstation. For at forstyrre mindst muligt blev interviews under træningslejren udført af den medrejsende sportspsykolog (denne artikels tredjeforfatter), mens interviews efter VM blev foretaget af en af projektets forskningsmedarbejdere (artiklens andenforfatter). Sportspsykologens samtaler med spillerne blev ikke transskriberet, kodet og brugt som data, men blev i anonymiseret form bragt ind i teamets diskussioner af resultater med henblik på at understøtte og udfordre konklusioner.

Træneren udfyldte dagligt en dagbog, der bestod af to dele. Først vurderede træneren dagens trænings-/konkurrencebelastning på en skala fra 1 (en dag med lav belastning) til 5 (en dag med høj belastning). Dernæst noterede træneren øvrige faktorer, han mente kunne influere på atleternes stress-genopladningsniveau (lang transport, rejsedag, ændringer i planen m.m.).

Hver datakilde har specifikke fordele og tilsammen danner de basis for en dyb og hel analyse af casen. Figur 1 viser et overblik over dataindsamlingen.



Figur 1. Overblik over dataindsamlingsperioden og de tre datakilder.

Dataanalyse

Baseret på de statistiske data lavede vi individuelle profiler for hver enkelt spillers udvikling på alle 19 subskalaer over tid. Dernæst beregnede vi gennemsnit for de to total-skalaer (total stress og total genopladning) og for de fire overordnede skalaer (generel og sportsspecifik stress samt generel og sportsspecifik genopladning) og for hele holdet. Vi sammenlignede gennemsnitsværdierne for de overordnede skalaer under træningslejr og konkurrence ved hjælp af en parret T-test (konfidensinterval 95%) for at undersøge, om der var signifikant forskel mellem træningslejr og konkurrence.

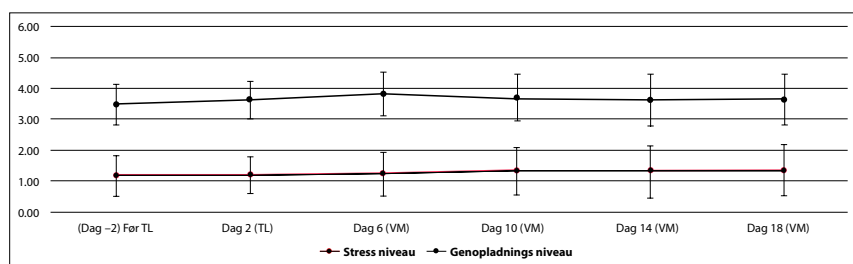
For at styrke validiteten (da der var to interviewere) blev interview-guiden udviklet i fællesskab, og interviewer to transskriberede de første interviews. De transskriberede interviews blev analyseret via Braun, Clarke & Weates seks skridt (Braun, Clarke, & Weate, 2017): (1) Vi læste materialet grundigt i sammenhæng; (2) Vi kodede materialet deduktivt i overordnede temaer (kilder til stress, strategier til genopladning osv.) og induktivt (det nærmere indhold i hvert tema); (3) Vi arrangerede de induktivt udviklede koder i højere ordens koder (fx ”organisatoriske”, ”sociale”, ”personlige” og ”sportslige” kilder til stress); (4) Vi diskuterede,

reviderede og afgrænsede temaerne; (5) Vi kondenserede beskrivelserne af hver undertema; (6) Vi skrev resultaterne sammen til et samlet afsnit. Vi brugte trænerens dagbog til at perspektivere analyserne af de kvantitative og kvalitative data.

Resultater - et Landshold i Balance

Stress-genopladningsbalancen og dens udvikling

Figur 2 viser udviklingen i gennemsnittet af spillernes samlede stress og genopladning baseret på besvarelserne fra RESTQ. Resultaterne viser lave niveauer af stress og høje niveauer af genopladning blandt alle spillere. En nærmere analyse viser, at de enkelte underskalaer indenfor stress og genopladning ikke afviger fra det generelle billede. De individuelle profiler viser desuden, at gennemsnittet ikke skjuler store individuelle forskelle. Samtlige spilleres profiler viser en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning.



Figur 2. Total stress og total genopladning med standardafvigelse under træningslejren (TL) og VM.

Figuren viser også, at der ikke er nogen signifikant udvikling over tid. Dette mønster går igen i hver enkelt individuelle profil, således at manglende udvikling i gennemsnittet for gruppen ikke dækker over store individuelle forskelle. På baggrund af den parrede t-test finder vi ingen statistisk signifikant forskel mellem den totale stress og genopladning under træningslejren og under VM. På baggrund af de statistiske data kan vi konkludere, at hver enkelt spillers totale stressniveau var lavt og det totale genopladningsniveau højere i hele perioden.

Data fra interviews og trænerdagbog både bekræfter og nuancerer de kvantitative data. Helt generelt beskriver spillerne et velafbalanceret niveau af stress og genopladning både under træningslejren og VM. Eksempelvis opsummerer Sebastian sin oplevelse efter VM: *"Jeg synes egentlig, at jeg havde god energi både under træningslejren og VM, selvom der var dage, hvor jeg var træt. Særligt på kampdagene under VM havde jeg en god energi."* De spillere, der kom fra vigtige klubkampe, oplevede rejsedagen og de første dage med landsholdet som særligt hårde.

Til trods for at de kvantitative data ikke viser forskel mellem træningslejre og VM, beskriver spillerne i interviewene, at stemningen under de to begivenheder var forskellig. Det hang især sammen med det øgede fokus på resultater under konkurrencen. Sebastian beskrev stemningen under VM som "mere intens" og holdkammeraterne som "mere koncentrerede og seriøse" end under træningslejren. Netop derfor var spillerne bevidste om at prioritere genopladning. Som Troels eksempelvis sagde: *"Der bliver krævet meget af os, både under træningslejren og VM. Stor træningsmængde og mange kampe. Det er hårdt. Så jeg sørger for at slappe meget af, både mentalt og fysisk."* Samtidig beskrev de to spillere, at de trivedes, var glade og oplevede et stærkt fællesskab både under træningslejren og VM.

Kilder til Stress og Genopladning

Tabel 1 viser de kilder til stress og genopladning, der fremgår af spillerinterviews og trænerdagbog. Som et resultat af analysen er kilderne til stress og genopladning opdelt i fire hovedkategorier: organisatoriske, sociale, personlige og sportslige.

Organisatoriske kilder til stress og genopladning

Organisatoriske kilder til stress beskriver de organisatoriske rammer eller set-up, som spillerne oplever som stressende, og som dræner deres batterier. Under træningslejren bestod programmet af faste møde-, trænings-, testkampe- og spisetidspunkter samt en længere pause efter frokost på ca. tre timer. Af interviews og trænerdagbog fremgik det, at denne pause nogle dage blev inddraget til møder, hvilket betød, at spillerne havde *for korte pauser*. Sebastian beskrev, hvordan møder i middagspausen gjorde det svært at nå at slappe ordentlig af: *"Man ved hele tiden, at man snart*

Tabel 1. Kilder til stress og genopladning fremhævet af de danske ishockeyspillere.

	Organisatoriske	Sociale	Personlige	Sportslige
Kilder til stress	For korte pauser Stor træningsmængde og hårde testkampe Ændringer i dagsprogrammet	Afsavn ift. familie og venner For meget socialt samvær	Tankemylder efter en præstation	Fejl og dårlige præstationer i træning og konkurrence Usikkerhed om udvælgelse Spilleragenter
Kilder til genopladning	Struktureret og rutinepræget program Skemalagt tid til genopladning Fælles måltider Feedback fra trænere og samtaler med sportspsykolog	Sociale aktiviteter med holdkammerater Dialog med familie og venner i Danmark Besøg af familien	Alenetid Have ryddet bordet Hjemmefra Positiv medieopmærksomhed	Succes i sporten

skal til møde, så man kan ikke lægge sig til at sove – og bagefter er der også for kort tid til at slappe af, før vi skal videre til det næste.” Dage med mange aktiviteter og korte pauser tog mere energi end dage med få aktiviteter og længere pauser.

Spillerne nævnte, at træningslejrens *store træningsmængde og hårde testkampe* var en kilde til stress. Eksempelvis sagde Troels: ”I går var hård. Først morgentræning, derefter kamp mod Sverige. Og så skulle jeg til fysioterapeut for at blive klar til dagen efter. Det tager bare meget energi.” Trænerdagbogen bekræfter billedet. Eksempelvis er tre dage i træk markeret med 3-taller (stor belastning), og træneren har noteret: ”Spillerne virker mentalt trætte.”

Som en sidste organisatorisk kilde til stress nævner spillerne *ændringer i dagsprogrammet*, der ellers var velstruktureret. Troels beskriver:

”Det er stressende, når der dukker uventede ting op. Forleden blev der lagt et ekstra fysisk træningspas, hvor jeg havde planlagt at slappe af. Jeg vil jo gerne være en del af holdet, men jeg havde også brug for at slappe af. Det kan godt ødelægge mit energiniveau.”

Organisatoriske kilder til genopladning er de overordnede rammer samt de initiativer og beslutninger fra ledelsen (trænere og forbund),

som hjalp spillerne med at genoplade. Spillerne indikerede, at det *strukturerede og rutineprægede program* skabte forudsigelighed og ro. Til de daglige informationsmøder blev spillerne informeret om dagens og den kommende dags program, således at de hele tiden var orienteret om, hvad der skulle ske. Jonathan sagde: *”Det giver mig ro i maven, at der er et skema. Hvornår skal vi op om morgenen? Hvornår har vi pauser? Hvornår skal vi spise? osv. Så skal jeg ikke hele tiden træffe beslutninger.”* Samtidig indeholdt programmet *skemalagt tid til genopladning*, der bestod af kortere eller længere pauser i løbet af dagen, som spillerne selv rådede over. Sebastian beskrev, hvordan de skemalagte pauser gav ham mulighed for at slappe af eller være sammen med de andre spillere. Han pointerede: *”Pauserne var godt planlagt. De kom som regel, når vi havde brug for dem.”*

Spillerne boede sammen, og Troels beskrev, hvordan et godt set-up omkring indkvartering skabte gode rammer for genopladning. Som et eksempel beskrev han, hvordan *fælles måltider* havde stor betydning for hans genopladning:

”Det er virkelig fedt, at der er buffet tre gange om dagen. Jeg kan spise, lige hvad jeg vil, og så meget, jeg vil. Men især er det hyggeligt, at vi spiser samlet som hold. Vi snakker og griner, og fællesskabet udenfor banen giver energi.”

Både under træningslejren og VM gav alle spillerne udtryk for, at *feedback fra træneren og samtaler med sportspsykologen* var afgørende ift. at håndtere tanker og forventninger. Træneren gav ros, konstruktiv kritik eller satte specifikke krav. Jonathan beskriver, hvad det betød for ham:

”Jeg får meget energi af at få både ros og kritik fra træneren. Når jeg ved, hvad træneren gerne vil have, og hvad jeg skal gøre bedre, så bruger jeg ikke energi på at tænke over, om jeg nu gjorde det rigtigt, og hvad han nu tænker om mig. Det betyder virkelig meget for mit overskud og fokus.”

Sportspsykologen tilbød individuelle samtaler om mentale strategier før, under og efter kamp. Disse samtaler fulgte op på længerevarende individuelle forløb afholdt i Danmark. Efterfølgende evaluerede spilleren og sportspsykologen, hvordan det var gået med strategien under kampen. De interviewede spillere beskrev dette som en genopladningsstrategi, fordi samtalerne hjalp med at sætte udfordringer i perspektiv

og acceptere nervøsitet. Det reducerede unødigt stress og gjorde det lettere at få ny energi. Generelt gav spillerne udtryk for, at de oplevede en positiv dialog med staben (trænere, sportspsykolog, fysioterapeut) under træningslejren og VM, og at denne gode dialog var vigtig for at bevare fokus.

Sociale kilder til stress og genopladning

Sociale kilder til stress refererer til spillernes sociale relationer til andre på og udenfor holdet, som dræner deres energi. Træningslejren og VM blev afviklet midt i julehøjtiden, hvilket betød, at enkelte spillere oplevede *afsavn ift. familie og venner* derhjemme. Som Troels beskrev: *”Lige midt i juleferien, så savner man dem derhjemme. Det tager ind imellem energi og fokus. Når jeg tænker på det, så glæder jeg mig til at komme hjem.”* At afsavnet ift. venner og familie oplevedes som en kilde til stress, skyldtes ifølge spillerne, at de var væk i en længere periode og i julen, hvor familien derhjemme var samlet.

Under hele perioden boede spillerne på værelse to og to og var sammen omkring træning, kampe, måltider, møder m.m. I samtaler med sportspsykologen gav nogle spillere udtryk for, at de oplevede, at *for meget socialt samvær* var en kilde til stress. Det kom for eksempel til udtryk, når de kom med negative bemærkninger i træningen rettet mod specifikke medspillere.

Men det sociale blev også beskrevet som en meget vigtig kilde til genopladning. Sociale kilder til genopladning beskriver spillerne som sociale relationer til andre på og udenfor holdet, som spillerne oplevede gav dem energi. De interviewede spillere beskrev, at *sociale aktiviteter med holdkammerater* var en essentiel kilde til genopladning. Under træningslejren og VM engagerede spillerne sig i forskellige aktiviteter, herunder samtaler på værelset, så film på computeren eller spillede PlayStation og Xbox i ”Players Lounge”. Under lejren fremhævede Jonathan, hvordan den sociale interaktion påvirkede hans trivsel og præstation positivt: *”Det giver meget energi at være sammen med de andre. Vi fungerer godt sammen på holdet. Alle kan snakke med alle, og folk er glade. Det giver godt humør, hvilket helt sikkert har en effekt på træning og kamp.”*

Foruden relationerne internt på holdet beskrev spillerne også, hvordan *dialog med familie og venner i Danmark* kunne bidrage til genopladning. Denne dialog handlede både om sporten og om forhold udenfor sporten, hvilket Troels beskrev vigtigheden af: ”Det giver positiv energi at få en besked hjemmefra, at vide det går godt, og at kunne følge lidt med i deres hverdag.” Dialogen med venner og familie gav en pause fra ishockey og mindede om, at der er andet og mere i livet end sport. Flere spillere fik under VM *besøg af familien*, som de ofte mødtes med ude i byen, hvilket gav et brud på rutinerne og blev fremhævet som en kilde til genopladning. Kontakten med centrale nøglepersoner åbnede mulighed for at søge støtte, når der var udfordringer.

Personlige kilder til stress og genopladning

Personlige kilder til stress beskrives som personlige situationer og forhold i og udenfor sporten, som dræner spillernes ressourcer. Under træningslejren og særligt under VM beskrev spillere, at de oplevede *tankemylder efter en præstation*. Tankemylderet var særlig problematisk under VM, da flere af kampene blev afviklet sent om aftenen, og spillerne havde svært ved at falde til ro og sove. Sebastian fortæller: ”*De aftener pumpede adrenalinen rundt i kroppen og tankerne i hovedet. Jeg lå og tænkte på, om jeg havde spillet godt eller dårligt. Jeg var træt, men havde svært ved at falde i søvn.*” Når kampene lå sent, fik spillerne hverken evalueret med holdet eller træneren. De oplevede, at de ikke fik ”lukket kampen ned”, og at den derfor blev ved med at forstyrre.

Personlige kilder til genopladning er personlige strategier eller aktiviteter i og udenfor sporten, som spillerne engagerede sig i for at få energi. *Alenetid* var beskrevet som en kilde til genopladning blandt alle spillerne. Jonathan beskrev det således: ”*Nogle gange gik jeg lidt rundt udenfor alene. Andre gange tog jeg mine hovedtelefoner på. Jeg hørte ikke altid musik, men når jeg havde dem på, forstyrrede de andre mig ikke.*” Alenetiden blev brugt på forskellige aktiviteter såsom at høre musik, se film/serier, surfe på internettet, slappe af eller sove.

Flere spillere havde *ryddet bordet hjemmefra* ved at have afklaret skole og arbejdsopgaver, inden de tog af sted. Det betød, at de kunne koncentrere sig fuldstændig om træningslejren og VM, og at opgaver udefra ikke

stjal deres opmærksomhed. Sebastian understregede, at *”Det har været en lettelse kun at skulle fokusere på hockey.”*

Endelig beskrev de interviewede spillere, at *medieopmærksomhed* gav dem energi. Som Jonathan fortæller: *”Det er sjovt at læse, når medier udtaler sig om en. Det giver energi og motivation til at kæmpe videre.”* Mesterskabet var en succes, og det betød, at medieopmærksomheden oftest var positiv. Spillerne oplevede ikke at skulle håndtere kritik og dårlige evalueringer. De oplevede positiv omtale på de sociale medier som en stor anerkendelse.

Sportslige kilder til stress og genopladning

Som en sidste kategori beskriver flere spillere i interviews og samtaler med sportspsykologen kilder til stress, der er specifikt relateret til trænings- eller konkurrencesituationer. Spillere fremhævede, at *fejl og dårlige præstationer i træning og konkurrence* stjal energi. Oplevelsen af ikke at lykkes påvirkede både den enkeltes humør og holdets energi, og som Jonathan beskrev det: *”Vi ved, at vi ikke er det bedste hold, men det er stadig hårdt at spille to kampe uden at score. Det påvirker alles humør, når vi taber.”* Han beskriver videre, hvordan det at lave fejl fjernede hans fokus fra opgaven.

”Jeg lavede en del fejl under kampen, og så blev jeg irriteret på mig selv. Jeg slog i bænken. Jeg ved, at jeg egentlig ikke burde tænke på mine fejl, men jeg kan ikke lade være. Især under og lige efter kampene bliver jeg ved med at tænke på, hvorfor jeg gjorde sådan og sådan.”

Under træningslejren kæmpede spillerne om at få en plads på holdet til VM, hvilket betød, at de i træningssituationerne og testkampene brugte meget energi på at overveje, om de ville blive udvalgt eller ej. Jonathan beskrev, hvad *usikkerheden om udvælgelse* betød for ham: *”Jeg skulle hele tiden præstere. Jeg frygtede jo, hvad der ville ske, hvis jeg spillede dårligt. Den der uvished. Det brugte jeg meget energi på at tænke over.”* Sebastian supplerede: *”Jeg er allerede udtaget, men jeg kan se, at de spillere, som kæmper om en plads, er mere stressede og bliver hurtigere irriterede.”* Spillerne beskrev dog samtidig, at kampen om pladserne betød, at de ydede deres maksimale.

Også *spilleragenter* og tanker om at blive spottet under VM tog fokus og energi. Sebastian beskrev, hvordan det kunne stjæle hans opmærksomhed under kampene:

”VM er det bedste udstillingsvindue i hele verden. Der var altid folk fra andre klubber ude og kigge. Måske var det derfor, man blev irriteret, når man lavede en fejl. Man tænker for meget på det og glemmer at leve i nuet og ’spille kampen.’”

Sportslige kilder til genopladning refererer til oplevelser i træning eller konkurrence, der gav energi. Spillerne fremhævede især *succes i sporten*, her med Sebastians ord: *”At vinde en kamp, det er jo selvfølgelig kæmpe stort. Det giver så meget energi at have succes med holdet. Men også når jeg personligt lykkes med at spille godt.”*

Diskussion

Kontekstualisering er en væsentlig trend i moderne sportspsykologi. Det gælder i den anvendte sportspsykologis fokus på kulturelt tilpassede interventioner og på konsulentens kulturelle kompetence. Det gælder også i anvendelsesorienteret forskning, der oftere og oftere udføres med ambitionen om at udvikle situeret og kulturelt forankret viden (Ryba, Stambulova, Si, & Schinke, 2013; Schinke & Stambulova, 2017). Dette casestudie undersøgte det danske ishockeylandsholds stress og genopladning under årets vigtigste konkurrence, nemlig VM. Resultaterne kan have relevans bredt i sport, men de har fundet direkte anvendelse blandt trænere og ledere i ishockeyforbundet, der benytter resultaterne i planlægning af deres aktiviteter. På den måde har lokalt forankret viden haft direkte indvirkning på praksis.

Undersøgelsen er ikke uden metodiske udfordringer. For det første er validiteten af RESTQ-sport kritiseret (Davis, Orzeck, & Keelan, 2007). For det andet er alle former for selvrappport problematisk, særligt midt under et mesterskab, hvor spillerne kan nedtone udfordringer for ikke at virke svage, hvis de er bange for, at trænerne får indblik i deres svar. Sidst kan trænerens involvering i projektet allerede inden træningslejren have skabt øget fokus på genopladning, hvilket kan være en af grundene til, at vi finder spillerne i god balance. Især de to sidste problemer er svære

at undgå, når man gerne vil udvikle kontekstspecifik og relevant viden under et reelt mesterskab. Vi mener, at data-triangulering (spørgeskema, interview og dagbog), forskertriangulering (fælles datakodning) og en tydelig oplysning om, at data vil blive anonymiseret, har reduceret disse udfordringer.

Holdets sportspsykolog har været involveret i projektet ved at foretage interviews under træningslejren. Man kan argumentere for, at dette skaber udfordringer, både for sportspsykologen (hvis jeg finder, at en spiller er stresset, er jeg så forsker eller sportspsykolog?) og for spillerne (er han forsker eller min hjælper?). Det var aftalt på forhånd, at hvis en spiller viste højt stressniveau, ville sportspsykologen hjælpe vedkommende, og denne spiller ville udgå af forskningsprojektet. Det blev ikke nødvendigt. Samtidig var sportspsykologens deltagelse en fordel. Spillerne var vant til, at han behandlede deres bekymringer fortroligt (tavshedspligt), og sportspsykologen fik en ekstra indsigt i holdets stresstilstand.

I undersøgelsen fandt vi en god balance mellem stress og genopladning hos de danske U20 ishockeylandsholdsspillere under en længerevarende træningslejr og et efterfølgende VM. Det overraskede os. På baggrund af tidligere forskning (Elbe & Kellmann, 2007; Filho et al., 2013; King et al., 2010) forventede vi at se øgede stressniveauer og faldende genopladning i løbet af perioden, fordi træningslejre og konkurrencer er kendetegnet ved stor træningsbelastning, høje forventninger, uvante omgivelser osv. Der kan være mange forklaringer på, at det var muligt for de danske spillere at opretholde en positiv balance mellem stress og genopladning. Hele perioden var velplanlagt, og det strukturerede og rutineprægede program med skemalagt tid til genopladning gjorde det muligt for spillerne at balancere mellem alenetid og sociale aktiviteter. Samtidig havde forbundet prioriteret at have en medrejsende sportspsykolog, der hjalp spillerne med at håndtere forventninger, acceptere nervøsitet og sætte præstationer i perspektiv.

Flere kilder til stress var samtidig kilder til genopladning. Socialt samvær var en væsentlig kilde til genopladning, mens for meget socialt samvær kunne opleves som stressende. Alenetid blev brugt som strategi til genopladning, men for meget tid alene, særligt efter en kamp, skabte tankemylder og søvnbesvær. Det viser, at optimale rammer for genopladning

er individuelle og ikke et spørgsmål om enten eller, men om hvor meget og hvornår.

En anden væsentlig trend i moderne sportspsykologisk forskning er fokus på organisationen eller miljøet, som atleterne befinder sig i. Eksempler er forskning i talentmiljøer (Henriksen, Stambulova, & Roessler, 2010) og organisationskultur og ledelse (Fletcher & Wagstaff, 2009). Som et resultat af analysen kunne vi inddele atleternes oplevede kilder til stress og genopladning i fire overordnede kategorier: organisatoriske, sociale, personlige og sportslige. Faktisk var organisatoriske kilder til stress og genopladning dominerende i atleternes beskrivelser. Et nøglefund var således, at beslutninger på organisatorisk niveau (indkvarteringsform, madordning, lokaler, program, medrejsende eksperter m.m.) kan medvirke til at reducere unødigt stress og skabe rammer for optimal genopladning. Hvis trænere ser genopladning som en individuel opgave, misser de deres egen rolle i at skabe sådanne rammer. Disse resultater bekræfter forskning i organisatorisk stress, nemlig at en stor del af den stress, som atleter oplever under mesterskaber, ikke alene stammer fra sportens krav, men fra ”alt det udenom” (Fletcher & Wagstaff, 2009; Sarkar & Fletcher, 2014). Samtidig viser de, at gode organisatoriske beslutninger og rammer kan modvirke stress og styrke genopladning.

I forbindelse med forskningsprojektet har vi præsenteret resultaterne for de deltagende og flere andre forbund, været i dialog med atleter, trænere og ledere om resultaterne og igangsat sportspsykologiske forløb med fokus på stress og genopladning. På baggrund af litteraturen, de konkrete resultater fra dette projekt og vores dialoger i dansk elitesport har vi udviklet en række anbefalinger. Vi anbefaler, at den sportslige ledelse og trænere (1) skaber rammer, hvori unødigt stress undgås, herunder god indkvartering, god mad og gode træningsmuligheder, (2) inddrager atleterne i planlægning og giver dem indflydelse, (3) prioriterer tid til genopladning og inkluderer det i programmet, (4) prioriterer medrejsende fysioterapeut og sportspsykolog, (5) hjælper atleterne med at ”rydde bordet” hjemmefra og derved holde fokus og (6) evaluerer træning og konkurrence med atleterne for at reducere usikkerhed og tankemylder. Vi

1 Anbefalinger til stab, sportspsykologer og atleter

anbefaler sportspsykologer, at de (1) hjælper atleterne med at kortlægge individuelle stressorer og hensigtsmæssige genopladningsstrategier i god tid inden mesterskaber, (2) overvåger atleterne stress-genopladningsbalance under træningslejre og mesterskaber med henblik på at kunne intervenere tidligt ved uhensigtsmæssigheder og (3) hjælper atleterne med at være til stede i nuet, acceptere svære følelser og sætte præstationer i perspektiv. Vi anbefaler atleterne, at de (1) forholder sig nysgerrigt til deres individuelle stressorer og til hvilke genopladningsstrategier, der virker for dem, (2) laver en bevidst plan for genopladning under træningslejre og konkurrencer og prioriterer den, særligt når de oplever, der ikke er tid, og (3) suger energi fra fællesskabet og fra deres succeser. Vores ønske er at fremtidige interventionsprojekter systematisk tester disse anbefalinger med henblik på at validere, forkaste eller udvikle dem yderligere.

Litteratur

- Beckmann, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychological Reports*, 95, 1135–1153.
- Bishop, P.A., Jones, E., & Woods, A.K. (2008). Recovery from training: A brief review. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 1015–1024.
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2017). Using thematic analysis in sport and exercise research. I B. Smith & A. Sparkes C. (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 191–205): Routledge.
- Brink, M.S., Visscher, C., Coutts, A.J., & Lemmink, K.A.P.M. (2012). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(2), 285–292.
- Davis, H., Orzeck, T., & Keelan, P. (2007). Psychometric item evaluations of the recovery-stress questionnaire for athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(6), 917–938.
- Elbe, A.-M. (2008). *The Danish version of the recovery-stress questionnaire for athletes*. Unpublished Manuscript, University of Copenhagen, Denmark.
- Elbe, A.-M., & Kellmann, M. (2007). Recovery following training and competition. I B. Blumenstein, R. Lidor, & G. Tenenbaum (Eds.), *Psychology of sport training: Perspectives on sport and exercise psychology*, 2 (pp. 162–185). Aachen: Meyer & Meyer.
- Filho, E., di Fronso, S., Forzini, F., Agostini, T., Bortoli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2013). Stress/recovery balance during the Girobio: Profile of highly trained road cyclists. *Sport Sciences for Health*, 9(3), 107–112.

- Fletcher, D., & Wagstaff, C. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427–434.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(6), 800–816.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263–281.
- Hansen, M.B., Henriksen, K., Johansen, L., & Jørgensen, M. (2014). *Team Danmark Restitutionskoncept*. Retrieved from <http://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Fysisk-traening/Restitutionskoncept.aspx>
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 212–222.
- Jurimae, J., Maestu, J., Purge, P., & Jurimae, T. (2004). Changes in stress and recovery after heavy training in rowers. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 7(3), 334–339.
- Kalda, J., Jurimae, T., & Jurimae, J. (2004). Relationship between recovery-stress state and performance in sprint and jumpers. *Perceptual & Motor Skills*, 99, 12–16.
- Kellmann, M. (2002). Underrecovery and overtraining: Different concepts - similar impact? I M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes* (pp. 3–24). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95–102.
- Kellmann, M., & Kallus, K.W. (2001). *Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- King, D., Clark, T., & Kellmann, M. (2010). Changes in stress and recovery as a result of participating in a premier rugby league representative competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 223–237.
- Ramian, K. (2012). *Casestudiet i praksis*: Hans Reitzels Forlag.
- Ryba, T.V., Stambulova, N.B., Si, G., & Schinke, R.J. (2013). ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 123–142.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434.
- Schinke, R.J., & Stambulova, N.B. (2017). Context-driven sport and exercise psychology practice [Special issue]. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(2), 5.