

BILAG 5

UDDYBET METODEAFSNIT

INTERVIEWGUIDE, TRÆNERDAGBOG OG RESTQ-SPORT

En del af forskningsrapporten:

"Det giver mig energi at være social, men koster også energi at være opsøgende. Så nogle gange mangler jeg overskud til det, der faktisk giver energi"

Stress og genopladning under længerevarende træningslejre og konkurrencer.

Udarbejdet af Astrid Becker-Larsen og Kristoffer Henriksen

For indblik i studiets metode læs afsnittet "Forskningsmetode" i hovedrapporten. I dette bilag findes den interviewguide og trænerdagbog som vi har brugt til at undersøge hvordan atleterne oplevede stress og genopladning under de pågældende træningslejrer og konkurrencer. Vi har desuden anvendt spørgeskema-instrumentet RESTQ-sport til at måle atleternes stress og genopladnings niveauer (udviklet af Michael Kellmann og Kallus Wolfgang (2001) og oversat til dansk ved Annemarie Elbe (2008)). Grundet rettigheder har vi desværre ikke mulighed for at offentliggøre spørgeskemaet, men er du interesseret i mere information kan du kontakte forfatterne (Astrid Becker-Larsen abecker-larsen@health.sdu.dk og Kristoffer Henriksen: khenriksen@health.sdu.dk).

INTERVIEWGUIDE: STRESS-GENOPLADNINGSPROJEKT

<p>Tema 1: Hverdagen på turen</p>	<p>Allerførst vil jeg gerne lige have et billede af hvordan du oplevede "turen" helt konkret.</p> <p>Prøv kort at beskrive din hverdag på lejren/under mesterskabet/turnering. Hvis atleten ikke selv har nævnt det, spørges yderligere ind til:</p> <p>Gerne forskel/stigning i % ift. hverdag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træningsmængde • Hvile (tid til at hvile/hvordan) • Mad (måltider: mængde/hyppighed) • Sociale aktiviteter (frivillige/obligatoriske) • Søvn og sengetidspunkter (bo sammen med andre) • Uddannelse/arbejde (eksaminer/opgaver) <p>Hvad er de største forskelle/ligheder på turen/derhjemme?</p>
<p>Tema 1: Generel oplevelse til validering af kvantitative data</p>	<p>Hvordan har du oplevet dit energiniveau på lejren/under mesterskabet/turneringen?</p> <p>Hvordan har du oplevet dit humør på lejren/under mesterskabet/turneringen?</p>
<p>Tema 2: Kilder til stress</p>	<p>Vi bruger nogle gange det her billede med batterierne – og der er nogle ting der trækker på batterierne og andre ting der lader dem op.</p> <p>Hvilke ting på turen oplever du har trukket på dine batterier?</p> <p>Er der noget I skulle under turen, der i din oplevelse skabte et pres?</p> <p>Er der begivenheder eller ting du selv vælger at engagere dig i, der i din oplevelse skaber et pres i din hverdag?</p> <p>NB. Hvis de ikke selv nævner det, så kan man spørge "Hvad med f.eks.":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportsligt pres <ul style="list-style-type: none"> ○ Forventningspres (egne, udtagelser, resultatmål etc.) ○ Træningspres, kampprogram ○ Træningstidspunkter • Organisatorisk pres <ul style="list-style-type: none"> ○ Program (uge/dags program/set up) ○ Kedsomhed

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Konflikter, kliker etc. ○ Ledelse ○ Praktisk pres <ul style="list-style-type: none"> ○ Studiearbejde (økonomi) ○ Sociale medier – blogs – e-mails ○ Sociale aktiviteter ○ Praktiske gøremål ○ Kost (mad – måltider – tidspunkter) ○ Personligt <ul style="list-style-type: none"> ○ Savn af børn/venner/kæreste el lign. ○ Eksaminer, uddannelse, læsning (bagud)
<p>Tema 3: Kilder til genopladning</p>	<p>Hvornår på dagen oplevede du, at du især ”fyldte på” batterierne?</p> <p>Var der sat formel tid af i programmet til genopladning? Hvad gjorde du/I der?</p> <p>Er der andre tidpunkter hvor du på eget initiativ engagerede dig i aktiviteter eller andet, som du oplevede virkede godt for din genopladning?</p> <p>Hvis/når du oplevede stort pres og måske ligefrem følte dig stresset, hvad gjorde du så for at imødekomme dette?</p> <p>Hvad gør du for at oplade batterierne selv? NB. Hvis de ikke selv nævner det, så kan man spørge ”Hvad med f.eks.”:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Praktisk genopladning: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sociale aktiviteter (frivilligt/obligatorisk) ○ Kost (mad – måltider – tidspunkter) ○ Søvn (hvornår – hvor meget) ● Personlig genopladning: <ul style="list-style-type: none"> ○ Behandling ○ Anden træning ○ Musik ○ Tv – film/serier ○ Gåture ○ Mindfulness ○ Sociale medier – blogs – e-mail ○ Brug af sportspsykolog <p>Hvis du tænker helt overordnet – hvad virkede så allerbedst for dig personligt i forhold til at lade batterierne op? Hvilke aktiviteter?</p> <p>Er der nogle aktiviteter, der har genopladning som formål, men</p>

	som du ikke synes virkede for dig?
Tema 4: Stress-genopladning balance og konsekvenser	<p>Hvordan oplever du selv balancen mellem det der trækker på batterierne og det der fylder på under turen?</p> <p>Hvad oplever du at denne (gode/dårlige) balance betyder for</p> <ul style="list-style-type: none"> • Din trivsel • Din læring/udbytte • Din performance
Tema 5: Gode råd (fremadrettede intervention)	<p>Hvilke gode råd ville du give ift. at håndtere stress og genopladning under træningslejre/konkurrencer? Der spørges ind til følgende niveauer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisationen (forbundet/trænere) - Holdet - Individuelt (atleten)
Øvrigt	<p>Er der andet som er vigtigt for mig at vide ift. stress og genopladning? Noget du vil supplere med?</p>

DAGBOG: STRESS-GENOPLADNINGSPROJEKT

Følgende udfyldes af træneren – eventuelt i samarbejde med sportspsykologen hver dag under træningslejren/konkurrencen.

Overblik over træningslejren/konkurrencens forløb:

I skemaet noteres 1) dato, 2) trænings/kamp belastning, samt 3) øvrige begivenheder eller situationer med relevans for atleternes oplevelse af stress og genopladning.

1) Dato	2) Trænings/kamp belastning	3) Øvrigt
XX/XX	Noter et tal ml. 1-4, som illustrerer dagens trænings/kamp: <i>1: Let restitution dag (ingen træning eller én let træning). 2: Middel belastning: (én-to træninger med eksempelvis teknisk/taktisk fokus). 3: Stor belastning (fx ét hårdt fysisk træningspas eller ét hårdt konkurrencenært træningspas). 4: Dag med meget stor belastning (fx hård konkurrence eller flere lange/hårde træningspas).</i>	Nedskriv øvrige begivenheder med relevans for stress/genopladnings balancen, eksempelvis: <ul style="list-style-type: none">- Udfaldet af en konkurrence.- Vejret (eks. dag med stærk vind og regn som kan have betydning for træningspas/konkurrencer og efterfølgende restitution).- Ændrede planer (eks. tidsforsinkelse eller ændrede begivenheder).- Større uregelmæssigheder i sengetider.- Pressemøder.- Obligatoriske og planlagte sociale begivenheder.