

BILAG 3

DET DANSKE SEJLERLANDSHOLD – BALANCEN MELLEM STRESS OG GENOPLADNING UNDER FOR-OL 2015

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

INDHOLDSFORTEGNELSE

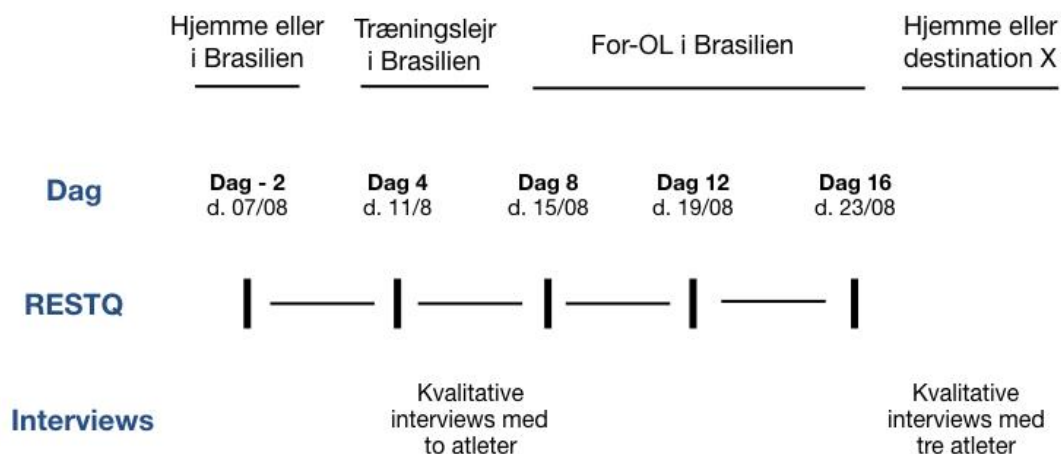
Det danske sejlerlandshold til for-OL 2015	3
<i>Forskningsmetode</i>	3
Resultater: Et landshold i harmoni	4
<i>Spillernes oplevelse af stress-genopladningsbalancen</i>	4
Sejlernes oplevelse af stress-genopladningsbalancen udtrykt gennem interviews	5
<i>Kilder til stress og genopladning</i>	6
Organisatoriske kilder til stress og genopladning	7
Sociale kilder til stress og genopladning	9
Personlige kilder til stress og genopladning	11
Sportslige kilder til stress og genopladning	12
Konklusion	13

DET DANSKE SEJLERLANDSHOLD TIL FOR-OL 2015

Det danske sejllandshold er blandt den internationale elite og har vundet medaljer i flere discipliner, både ved OL, VM og EM. Sejlerne lever et liv, hvor de er vant til at rejse cirka 200 dage af året for at træne og konkurrere. I august 2015 blev der afviklet for-OL i Rio de Janeiro, som udgjorde en del af forberedelserne til OL 2016. Formålet med for-OL var for det danske hold at få erfaringer med vind og strømforhold med hjem, således at træning og grejudvikling kunne optimeres i det kommende år op mod OL. Derudover gjaldt det også om at lave gode resultater i OL-farvandet og få markeret sig som en af de potentielle medaljekandidater. Dog var konkurrencen i Rio ikke pointgivende i forhold til udtagelsen til OL eller verdensranglisten. I alt deltog 10 danske sejlere i for-OL og heraf havde de fleste deltaget i en træningslejr forinden konkurrencen (også i Rio).

FORSKNINGSMETODE

Et detaljeret indblik i undersøgelsens metode kan læses i hovedrapporten, under afsnittet "Forskningsmetode". Her blot overblik over dataindsamlingsperioden (se Figur 1). Sejlerne svarede i alt fem gange på RESTQ fordelt på træningslejr og for-OL og der blev afviklet interviews med to sejlere under konkurrencen og med tre sejlere efter. Interviewet med den tredje sejler under konkurrencen blev ikke gennemført grundet sygdom.



FIGUR 1: OVERBLIK OVER DATAINDSAMLINGSPERIODEN OG DE TO DATAKILDER

RESULTATER: ET LANDSHOLD I HARMONI

SPILLERNES OPLEVELSE AF STRESS-GENOPLADNINGSBALANCEN

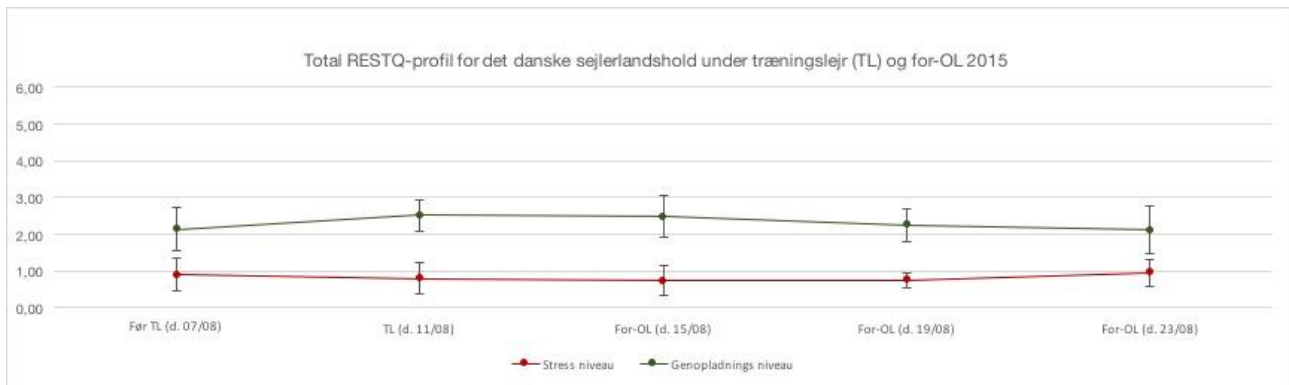
Figur 2 viser sejlernes oplevelse af total stress og total genopladning baseret på alle fem måletidspunkter¹. Den totale stress og totale genopladning er hhv. lav og høj gennem hele perioden. Gennemsnittet af generel stress er mellem 0,59-0,95 og gennemsnittet af generel genopladning er mellem 1,91-2,45. Gennemsnittet af sports specifik stress er mellem 0,86-1,03 og gennemsnittet af sport specifik genopladning er 2,17-2,63. De individuelle profiler viser det samme mønster og den totale score viser dermed at sejlerne oplever en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning.

	Før TL	TL Dag 4	For-OL Dag 8	For-OL Dag 12	For-OL Dag 16
Kategori	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)
General stress	0,78 (±0,24)	0,75 (±0,19)	0,59 (±0,12)	0,69 (±0,13)	0,95 (±0,25)
General genopladning	2,12 (±0,47)	2,45 (±0,45)	2,33 (±0,43)	2,07 (±0,65)	1,91 (±0,74)
Total stress	0,91	0,81	0,75	0,76	0,96
Sportsspecifik stress	1,03 (±0,47)	0,86 (±0,45)	0,90 (±0,43)	0,82 (±0,65)	0,97 (±0,74)
Sportsspecifik genopladning	2,17 (±0,68)	2,58 (±0,43)	2,63 (±0,70)	2,45 (±0,23)	2,34 (±0,59)
Total genopladning	2,15	2,52	2,48	2,26	2,13

FIGUR 2: TRUPPENS GENNEMSITLIGE RESTQ SCORE Gennem STUDIETS PERIODE, HER OPSUMMERET I HOVEDKATEGORIERNE

Baseret på Figur 3 viser resultaterne, at der ikke er nogen udvikling i stress over tid. Den totale stress og totale genopladning er hhv. lav og høj gennem hele perioden. Igen viser de individuelle profiler det samme mønster. Da det ikke var alle atleter der havde deltaget i træningslejren, havde vi ikke mulighed for at undersøge, hvorvidt der var signifikans forskel mellem total stress og genopladning under de to begivenheder.

¹ Hvert spørgsmål i RESTQ besvares på en likert-skala fra 0 (aldrig) til 6 (altid) ift. hvor ofte atleten har oplevet det enkelte udsagn. Spørgsmålene opsummeres i en række hovedkategorier, belyst i figuren. For yderligere uddybning henvises til afsnittet "Forskningsmetode" i hovedrapporten.



FIGUR 3: TOTAL STRESS OG TOTAL GENOPLADNING MED STANDARD DEVIATION PÅ DET DANSKE SEJLERLANDSHOLD MÅLT VIA RESTQ-SPORT

SEJLERNES OPLEVELSE AF STRESS-GENOPLADNINGSBALANCEN UDTRYKT GENNEM INTERVIEWS

De kvalitative interviews både bekræfter og nuancerer sejlerne RESTQ besvarelser. Sejlerne fremhævede alle, at der var mindre stress, end hvad der normalt er tilfældet under træningslejre og konkurrencer. Det hang dels sammen med at vejret var mildt, hvilket betød korte dage på vandet og dermed var de fysiske udfordringer mindre. Derudover var der ikke tale om et worldcup stævne eller en konkurrence med relevans for udtagelse til OL. Desuden kendte sejlerne området godt, hvilket også gav en vis form for ro, som Anton sagde:

“Det er fjerde gang jeg er i Brasilien inden for to år. Det gør en forskel at jeg kender området. Havde du spurgt mig efter min første tur havde jeg nok været lidt mere forvirret”

Disse faktorer betød alt i alt, at sejlerne oplevede en mindre stress end normalt, som Matilde også sagde:

“Det har været lidt et afslapningsstævne eller hvert fald et roligere stævne. Der var ikke så meget pres på, da vi primært skulle samle informationer og vi havde lige sejlet EM, hvor der var meget pres på”

Dog beskrev få sejlere mod slutningen af konkurrencen, de at mange timer på vandet kunne mærkes i kroppen både fysisk og mentalt, som Lærke beskrev:

“Der var generelt skruet op for træningen. Det var et mål jeg havde sat mig inden, men jeg kunne godt mærke, at jeg blev træt sidst i stævnet. Det endte med at stævnet blev en dag længere end det plejer. Selvom at man ikke sejler så meget, så er man på vandet i måske 6 timer i træk og det er rigtig hårdt mentalt. Så jeg var mere træt om aftenene mod slutningen”

Trods sejlerne generelle oplevelse af en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning

under træningslejren og konkurrencen, viser deres øvrige udtalelser en række kilder til stress og genopladning som nuancerer deres oplevelse, hvilket uddybes i det følgende.

KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

Figur 4 fremhæver de kilder til stress og genopladning som er beskrevet af sejlerne. Som et resultat af analysen er kilderne til stress og genopladning opdelt i fire hovedkategorier: organisatorisk, sociale, personlige og sportslige². Vi vil i det følgende beskrive hver enkelt kilde.

	Organisatoriske	Sociale	Personlige	Sportslige
Kilder til stress	<p>Ufærdige hotelforhold</p> <p>Utilstrækkelig og dårlig kost</p> <p>Manglende struktur omkring genopladning</p>	<p>Afsavn til familie og venner</p> <p>At tage initiativ til at indgå i det sociale</p> <p>Uklare aftaler på holdet</p> <p>Opdateringer på de sociale medier</p>	<p>Personlige forventninger</p> <p>Planlægning af næste rejse</p> <p>Tankemylder efter dårlig præstation</p>	<p>Dårlige præstationer i træning eller konkurrence</p>
Kilder til genopladning	<p>Evaluering med træner efter præstation</p> <p>Løbende dialog med træner eller sportspsykolog</p> <p>Et dagsprogram som både har faste rammer og giver mulighed for selv at tage initiativ</p>	<p>Sociale aktiviteter med andre sejlere</p> <p>Samtaler med familie og venner hjemmefra</p> <p>Sociale medier</p>	<p>Alene tid</p> <p>Have ryddet bordet hjemmefra</p> <p>At have planlagt næste rejse</p>	<p>Succes i sporten</p> <p>Arbejde med fokuspunkter inden og under konkurrencen</p>

FIGUR 4: IDENTIFICEREDE OG KLASSIFICEREDE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

² Organisatoriske kilder til stress er de organisatoriske forhold som atleten oplever tager energi og de organisatoriske kilder til genopladning refererer til rammer og tiltag, som hjælper atleten med at genoplade. Sociale kilder til stress og genopladning referer til sociale relationer i og udenfor sporten som hhv. dræner og giver energi til atleten, det kan være holdkammerater, familie, kæreste eller venner udenfor sporten. Personlige kilder til stress og genopladning referer til personlige forhold i og udenfor sporten som hhv. dræner og giver atleten energi. Det kan både være de tanker og følelser som atleten har, eller de personlige strategier han eller hun bevidst eller ubevidst benytter sig af, for at håndtere de belastninger. Sportslige kilder til stress og genopladning referer til stress eller genopladning, som er specifikt relateret til trænings- eller konkurrencesituationer.

Når organisationen stresser

Organisatoriske kilder til stress beskriver de organisatoriske rammer som sejlerne var en del af under for-OL, som de oplevede tog energi fra dem. Brasilien stod overfor en række udfordringer i forhold til at forberede byen til OL 2016. Det mærkede forbundet, trænerne og sejlerne allerede under for-OL i form af ufærdige arenaer, konkurrencesteder og hoteller, utilstrækkelige spisemuligheder, begrænsede muligheder for at færdes ude grundet risiko for kriminalitet og udfordringer med forurenede konkurrencevand. Det betød at forbundet og trænerne var underlagt en række forhold, som udfordrede dem på at skabe optimale rammer for sejlerne under træningslejren og konkurrencen. Af disse forhold fremhævede sejlerne særligt to kilder til stress: *ufærdige hotelforhold og utilstrækkelig og dårlig kost*, som Anton sagde;

“Hele set-uppet har taget energi fra mig. Hotellet og maden på hotellet har ikke været super god, så man har ligesom selv skulle sørge for en del ting. Det gik ret hurtigt op for mig at det irriterede mig, men jeg har sagt til mig selv, at det må vi evaluere på bagefter. Heldigvis har det ikke har været et superhårdt stævne, så har det ikke været helt så afgørende. Havde det nu været et rigtig hårdt stævne så tror jeg bestemt det kunne have haft en stor og negativ betydning for min præstation”

Alle sejlerne beskrev at forholdene for mad var begrænset. Sejlerne spiste nogle måltider på hotellet, men på havnen, hvor de tilbragte det meste af dagen var det vanskeligt at få mad og den mad man kunne få, var lavet under uhygiejniske forhold, hvilket medførte risiko for sygdom. Det fyldte meget hos sejlerne både inden, under og efter trænings og konkurrencesituationer, som Anton beskrev det:

“Vi skal tænke mere over hvad vi propper i munden og drikker ift. ikke at blive syge. Som sejlsportsmand spiser man mere end gennemsnittet og portionerne man får når man er ude og spise er ret små, så det skal koordineres med en snack inden eller efter, eller ved at spise to portioner. Man kan kun købe vand og muslibare på havnen. Setuppet er slet ikke klar. Så alt i alt har vi skulle stå for mere end normalt og det tager både meget tid og energi – fordi det er irriterende at der ikke er styr på det.”

Til trods for at forbundet og trænerne ikke havde direkte indflydelse på disse to kilder til stress, var det alligevel organisatoriske forhold, som påvirkede sejlerne og som de oplevede som krævende. Af organisatoriske kilder til stress, som knyttede sig mere direkte til forbundet og træneren beskrev enkelte sejlere, at *manglende struktur omkring genopladning* var en kilde til stress. Lærke beskrev

at hun manglede struktur for hvornår og hvordan hun skulle fokusere på genopladning, som hun sagde:

“Jeg synes stadig, det er meget vores eget ansvar, at have styr på vores restitution. Der eksempelvis ikke skemalagt noget på forhånd. Så man prøver selv at eksperimentere med hvornår og hvordan man bedst kan gøre det”

Forskellige forventninger mellem trænere og sejlere omkring genopladning, var også et eksempel på manglende struktur omkring genopladning. Som Matildes eksempel beskriver:

“Vi startede vores fridag med at mødes med vores træner. Man skal passe lidt på med det “fridag”. For er det fridag når det fri fra de fysiske eller er det også fri for det mentale og ting udover?”

Når organisationen skaber rammer for genopladning

Organisatoriske kilder til genopladning refererer til de organisatoriske beslutninger som forbundet og trænerne har truffet, som skal hjælpe sejlerne med at genoplade under træningslejren og konkurrencen. Alle sejlerne fremhæver at *evaluering med træner efter en præstation* var en kilde til genopladning. Her fik de konstruktivt evalueret deres præstation ved at forholde sig til deres indsats og, ift. hvad de lykkedes og ikke lykkedes med. For nogle sejlere var det vigtigt at evalueringen skete lige efter de kom ind på havnen og for andre var det mere optimalt at vente. Lærke og Matilde beskriver hvad de betød for dem:

“Det kan være frustrerende at komme ind på havnen hvis jeg ikke er lykkes på vandet. Men at evaluere med min træner med det samme - det fylder mig med energi igen”

“Jeg synes det er godt at vi ikke holder møde med det samme når vi kommer på land, men at vi kan gå hjem og lige få tankerne på plads og så mødes om aftenen. Så man lige selv får gennemtænkt dagen inden man mødes”

Uanset hvornår atleterne foretrak at få feedback, var de således enige om, at en god snak med træneren kunne reducere unødigt stress. En god evaluering kunne på den måde være en kilde til at få den mentale energi tilbage.

Foruden at evaluere med træneren, fremhævede atleterne også at en kilde til genopladning var løbende dialog med træneren eller sportspsykologen. De fremhævede bl.a. at trænerens eller sportspsykologens spørgsmål, bidrog til at de blev mere bevidste om hvad de skulle fokusere på. Som Matilde sagde:

“Når han (træneren) stiller spørgsmål bliver jeg mere bevidst. Han sætter tingene lidt mere i perspektiv. Det synes jeg er godt.”

Sportpsykologen var ikke fysisk tilstede under træningslejren eller konkurrence, men nogle atleter snakkede med ham over skype, og dialogen med ham blev også fremhævet som en kilde til genopladning, hvor de fik vendt konkrete udfordringer og blev mere bevidste om hvordan de kunne gribe dem an.

Dagene under konkurrencen forløb i en nogenlunde faste rutiner ift. aktiviteter på havnen, træning samt pause-, spise- og sengetidspunkter. Det gav sejlerne en form for stabilitet og rytme i hverdagen. Derudover gav sejlerne udtryk for at programmet gav plads til individuelle behov. Som Anton beskrev efter konkurrencen:

”Vi har egentlig haft et meget åbent program, det plejer vi også at have. Så kan folk ligesom tilrettelægge det sådan som de har lyst. Så føler man ikke at man bliver frarøvet ens frihed”

Alt i alt indikerede alle sejlerne at *dagsprogrammet som både havde faste rammer og giver mulighed for selv at tage initiativ* var en kilde til genopladning. Det gav stabilitet og rytme i hverdagen til at sejlerne kunne fokusere på deres præstationer, samt friheden til selv at vælge hvad de ville lave på deres fridag og hvad pauserne i løbet af dagen gik med.

SOCIALE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

Når det sociale tager energi

Sociale kilder til stress referer til de sociale relationer eller forhold, som sejlerne har på og udenfor holdet, som tager energi fra dem. Som skrevet er sejlerne vant til at rejse størstedelen af årets dage og er dermed ofte væk fra deres nærmeste relationer. Derfor blev *afsnit til venner og familie* også beskrevet som en central kilde til stress under konkurrencen af de fleste sejlere. Tidsforskellen gjorde det endvidere vanskeligt at koordinere kontakt, som Matilde sagde:

”Jeg havde et par dage hvor jeg ikke lykkedes på vandet og var i dårligt humør. Det ville jeg gerne tale med min kæreste om, men kl. var måske 21:00 lokal tid og 14:00 DK tid, så det var ikke muligt. Jeg blev lidt frustreret over ikke at kunne få fat i folk, da jeg virkelig gerne ville snakke med ham”

Hun beskrev endvidere hvordan det ikke at få snakket med ham kunne bidrage til en række negative tanker, som tog energi fra hende. Mod slutningen af konkurrencen beskrev enkelte sejlere at det blev en kilde til stress *at tage initiativ til at ville være social*. Matilde beskrev det således:

”Jeg ved, at det sociale giver mig energi. Men det er samtidig også rigtig hårdt at blive ved med at være opsøgende, fordi man er rigtig træt til slut i sådan et stævne. Man føler ikke rigtig man har energi til at tage initiativ til at gøre det”

Mathildes citat viser en meget vigtig pointe. Genopladning er ikke bare at ligge stille, men at engagere sig i aktiviteter, der oplader batterierne. Det kræver ofte, at man træffer et valg, prioritere det og finder energien til at engagere sig i genopladning.

Nogle af de sejlere som konkurrerer i par, beskrev at *uklare aftaler på holdet* var en kilde til stress. Det handlede både om uklarhed omkring ansvarsområder og herunder usikkerhed om hvorvidt opgaverne blev løst tilfredsstillende. Som Lærke sagde:

“Ingen af os er særlig strukturerede, så for mig er det hele tiden en stressfaktor at være sikker på at vi nu har tænkt det hele igennem. Har vi styr på båd, grej, pakket poser hvis noget går i stykker osv.?”

Flere sejlere beskrev hvordan *opdatering på de sociale medier* kunne være en kilde til stress. Størstedelen af sejlerne engagerede sig på de sociale medier, hvor de jævnlig opdaterede sportslige præstationer, såvel som private oplevelser i form af billeder og blogs. På de lange og pressede dage beskrev de hvordan de kunne tage energi fra dem, at skulle formulere et opslag og det kunne indimellem føles som en pligt at ligge noget op.

Når det sociale giver energi

Sociale kilder til genopladning beskriver de sociale relationer og forhold som sejlerne har i og udenfor truppen, som giver dem energi og bidrager til genopladning. Alle sejlerne fremhævede at *sociale aktiviteter med andre sejlere* var en kilde til energi. Det kunne være at spille spil, sludre, gå en tur sammen, se film og i det hele taget engagere sig i fællesskabet. Som Matilde sagde:

“Det giver rigtig meget energi at være sammen med de andre danske sejlere. Man koncentrerer sig om noget helt andet end sejlads og hvad man skal i morgen”

For nogle sejlere rakte de sociale aktiviteter udover den danske trup, og de sociale aktiviteter med sejlere fra andre nationer var i ligeså høj grad en kilde til stress, som Lærke sagde:

“Jeg er et socialt menneske og jeg ved at de giver mig energi at være sammen med andre mennesker. Eksempelvis var der en hviledag hvor jeg sammen med tre andre sejlere (fra tre andre nationer) tog ud for at se de olympiske ringe. På vej hjem var jeg sådan “yes” - jeg er bare klar til at sejle race i morgen og jeg kunne virkelig mærke at det gjorde mig helt vildt glad”

Modsat at afsavnet til venner og familie kunne være en kilde til stress, var *samtaler med familie og venner hjemmefra* en central kilde til genopladning blandt alle sejlere. Matilde beskriver meget præcist hvad det betød for hende:

“Nogle gange når man er afsted, så er man i en boble af sejlads, så kan man godt føle at det er det vigtigste i hele verden, Men når man så snakker med folk derhjemme, som har deres egen

dagligdags problemer og ting i livet - så kan man godt føle; nåhh ja - det er ikke så alvorligt som man selv nogle gange kan gøre det til oppe i hovedet"

Matilde beskrev endvidere at samtaler med familie og venner derhjemme bidrog til en anden form for energi end den hun fik i dialogen med truppen, andre sejlere, træneren eller sportspsykologen.

Opdatering på de sociale medier blev af få sejlere beskrevet som en kilde til genopladning, da det at fordybe sig og reflektere over oplevelser og præstationer gav afklaring. Derudover gav det meget energi at få kommentarer og likes på ens opslag. Som Lærke sagde:

Det er godt fordi man skal formulere sig på skrift - sidde og tænke lidt over tingene. Også kan det give et boost hvis man har skrevet en blog som andre kommenterer eller "liker"

PERSONLIGE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

Når personlige forhold er kilder til stress

Personlige kilder til stress beskriver personlige situationer og forhold, i og uden for sporten, som dræner sejlernes ressourcer. Størstedelen af sejlerne fremhævede at *personlige forventninger* var en stor kilde til stress. Som Anton sagde:

"Der er selvfølgelig pres på. Det største pres kommer fra mig selv - og det er der altid"

De personlige forventninger kom ofte med en række kritiske og negative tanker relateret til fortiden ift. hvad sejlerne skulle have gjort eller hvordan det burde være. Matilde beskrev hvordan de personlige forventninger også kunne påvirke hende på vandet:

"Mine egne forventninger påvirkede mig nok under stævnet og på den måde jeg sejlede på. Jeg tog lidt flere chancer til sidst, fordi jeg ville leve op til de forventninger jeg selv havde sat op. Så jeg sejlede med lidt større risiko og holdte mig ikke til min gameplan. Det behøv blandt andet, at jeg at lavede en tyvstart og det skulle jeg bare ikke have gjort"

På baggrund af sejlernes mange rejsedage må de konstant forholde sig til næste rejse og organisering af fly, transport af båd/udstyr samt overnatning. Flere af disse ting skal desuden koordineres med træneren og andre sejlere. *Planlægning af næste rejse* var for mange derfor en kilde til stress, da det tog fokus og tid fra den opgave de stod overfor. De brugte ofte fridagene på at få planlagt kommende rejser, hvilket Matilde beskrev som krævende:

“På sådan en fridag kan man godt inde med at sidde i 6 timer og planlægge kalender. Det tager energi hvis de ting ikke er ordnet”

Mange af sejlerne beskrev hvordan *tankemylder efter en negativ præstation* kunne tage energi fra dem. Tankerne var ofte bebrejdende og kritiske og handlede både om forhold inden og udenfor sejlernes kontrol. Lærke beskrev hvordan tankerne for hende særligt handlede om fremtiden, og kunne være:

“Åh nej, nu får jeg ikke trænet nok, så kommer jeg ikke i god nok form til OL udtagelsen - det er sådan nogle tanker der dukker op”

Når personlige forhold er kilder til genopladning

Personlige kilder til genopladning beskriver personlige strategier eller aktiviteter i og udenfor sporten, som sejlerne engagerer sig i for at få energi. Alle sejlere fremhævede at *alene tid* var en afgørende kilde til genopladning. Her fordybede de sig i aktiviteter som at læse, skrive dagbog, høre musik, se tv/serier/film, slappe af eller sove.

En anden personlig kilde til genopladning var at have *ryddet bordet hjemmefra*. Sejlerne beskrev at det i høj grad omhandlede afklaring af opgaver vedrørende uddannelse og arbejde, som Matilde eksempelvis beskrev:

“Jeg havde lige afsluttet en eksamen inden jeg tog afsted og der var generelt en masse ting der bare fungerede derhjemme. Så jeg vidste på forhånd at alt det der udenom var der styr på. Så jeg kunne virkelig bare være her og fokusere på at sejle”

Modsat at planlægning af næste rejse kunne være en kilde til stress, var det *at have planlagt næste rejse* en afgørende kilde til genopladning. Det betød på samme måde som at have afklaret praktiske gøremål udenfor sporten, at forhold i sporten var afklaret, således at det ikke stjal fokus undervejs.

SPORTSLIGE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

Når trænings- og konkurrencesituationer er drænende

Sportslige kilder til stress beskriver forhold direkte relateret til trænings- eller konkurrencesituationer som dræner sejlernes energi. *Dårlige præstationer i træningen eller konkurrencen* blev beskrevet af alle sejlere som en kilde til stress. Det kunne både være ikke at lykkes med en specifik detalje, lave fejl eller ikke at leve op til forventninger i selve trænings eller konkurrencesituationen. Disse oplevelser medførte en række negative tanker om hvordan man efterfølgende skulle forklare sig, hvad truppen eller træneren ville sige og en oplevelse af uforløst

arbejde op mod et stævne. Det skabte alt sammen en negativ spiral af tanker og fornemmelser, som tog fokus fra selve præstationen, hvad enten det var et træningspas eller under en konkurrence.

Når trænings- og konkurrencesituationer giver energi

Sportslige kilder til genopladning er relateret til trænings- eller konkurrencesituationer, hvor sejlerne oplever at få energi. Alle sejlere beskrev at *succes i sporten* var en meget stor kilde til energi. Det kunne både være oplevelsen af at lykkes med et specifikt fokuspunkt i træningen, at fokusere på gameplanen under konkurrencen eller et konkret resultat. Det medførte en række positive effekter som konkurrenter der spurgte nysgerrigt og positivt ind, truppen der udviste opmærksomhed og helt generelt en oplevelse af at lykkes med sin sport.

Flere sejlere beskrev også, at et *arbejde med fokuspunkter inden og under konkurrencen* bidrog til energi. Det handlede om at have en klar afgrænset og prioriteret opgave at forholde sig til, og dermed have nemmere ved at fokusere på opgaven og ikke lade sig påvirke af nervøsitet og negative tanker enten inden eller under en præstation. Som Matilde sagde:

“At have en plan og retning på min træning, timer på vandet og hvad jeg skal gøre under en konkurrence er godt. Det giver rigtig meget energi når man føler at der er fremskridt”

Det kunne både være træneren eller sportspsykologen som hjælp sejleren med at formulere et eller flere fokuspunkter.

KONKLUSION

På baggrund af en øget interesse for genopladning igangsatte vi en undersøgelse af stress og genopladning under længerevarende træningslejre og konkurrence på eliteniveau, herunder det danske sejerlandshold deltagelse i for-OL 2015. På baggrund af resultater og diskussion (se afsnittet ”7 emner som er værd at diskutere” i hovedrapporten) kan vi konkludere følgende:

Det er muligt at balancere belastninger/stress og genopladning optimalt gennem en længerevarende konkurrence. Vi forventede at se en stigning i sejlernes stressniveauer og et fald i deres genopladningsniveauer under konkurrencerne pga. øget træningsmængde, øget pres og forventninger til at præstere, ændrede daglige relationer og begrænset privatliv. Resultaterne viste dog, at sejlerne havde en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning, med lave niveauer af stress og tilsvarende høje genopladningsniveauer. Der var ingen markant udviklingen af stress eller forringelse af genopladning blandt spillerne under for-OL. Enkelte sejlere nævner at slutningen af konkurrencen var lidt hård. Dette viser tydeligt, at jo længere en konkurrence er, desto vigtigere er det at skabe optimale rammer om spillernes genopladning.

Sejlerne fremhæver både organisatoriske, sociale, personlige og sportslige kilder til stress og genopladning, hvilket understreger at stress og genopladning kan foregå på flere niveauer. Her har

organisationen en afgørende rolle for at sætte rammerne for god genopladning. En del af forklaringen på sejlernes hensigtsmæssige stress-genopladningsbalance hænger sammen med de initiativer og beslutninger, som forbundet og træneren har truffet. Den løbende dialog med træner og sportspsykolog gjorde det muligt for sejlerne at vende personlige forventninger og tankemylder som kunne være kilder til stress. Her var der også mulighed for at vende fokuspunkter forud for træningspas eller konkurrence, som gav sejlerne ro og fokus. Dagsprogrammet som både havde faste rammer og gav mulighed for selv at tage initiativ, gjorde det muligt for sejleren at balancere mellem alentid og samvær med de andre sejlere, hvilket begge blev fremhævet som kilder til genopladning. Organisationen har med andre ord været et centralt element i at undgå underrecovery blandt sejlerne og beskytte dem mod stress.

Undersøgelsen understreger desuden vigtigheden af genopladningen og pointerer, at genopladning ikke kun er passivt eller fysiologisk, men kan foregå på flere niveauer (psykologisk, fysisk og socialt) og indeholde mange forskellige aktiviteter og strategier, som spillerne kan engagere sig i for at få energien tilbage igen.