

# BILAG 4

## DET DANSKE U20 HERRE ISHOCKEY LANDSHOLD – BALANCEN MELLEM STRESS OG GENOPLADNING UNDER EN FORBERENDE TRÆNINGSLEJR OG U20-VM 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

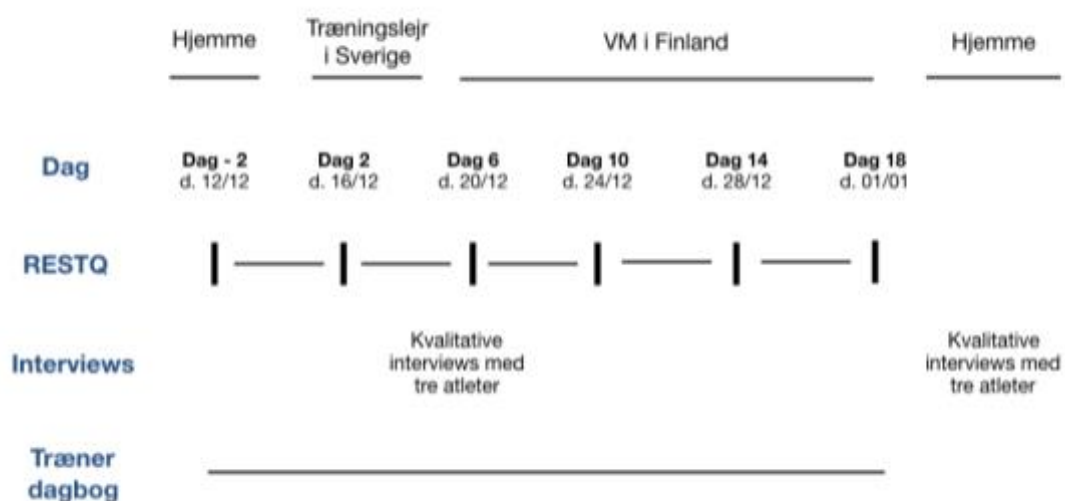
<b>Det danske U20 Ishockeylandsholdet til forberedende træningslejr og U20-VM 2015</b>	<b>3</b>
<i>Forskningsmetode</i>	3
<b>Resultater – Et landshold i harmoni</b>	<b>4</b>
<i>Spillernes oplevelse af stress-genopladningsbalancen</i>	4
Spillernes oplevelse af stress-genopladnings balancen udtrykt gennem 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
<b>Konklusion</b>	<b>13</b>

# DET DANSKE U20 ISHOCKEYLANDSHOLDET TIL FORBEREDENDE TRÆNINGSLEJR OG U20-VM 2015

Til trods for at Danmark er en lille ishockey nation, har vi igennem flere år deltaget ved det årlige junior-VM (U20-VM) i ishockey. U20-VM får meget opmærksomhed og bliver højt prioriteret i de store ishockeylande, fordi der kun er deltagelse af verdens 10 bedste lande og fordi det er nuværende og kommende NHL-profiler, som her traditionelt tester hinanden. Danmark har i flere år formået at kvalificere sig i kvartfinalerne i U20-VM og 2015 i Finland var ingen undtagelse. I slutningen af december 2015 drog det danske U20 herre ishockeylandshold på træningslejr i Sverige for at forberede sig på årets VM. Under træningslejren i Sverige bestod bruttotruppen af 28 spillere, som løbende blev skåret ned til den endelige trup på 23 spillere (3 målmænd, 7 backs og 13 forwards – alle i alderen 16-19 år). Efter træningslejren tog holdet direkte til Finland, hvor VM blev afholdt. Danmark kom i en vanskelig pulje mod Schweiz, Canada, Sverige og USA, men satte alligevel et flot aftryk ved at spille VM-kvartfinalen mod storfavoritten Rusland. Her førte Danmark 3-2, i resterende 44 sekunder af den ordinære kamp, hvor russerne desværre udlignede og vandt kampen 4-3 i forlænget spilletid.

## FORSKNINGSMETODE

Et detaljeret indblik i undersøgelsens metode kan læses i hovedrapporten, under afsnittet "Forskningsmetode". Her blot overblik over dataindsamlingens perioden (se Figur 1). Ishockeyspillere svarede i alt seks gange på RESTQ fordelt under træningslejr og VM og der blev afviklet interviews med tre spillere under konkurrencen og med tre spillere efter. Derudover udfyldte træneren en dagbog under både træningslejren og VM, hvor han noterede hvor hård træningspasset/kampen havde været og eventuelle begivenheder som kunne tage/give energi fra spillerne.



FIGUR 1: OVERBLIK OVER DATAINDSAMLINGSPERIODEN OG DE TRE DATAKILDER

## RESULTATER – ET LANDSHOLD I HARMONI

### SPILLERNES OPLEVELSE AF STRESS-GENOPLADNINGSBALANCEN

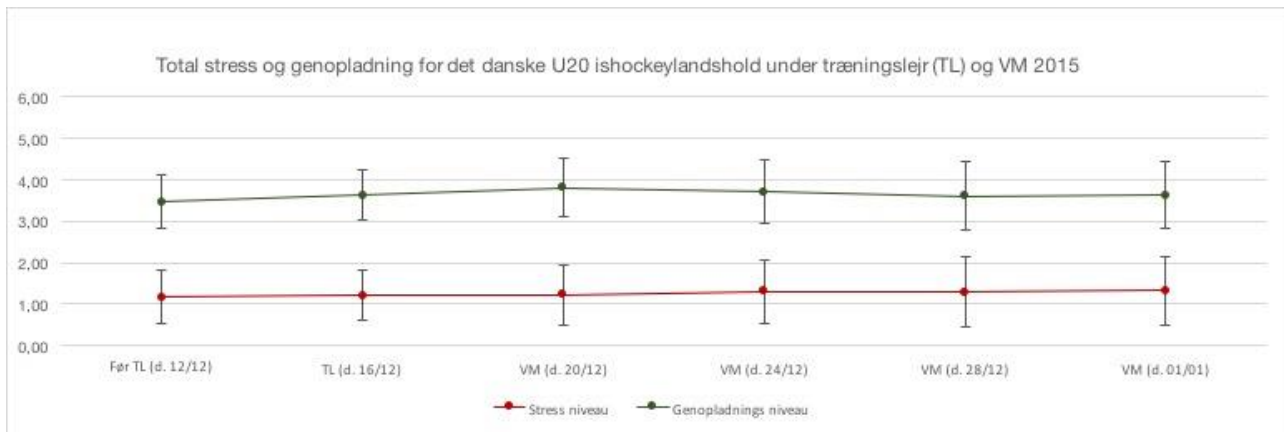
Figur viser spillernes oplevelse af total stress og total genopladning baseret på besvarelserne fra RESTQ<sup>1</sup>. Resultaterne viser lave niveauer af stress og høje niveauer af genopladning blandt alle spillere. Gennemsnittet af generel stress er mellem 0,15-1,37 og gennemsnittet på generel genopladning er mellem 3,16-3,92. Gennemsnittet af sportsspecifik stress er mellem 1,17-1,34 og gennemsnittet på sportsspecifik genopladning er mellem 3,41-3,78. De individuelle profiler viser at gennemsnittet ikke skjuler store individuelle forskelle, hvilket vil sige at spillerne har oplevet en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning.

	Før TL	TL Dag 2	VM Dag 6	VM Dag 10	VM Dag 14	VM Dag 18
Kategori	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)
General stress	1,15 (±0,59)	1,24 (±0,54)	1,15 (±0,58)	1,37 (±80)	1,33 (±0,85)	1,31 (±0,69)
General genopladning	3,16 (±0,76)	3,83 (±0,75)	3,92 (±0,85)	3,77 (±0,79)	3,78 (±0,93)	3,76 (±0,75)
<b>Total stress</b>	<b>1,17</b>	<b>1,21</b>	<b>1,22</b>	<b>1,32</b>	<b>1,29</b>	<b>1,33</b>
Sportsspecifik stress	1,19 (±0,71)	1,17 (±0,66)	1,29 (±0,86)	1,26 (±0,73)	1,25 (±0,84)	1,34 (±0,95)
Sportsspecifik genopladning	3,78 (±0,86)	3,41 (±0,77)	3,71 (±0,87)	3,63 (±0,82)	3,45 (±1,23)	3,51 (±1,10)
<b>Total genopladning</b>	<b>3,47</b>	<b>3,62</b>	<b>3,82</b>	<b>3,7</b>	<b>3,62</b>	<b>3,64</b>

FIGUR 2: HOLDETS GENNEMSNITLIGE RESTQ SCORE Gennem STUDIETS PERIODE, HER OPSUMMERET I HOVEDKATEGORIERNE

Baseret på Figur ses det, at der ikke er nogen udvikling i stress over tid. Den totale stress og totale genopladning er hhv. lav og høj gennem hele perioden. De individuelle profiler viser det samme mønster og den totale score viser dermed at gruppen som helhed oplever en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning. På baggrund af den parrede t-test ses der ingen statistisk signifikant forskel mellem den totale stress under træningslejren og den totale stress under VM. Det samme gør sig gældende med genopladning. Det vil sige at spillernes totale stressniveau både var lave under træningslejren og under konkurrencen og det totale genopladningsniveau var tilsvarende højere.

<sup>1</sup> 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 U20 ISHOCKEYLANDSHOLD MÅLT VIA RESTQ-SPORT

### SPILLERNES OPLEVELSE AF STRESS-GENOPLADNINGENS BALANCEN UDTRYKT Gennem INTERVIEWS

Spillerne udtalelser fra interviewsene samt trænerdagbogen både bekræfter og nuancerer data fra RESTQ. Helt generelt beskriver spillerne et velbalanceret niveau af stress og genopladning både under træningslejren og VM. Eksempelvis sagde Sebastian efter VM:

*"Jeg synes egentlig at jeg havde god energi både under træningslejren og VM. Der var nogle dage under træningslejren, hvor jeg følte mig lidt træt, men det var ok. Særligt på kampdagene under VM havde jeg en god energi."*

De første dage på træningslejren blev af flere spillere beskrevet som krævende. Det handlede både om at de var trætte efter at have rejst, men det hang også sammen med, at det tog tid at komme ind i dagsrytmen. U20 landsholdet består af spillere som til dagligt spiller i nationale og internationale klubber, hvilket betyder at spillerne ankom på træningslejren med meget forskelligt energiniveau, afhængigt af den foregående træningsperiode. Eksempelvis beskrev Jonathan, som kom direkte fra kamp i hans hjemklub, at de første dage var lidt hårde:

*"Jeg er træt efter at have spillet kamp i klubben og nu skal jeg spille for Danmark. Man skal lige omstille sig. Jeg synes de her første dage er hårde. Man skal vende sig til at man er afsted og at der er faste trænings-, og spisetidspunkter. Rejsedagene dræner også både hovedet og kroppen. Jeg føler dog at det bliver bedre og bedre for hver dag vi kommer ind i dagsrytmen."*

Spillerne beskrev at træningslejren var kendetegnet med meget træning og hårde testkampe. De beskrev ligeledes at VM kampene var meget hårde, både fysisk og psykisk. I trænerdagbogen under VM er der noteret: *"Anden kamp mod Canada – spillerne er trætte efter kampen mod Schweiz og vi taber enkelt"*, hvilket også indikerer at spillerne har været presset.

Generelt beskrev spillerne, at de trivedes og var glade både under træningslejren og VM. Dog beskrev nogle spillere at stemningen under de to begivenheder var forskellig, hvilket hang sammen med det øgede fokus på at præstere under konkurrencen. Sebastian beskrev, at stemningen under VM var mere *"intens"* og at holdet var mere *"koncentrerede og seriøse"* end under træningslejren. Så til trods for, at de kvantitative undersøgelser ikke viser nogen forskel mellem træningslejren og VM nuanceres dette ved de kvalitative interviews. Dog beskrev flere spillere, at de var bevidste om at prioritere genopladning. Som Troels eksempelvis sagde:

*"Det bliver krævet rigtig meget af én både under træningslejren og VM. Træningsmængde og de mange kampe vi spiller på få dage er vildt hårdt. Så man har virkelig brug for at slappe meget af, både mentalt og fysisk."*

#### KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

Figur 4 fremhæver de kilder til stress og genopladning, beskrevet af spillerne. Som et resultat af analysen er kilderne til stress og genopladning opdelt i fire hovedkategorier: organisatorisk, sociale, personlige og sportslige<sup>2</sup>. Vi vil i det følgende beskrive hver enkelt kilde.

---

<sup>2</sup> 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.

	Organisatoriske	Sociale	Personlige	Sportslige
Kilder til stress	<p>For korte pauser</p> <p>Meget træning og hårde testkampe/kampe</p> <p>Ændringer i dagsprogrammet</p>	<p>Afsavn til venner og familie</p> <p>For meget socialt samvær</p>	<p>Tankemylder efter en præstation</p>	<p>Fejl og dårlige præstationer i træning eller konkurrence</p> <p>Usikkerhed om udvælgelse</p> <p>Spilleragenter</p>
Kilder til genopladning	<p>Struktureret og rutinepræget program</p> <p>Skemalagt tid til genopladning</p> <p>Fælles måltider</p> <p>Feedback fra trænere og sportspsykolog</p>	<p>Sociale aktiviteter med holdkammerater</p> <p>Dialog med familie og venner i Danmark</p> <p>Besøg af familien</p>	<p>Alene tid</p> <p>Have ryddet bordet</p> <p>Medieopmærksomhed</p>	<p>Succes i sporten</p>

FIGUR 4: IDENTIFICEREDE OG KLASSIFICEREDE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

#### ORGANISATORISKE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

##### Når organisationen stresser

Organisatoriske kilder til stress beskriver de organisatoriske rammer som spillerne er en del af under træningslejren og konkurrencen, som de oplever tager energi fra dem. Under træningslejren bestod programmet af faste møde-, trænings-, testkampe- og spisetidspunkter samt en længere pause efter frokost på ca. tre timer. Flere spillere nævnte dog, at denne pause nogle dage blev afbrudt af møder, hvilket betød at de havde *for korte pauser*, til at kunne nå at slappe ordentlig af. Eksempelvis sagde Sebastian:

*”Nogle gange ligger kædemøde måske halvanden time efter vi har spist. Det kan godt være lidt træls, for man ved hele tiden, at man snart skal ned, så man kan ikke lægge sig til at sove – og bagefter er der også for kort tid til at man kan slappe af, før vi skal videre”*

De korte pauser betød også, at spillerne skulle omstille sig til flere aktiviteter i løbet af en dag. Dage hvor der var mange aktiviteter og dermed korte pauser tog mere energi fra dem end dage med få aktiviteter og tid til pauser.

Størstedelen af spillerne nævnte at træningslejren var kendetegnet ved *meget træning samt hårde testkampe*, hvilket var en kilde til stress. Eksempelvis sagde Troels:

*"I går var lidt hård. Først morgentræning, derefter kamp mod Sverige og så til fysioterapeut direkte efter. Det var trættende og hårdt både for muskler og sind. Det er selvfølgelig for at gøres os klar, men det tager bare meget energi."*

Trænerdagbogen gav også udtryk for at træningslejren bestod af meget og hård træning. Eksempelvis er tre dage i streg under lejren rangeret med 3-taller (stor belastning) i form af flere og hårde træningspas og testkampe. En af disse dage har træneren desuden noteret: *"Spillerne virker mentalt trætte i dag"*.

Som skrevet var programmet under træningslejren meget struktureret med faste tidspunkter. Dog skete det enkelte gange at der opstod *ændringer i dagsprogrammet*. Som et resultat af de hårde træninger og testkampe blev det ekstra krævende hvis ændringer i programmet gik udover genopladningen, hvilket kunne være en kilde til stress. Eksempelvis sagde Troels:

*"Det er stressende hvis der pludselig dukker uventede ting op. Eksempelvis blev der lagt et ekstra fys-pas ind hvor jeg havde regnet med at jeg skulle slappe af. Jeg vil jo gerne være en del af holdet, men på den anden side havde jeg brug for at slappe af. Det kan godt ødelægge ens energiniveau."*

### **Når organisationen skaber rammer for genopladning**

Organisatoriske kilder til genopladning beskriver de initiativer og valg som var truffet af trænere og forbundet som hjalp spillerne med at genoplade. Som skrevet var træningslejren struktureret med faste rutiner, hvilket også var kendetegnet ved programmet under VM. Spillerne indikerede at det *strukturerede og rutineprægede program* var medvirkende til en forudsigelighed, som gav dem 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. Som Jonathan sagde:

*"Det giver mig ro i maven at der er et skema over hvad tid vi skal op om morgenen, hvornår vi har pauser, skal spise osv. Jeg er rart at vide hvad jeg skal hvornår"*

Det rutineprægede program hjalp spillerne med at håndtere hvornår de skulle fokusere på hvad. Programmet indbefattede også *skemalagt tid til genopladning*, som 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:



*"I pauserne var der generelt god tid til, at man kunne slappe af. Du havde tid til lige at lægge dig og lige gå det igennem, som du nu skulle så og samtidig være sammen med de andre. Det var planlagt meget godt. Der var ikke nogle steder hvor jeg sådan tænkte, at jeg virkelig manglede en pause."*

De valg som forbundet og træneren har truffet ift. indkvartering og forplejning var meget afgørende for spillerne og Troels beskrev hvordan *fælles måltiderne* 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 hvor meget jeg vil. Derudover er det også rigtig hyggeligt at spise samlet, så det ikke bliver individuelt eller i grupperinger."*

Flere spillere fremhævede ligesom Troels, at det at spise havde flere funktioner end blot at blive mæt. De beskrev at det gav en følelse af fællesskab og et rum udenfor banen, hvor de kunne snakke og knytte sig til hinanden.

Både under træningslejren og VM gav alle spillerne udtryk for at *feedback fra træneren eller sportspsykologen* var afgørende ift. at håndtere tanker og forventninger. Det kunne både være ros, konstruktiv kritik eller at det blev sat specifikke krav. Jonathan beskriver hvad det betød for ham:

*"Jeg får meget energi af at få ros og kritik fra træneren. Det med at man ved hvad træneren kan lide og hvad man skal gøre bedre. Så bruger man ikke energi på at tænke på, om jeg nu gjorde det rigtigt og hvad han nu tænker om mig. Så har man noget at gå ud fra. Det betyder virkelig meget for min energi."*

Generelt gav spillerne udtryk for at de oplevede en positiv dialog mellem dem og trænerteamet både under træningslejren og VM.

#### SOCIALE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

##### **Når det sociale tager energi**

Sociale kilder til stress refererer til de sociale relationer mellem den enkelte spiller og andre i og udenfor holdet, som tager energi fra dem. Træningslejren og VM blev afviklet midt i julehøjtiden, hvilket betød at enkelte spillere oplevede et ekstra *afsavn til venner* og familie derhjemme. Som Troels beskrev:

*"Jeg ville aldrig have været foruden VM, men det er klart at når det er i juleferien, så savner man dem derhjemme. Det tager selvfølgelig lidt energi når man lige tænker på det, så glæder jeg mig til at komme hjem."*

At afsavnet til venner og familie blev beskrevet som en kilde til stress, hang både sammen med at spillerne var væk fra dem i en længere periode, og at det var i en højtidsperiode, hvor de normalt tilbragte tid sammen.

I de to uger hvor træningslejren og VM stod på var spillerne sammen det meste af dagen både under træning/kamp, måltider, pauser og dertil boede størstedelen sammen to og to. Få spillere oplevede at *for meget socialt samvær* var en kilde til stress, hvilket indimellem kunne betyde at spillerne træk sig tilbage på værelset eller kom med en negativ bemærkning i træningen eller kampe til en specifik person de havde fået nok af.

### **Når det sociale giver energi**

Sociale kilder til genopladning beskriver de relationer og sociale aktiviteter (i og udenfor sporten) som spillerne oplevede gav dem energi. Alle spillere beskrev *at sociale aktiviteter med holdkammerater* var en essentiel kilde til genopladning. Under træningslejren og VM engagerede spillerne sig i forskellige aktiviteter, som at sidde og sludre på værelset, se film eller YouTube klip på computeren eller spille PlayStation og Xbox i "Players Lounge" (et sted organiseret af arrangørerne). Jonathan fremhævede at den sociale interaktion påvirkede hans trivsel og præstation positivt:

*"Det gav meget energi at være sammen med de andre spillere. Jeg synes at vi kikkede virkelig godt på holdet – alle kan snakke med alle og folk er bare glade. Det bidrager til at man kommer afsted med godt humør og det har jo også en effekt på træning og kamp"*

Alle spillerne beskrev at sammenholdet og fællesskabsfølelsen på holdet var meget positiv. Foruden relationerne internt på holdet beskrev spillerne også hvordan *dialog med familie og venner i Danmark* kunne bidrage til genopladning under både træningslejren og VM. Disse samtaler handlede både om sporten, men også om forhold udenfor sporten, som Troels beskrev vigtigheden af:

*"Når man er så lang tid væk, så er det virkelig dejligt at kunne skrive og tale med dem derhjemme. Det giver positiv energi at få en besked hjemmefra og vide hvordan det går og kunne følge lidt med i deres hverdag"*

Dialogen med dem derhjemme hjalp spillerne til at få hockeyen lidt på afstand og minde dem om, at der er andet og mere i livet end sport. Flere spillere fik under VM *besøg af familien*, hvilket også gav dem et afbræk af sporten og blev fremhævet som en kilde til genopladning. Som Jonathan beskrev det:

*"Min mor og mormor var ovre og besøge mig et par dage. Det gjorde at jeg tænkte på noget lidt andet og kom væk fra hotellet. Det gav mig energi."*

Både dialog med samt besøg af venner og familie hjemmefra gjorde at spillerne fik kontakt med centrale nøglepersoner, som de søgte støtte hos både i og udenfor sporten.

#### PERSONLIGE KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

##### **Når personlige forhold er kilder til stress**

Personlige kilder til stress beskriver personlige situationer og forhold i og udenfor sporten, som dræner spillernes ressourcer. Under træningslejren og særligt under VM beskrev størstedelen af spillerne at de oplevede *tankemylder efter en præstation*. Tankemylderet var særlig problematisk under VM, da flere af kampene blev afviklet sent om aftenen, hvilket betød at spillerne efter kampen skulle direkte hjem på hotellet og sove, og her fyldte tankemylderet meget. Som Sebastian fortæller:

*”De aftener pumpede adrenalinen og tankerne rundt i kroppen og det var svært at falde i søvn. Man ligger og tænker på hvad der er sket, om man har spillet godt eller dårligt og føler sig egentlig ikke træt, så det er svært at falde til ro.”*

De sene kampe betød at spillerne ikke fik evalueret eller lukket kampen ned alene, på holdet eller med træneren, hvilket gjorde at det blev en kilde til stress og forstyrrede deres søvn.

##### **Når personlige forhold er kilder til genopladning**

Personlige kilder til genopladning beskriver personlige strategier eller aktiviteter i og udenfor sporten, som spillerne engagerede sig i for at få energi. *Alene tid* var beskrevet som en kilde til genopladning blandt alle spillerne både under træningslejren og VM. Jonathan beskrev det således:

*”Nogle gange har jeg brug for at gå lidt rundt udenfor alene. Andre gange var jeg på hotellet og tog mine hovedtelefoner på. Nogle gange havde jeg faktisk ikke musik i dem, men det hjalp med at jeg ikke blev forstyrret.”*

Tiden alene blev brugt på mange forskellige ting så som at høre musik, se film/serier, surfer på internettet, slappe af eller sove.

Flere spillere *havde ryddet bordet* hjemmefra ved at have afklaret skole og arbejdsopgaver inden de tog afsted. Det betød at de kunne koncentrere sig fuldstændig om træningslejren og VM, og at opgaver udefra ikke stjal deres opmærksomhed. Sebastian beskrev det således:

*”Det har været en lettelse kun at skulle fokusere på hockey. Det har slet ikke været et problem.”*

Flere spillere beskrev at *medieopmærksomhed* gav dem energi. Som Jonathan fortæller:

*”Det er sjovt at se når medier udtaler sig om en. Det giver mig energi og motivation til at spille mere og blive bedre. Jeg synes bare det er cool.”*

Den positive omtale på de sociale medier bidrog med en vis prestige og anerkendelse, hvilket gav energi og motivation til den enkelte spiller.

#### 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 spillernes energi. Alle spillere nævnte at *fejl og dårlige præstationer i træning og konkurrence* var en kilde til stress. Det kunne både handle om ikke at lykkes med en bestemt del af spillet, lave mange fejl eller direkte at tabe. Oplevelsen af ikke at lykkes påvirkede både den enkeltes humør og holdets energi, som Jonathan beskrev:

*”Vi ved at vi ikke er det bedste hold, men det er stadig hårdt når du spiller to kampe og vi ikke lykkes med at score en eneste gang. Jeg ved at vi egentlig spillede ok og overholdte vores aftaler. Men det er aldrig sjovt at tabe og det påvirker alles humør.”*

Han beskriver videre hvordan det at lave fejl påvirkede ham på banen:

*”Jeg lavede en del fejl under kampen, og så bliver jeg irriteret på mig selv. Jeg kan godt finde på at slå i bænken eller sådan noget. Det tager energi, fordi jeg egentlig ikke burde tænke på mine fejl, men det kan jeg ikke lade være med. Det er mest under og lige efter kampene hvor jeg bliver ved med at tænke på hvorfor jeg gjorde sådan og sådan.”*

Som Jonathan beskriver kunne det at lave fejl betyde at både hans tanker og handlinger blev fjernet fra kampen og den opgave han stod overfor.

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 hvorvidt de blev udvalgt eller ej. Jonathan beskrev hvad *usikkerheden om udvælgelse* betød for ham:

*”Jeg skulle hele tiden være klar på at præstere. Man frygter lidt, at hvis jeg går og spiller en dårlig kamp, hvad sker der så? Den der uvished og tankerne om det. Det brugte jeg meget energi på at tænke over.”*

Spillere som var usikre på en plads på holdet til VM oplevede altså i langt højere grad at være fanget af tanker og følelser både inden, under og efter en præstation. Sebastian beskrev hvordan han oplevede det i praksis:

*"Jeg er allerede udtaget og jeg kan se at de spillere som kæmper om at få en plads er mere stressede og bliver hurtigere irriteret end de som allerede er udtaget."*

Spillerne beskrev dog samtidig at kampen om pladserne betød at de ydede deres maksimale på træningsbanen og i testkampene.

Alle spillere fremhævede at *agenter* og tanker om at blive spottet under VM tog fokus og energi fra dem. Sebastian beskrev hvordan det kunne stjæle hans opmærksomhed under kampene:

*"VM er det bedste udstillingsvindue i hele verden. Til alle kampe var der folk fra andre klubber ude og kigge. Så man håber jo, at man spillede hver kamp perfekt, og måske var det, der gjorde at man blev irriteret, når man lavede en fejl. Så tænker man hele tiden på det og glemmer at leve i nuet og "spille kampen" kan man sige."*

### **Når trænings- og konkurrencesituationer giver energi**

Sportslige kilder til genopladning refererer til trænings- eller konkurrencesituationer, hvor spillerne oplever at få energi. På samme måde som det tog energi ikke at præstere eller tabe en kamp kunne oplevelsen af succes i sporten virkelig give meget energi, hvilket alle spillere fremhævede. Sebastian beskriver det således:

*"At vinde en kamp, det er jo selvfølgelig kæmpe stort. Det giver så meget energi at have succes med holdet og selvfølgelig også personligt at lykkes med en række ting."*

En kamps resultat og sportslig præstation har altså stor indflydelse på spillernes oplevelse af at få fyldt energi på batteriet.

## 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 U20 ishockeylandsholds deltagelse i en forberedende træningslejr og U20 VM 2015. På baggrund af resultater og diskussion (se afsnittet "7 emner som er værd at diskutere" i hovedrapporten) kan vi konkludere følgende:

Undersøgelsen viser at det er muligt at balancere belastninger/stress og genopladning optimalt gennem en længerevarende konkurrence. Vi forventede at se en stigning i spillernes 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 spillerne 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 U20-VM. Enkelte spillere nævner at rejsedagen og de første dage kan være lidt hårde. Dette viser tydeligt, at jo længere en konkurrence er, desto vigtigere er det at skabe optimale rammer om spillernes genopladning.

Spillerne 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 spillernes hensigtsmæssige stress-genopladningsbalance hænger sammen med de initiativer og beslutninger, som forbundet og træneren har truffet. De strukturerede og rutineprægede program med skemalagt tid til genopladning, gjorde det muligt for spillerne at balancere mellem alene tid og sociale aktiviteter med holdkammerater, som begge blev fremhævet som kilder til genopladning. De fælles måltider understøttede også samværet og sammenholdet mellem spillerne. Feedback fra træneren og sportspsykologen hjælp spillerne med at håndtere fejl og dårlige præstationer til træning eller konkurrence, hvilket skabte ro og et fokus. Organisationen har med andre ord været et centralt element i at undgå underrecovery blandt spillerne 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.