

BILAG 1

DET DANSKE KVINDEFODBOLD LANDSHOLD – BALANCEN MELLEM STRESS OG GENOPLADNING UNDER ALGARVE CUP 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

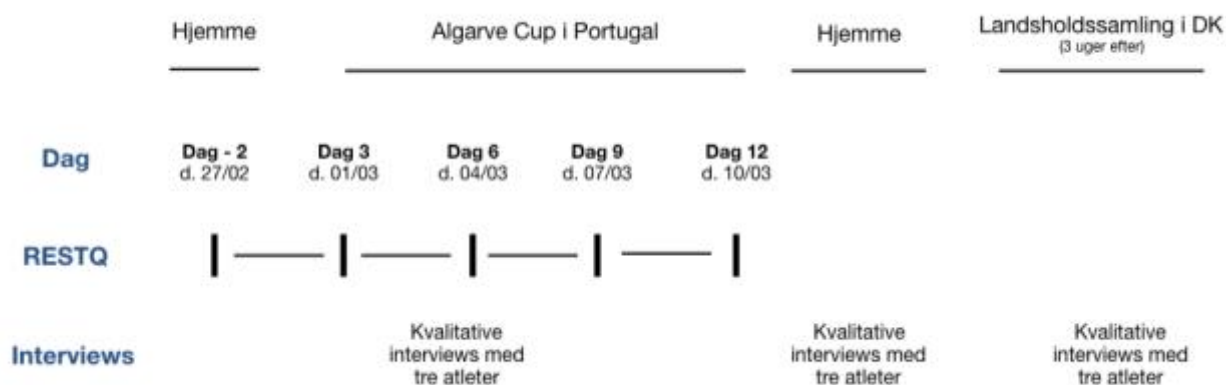
Det danske kvindefodboldlandshold til Algarve Cup 2015	3
<i>Forskningsmetode</i>	3
Resultater: Et landshold i harmoni	4
<i>Spillernes oplevelse af stress-genopladningsbalancen</i>	4
Spillernes oplevelse af stress-genopladningsbalancen udtrykt gennem interviews	5
<i>Kilder til stress og genopladning</i>	7
Organisatoriske kilder til stress og genopladning	8
Sociale kilder til stress og genopladning	11
Personlige kilder til stress og genopladning	13
Sportslige kilder til stress og genopladning	14
Konklusion	15

DET DANSKE KVINDEFODBOLDLANDSHOLD TIL ALGARVE CUP 2015

Det danske kvindefodbold landshold har tradition for at deltage i den internationale fodboldturnering Algarve Cup, som finder sted i Portugal hvert forår. Turneringen tiltrækker en række af verdens bedste landshold og i alt 12 hold er inviteret. Den danske spillertrup udgør i alt 22 spillere, som kommer fra forskellige klubber nationalt og internationalt og har forskellig erfaring med at spille på landsholdet og dermed også at være en del af landsholdet under internationale konkurrencer. I 2015 bestod holdet af relativt unge og uerfarne spillere, da der siden EM 2013 havde været gang i et generationsskifte. For de danske spillere tjente turneringen som forberedelse til EM-kvalifikationen samme år. Under Algarve Cup 2015 var Danmark i en gruppe med meget stærke nationer som Frankrig og Japan, som begge skulle med til VM samme år. Danmark endte på en samlet 6. plads.

FORSKNINGSMETODE

Et detaljeret indblik i undersøgelsens metode kan læses i hovedrapporten, under afsnittet "Forskningsmetode". Her blot overblik over dataindsamlingsperioden (se Figur 1). Spillerne svarede i alt fem gange på RESTQ og der blev afviklet interviews med tre spillere under konkurrencen og med tre spillere lige efter, samt tre andre spillere tre uger efter Algarve Cup.



FIGUR 1: OVERBLIK OVER DATAINDSAMLINGSPERIODEN OG DE TO DATAKILDER

RESULTATER: ET LANDSHOLD I HARMONI

SPILLERNES OPLEVELSE AF STRESS-GENOPLADNINGSBALANCEN

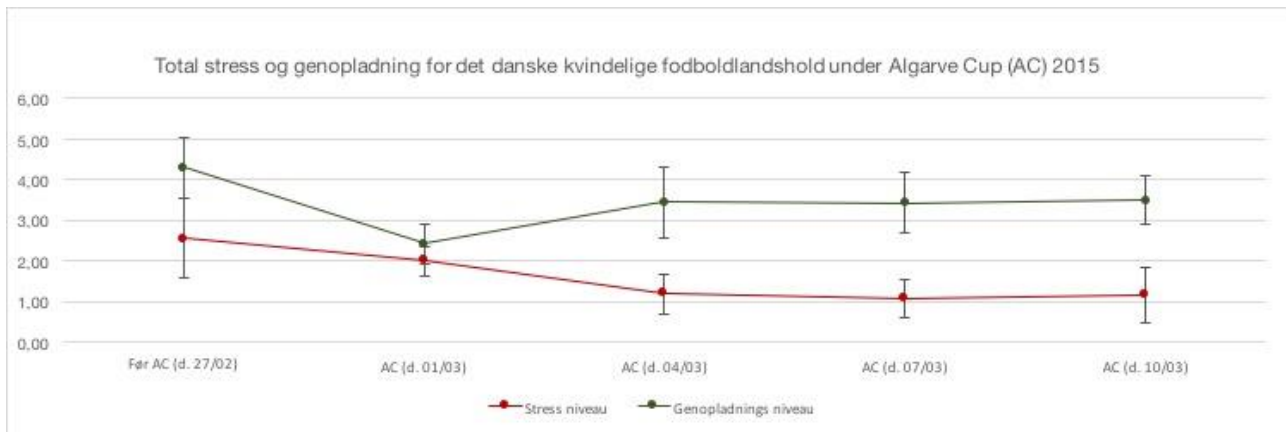
Figur 2 viser spillernes oplevelse af total stress og total genopladning baseret på besvarelserne fra RESTQ¹. Resultaterne viser lave niveauer af stress og høje niveauer af genopladning blandt alle spillere. Gennemsnittet af generel stress er mellem 1,03-2,67, og gennemsnittet af generel genopladning er mellem 1,93-4,17. Gennemsnittet af sportsspecifik stress er mellem 1,11-2,67 og gennemsnittet af sportsspecifik genopladning er mellem 4,42-2,91. De individuelle profiler viser at gennemsnittet ikke skjuler store individuelle forskelle. Der var særligt tre spillere som i de to første målinger, som havde et væsentligt højere stressniveau og lavere genopladnings niveau end gennemsnittet. Ellers oplevede spillerne generelt en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning.

	Før TL	AC Dag 3	AC Dag 6	AC Dag 9	AC Dag 12
Kategori	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)	Gns. (±SD)
General stress	2,67 (±0,95)	1,87 (±0,36)	1,18 (±0,44)	1,03 (±0,43)	1,17 (±0,68)
General genopladning	4,17 (±0,65)	1,93 (±0,36)	3,36 (±0,74)	3,28 (±0,61)	3,39 (±0,37)
Total stress	2,56	1,99	1,18	1,07	1,15
Sportsspecifik stress	2,67 (±1,01)	2,11 (±0,40)	1,18 (±0,53)	1,11 (±0,48)	1,13 (±0,68)
Sportsspecifik genopladning	4,42 (±0,84)	2,91 (±0,62)	3,53 (±0,99)	3,58 (±0,87)	3,61 (±0,81)
Total genopladning	4,30	2,42	3,45	3,43	3,5

FIGUR 2: HOLDETS GENNEMSITLIGE RESTQ SCORE Gennem studiets periode, her opsummeret i hovedkategorierne

Baseret på Figur 3, 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. På nær de tre profiler viser de øvrige individuelle profiler det samme mønster og den totale score viser dermed at gruppen som helhed oplever en hensigtsmæssig balance mellem stress og genopladning.

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 KVINDE FODBOLDLANDSHOLD MÅLT VIA RESTQ-SPORT

SPILLERNES OPLEVELSE AF STRESS-GENOPLADNINGSBALANCEN UDTRYKT GENNEM INTERVIEWS

Interviewsene bekræfter det velbalancerede stress-genopladning niveau blandt spillerne, men viser også flere nuancer. Helt generelt beskriver spillerne at de oplevede en velbalanceret stress-genopladning balance under konkurrencen. Som Clara opsummerer turen:

”Alt i alt var det en god tur med både lærerige træninger og kampe. Omgivelser og det gode vejr gjorde det kun bedre. Der var helt sikkert gode forudsætninger for at præstere. Jeg følte at jeg var i balance.”

Mange spillere fremhæver at dagene inden afrejse og de første dage under konkurrencen var lidt hektiske. Som skrevet kommer spillerne fra forskellige nationale og internationale klubber, hvilket betyder at de ankom til konkurrencen med meget forskelligt energiniveau, afhængigt af den foregående træningsperiode. Særligt nogle spillere havde haft en hård periode inden konkurrencen, som Jane sagde:

”Jeg kom ikke til den her turnering 100% frisk. Vi havde kamp dagen inden. Faktisk havde jeg haft rigtig travlt i cirka to inden Algarve.”

Andre spillere beskrev at tiden inden konkurrencen var præget af en række personlige udfordringer i og udenfor sporten, som havde taget energi fra dem. Som eksempelvis Nicolines situation:

”Jeg var rigtig stresset da jeg kom. Der var problemer i klubben, og jeg glædede mig så meget til landsholdet, pigerne, trænerne, det gode vejr osv. Jeg følte mig helt overtrænet før jeg kom, så de første dage skulle jeg lige vende mig til at være her. Jeg oplevede det var meget bedre efter par

dage, det viser mit profil sikkert også (ref.: RESTQ). Jeg brugte de første par dage på at få sluppet rigtigt af inden alle kampene så kom."

Spillerne beskrev at tiden under konkurrencen var meget rolig og mindre krævende end deres hverdag. Faktisk sagde nogle at de fik mere energi af at være afsted, da der var flere pauser og tid til at genoplade end derhjemme og én enkelt omtalte endda konkurrencen som "fodboldferie." Sigrid beskrev at hun i hverdagen sover 5 timer og under konkurrencen fik hun 7-8 timers søvn og uddyber hvad det betød for hende:

"Jeg kan mærke, at når jeg er afsted med landsholdet, så hviler jeg virkelig godt. Jeg kan sove mellem træningerne, selvom jeg har sovet 7-8 timer om natten. Jeg giver mig selv mere tid og ro til bare at slappe af og sove."

Spillerne beskriver generelt at deres hverdag er presset med mange gøremål i forbindelse med skole, arbejde, mad, træning og samvær med familie og venner. Som Jane fortæller:

"Møder, træninger og forberedelse til kamp hernede kræver jo alt sammen noget, men den tid jeg har til det her, er bare så markant større end hvad jeg har derhjemme. Så jeg føler ikke at det er en belastning for mig, fordi jeg har mere tid til at sætte mig op til det. Jeg skal ikke bekymre mig om alt mulig andet, skynde mig hjem og læse lektier, lave mad og gå tidligt i seng fordi jeg skal tidligt op. Mit store problem derhjemme er at jeg måske ikke tager mig nok tid til at restituere og måske ikke har nok tid til at restituere."

Spillernes udtalelser kan bidrage til større forståelse af de første to målinger på Figur 1 og 2. Første måling viser et noget højere stressniveau, men tilsvarende højt genopladningsniveau, og anden måling viser et meget lavere genopladningsniveau end de tre sidste målinger. Det understreger at spillerne møder en række belastninger i relation til deres hverdag og at det kan tage tid at omstille sig, indhente energien og komme ind i en god rytme under en konkurrence.

Spillerne gav udtryk for at en god balance mellem stress genopladning havde positiv indflydelse på deres læring, velbefindende og præstation. Clara fortæller hvilken konsekvenser det ville have for hende hvis træneren skar ned i pauserne:

"Så ville jeg ikke få nok tid til at slappe af. Det ville betyde at jeg hverken mentalt eller fysisk ville være klar til næste træning eller kamp. Det kunne også godt påvirke mit humør. Hvis jeg er træt, skal der ikke så meget til at genere mig"

Josefine fortæller ligeledes at en god stress-genopladnings balance har stor betydning for hendes præstation:

"En god balance gør at jeg har mere overskud og er mere klar. Det betyder også at jeg kan præstere bedre. Eksempelvis at jeg stadigvæk har energi i slutningen af kampen til at gå forrest,

også kommunikationsmæssigt. Det gør både mig og mine holdkammerater bedre”

KILDER TIL STRESS OG GENOPLADNING

Fodboldspillerne beskriver en række kilder til stress og genopladning, hvilket er fremhævet i Figur 4. Som et resultat af analysen er kilderne til stress og genopladning opdelt i fire hovedkategorier: *organisatorisk, sociale, personlige og sportslige*². Vi vil i det følgende beskrive hver enkelt kilde.

	Organisatoriske	Sociale	Personlige	Sportslige
Kilder til stress	<p>Ensformig og kedelig kost</p> <p>Lønforhandlinger med DBU</p> <p>Afvikling af A-licens træner kursus</p>	<p>At være ny på holdet</p> <p>Klikedannelse</p>	<p>Ikke at have ryddet bordet hjemmefra</p> <p>Kedsomhed</p> <p>Planlægningstanker op mod hjemrejse</p>	<p>Dårlige præstationer i træning eller konkurrence</p> <p>Usikkerhed om hvorvidt man starter inde eller ude</p>
Kilder til genopladning	<p>Fast program med plads til egne initiativer</p> <p>Skemalagt tid til genopladning</p> <p>Evaluering og forberedelse af kampe</p> <p>Medrejsende sportspsykolog og fysioterapeut</p>	<p>Sociale aktiviteter med holdkammerater</p> <p>Samtale med værelseskammerat</p> <p>Samtaler med venner og familie hjemmefra</p>	<p>Alene tid</p>	<p>Succes på banen</p> <p>At få spilletid</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 spillerne er en del af under konkurrencen, som de oplever tager energi fra dem. DBU (Dansk Boldspils Union) og de danske landsholdspillere (A-landsholdet, kvindelandsholdet og U21-landsholdet) var inden og under konkurrenceperioden i konflikt omkring lønforhandlinger, hvilket berørte flere af spillerne under konkurrencen. *Lønforhandlingerne med DBU* blev af flere spillere beskrevet som en kilde til stress, som Jane beskrev det:

”Nu er jeg jo i spillerrådet, så jeg er rimelig meget indover konflikten. Der er mange spørgsmål fra spillerne hele tiden: hvad må vi og hvad må vi ikke? Jeg kan mærke det tager fokus fra mig og også nogle af de andre. Så får man lige en besked, som man skal tage stilling til eller formidle til spillerne inden et møde eller en træning, det er frustrerende.”

Til trods for at forbundet og trænerne ikke havde direkte indflydelse på forhandlingerne, var det alligevel et organisatorisk forhold, som påvirkede spillerne og som de oplevede som krævende. Som en del af konflikten måtte spillerne ikke ligge noget op eller udtale sig på de sociale medier. Spillerne fortalte at de normalt fandt glæde ved at få respons på opslag og billeder. På den anden side beskrev de også, at det det mindskede ”telefonforbrug” faktisk styrkede relationerne internt på holdet, som Johanne sagde:

”Det tror jeg var godt for holdet, at man ikke sad med sin telefon hele tiden. Vi sad på gangene og snakkede uden telefoner og det var faktisk ret positivt. Vi fik snakket om hvad der ville ske, hvis vi lagde noget på de sociale medier og grint og pjattet sammen.”

Spillerne var indlogeret på et hotel under konkurrenceperioden, og det var også her dagens måltider blev spist i form af en morgenmads-, frokost- og middagsbuffet. Langt størstedelen af spillerne fremhævede at den *ensformige og kedelige kost* var en kilde til stress. For nogle spillere handlede det om at maden var meget triviell, og for andre spillerne var det svært at vænne sig til at spise få og store måltider i løbet af dagen, da de hjemmefra var vant til at spise mange og mindre måltider. Som Jane sagde under konkurrencen:

”Jeg har lidt svært ved at spise optimalt henede, fordi jeg ikke kan spise så meget af gangen, så jeg har lidt problemer med at få spist nok. Jeg ved at jeg kan mærke det på banen hvis jeg ikke har fået nok mad. Jeg ville ønske vi havde nogle bedre muligheder.”

Mange af de øvrige spillere beskrev ligeledes at den ensformige mad betød at de havde mange tanker omkring hvorvidt de nu fik dækket deres energiniveau og om de havde nok energi til de kommende træninger og kampe.

Der blev afviklet A-licens træner kursus, for tre spillere under konkurrencen, hvilket medførte flere møder og aktiviteter for dem. Til trods for at spillerne beskrev at uddannelsen gav dem mange fodboldmæssige, menneskelige og trænerrelaterede egenskaber, fremhævede de også at det var krævende tidsmæssigt og gik ud over flere af deres pauser. Josefine beskrev det således:

”Jeg er vildt taknemmelig over at jeg kan tage A-træner kurset, men det påvirkede mig undervejs og tog noget energi. Både fordi der var nogle ting som der ikke var styr på, men også fordi det tog meget tid. Så der var flere ting jeg gik glip af med holdet og flere gange hvor jeg ikke sov til middag, selvom jeg måske godt kunne have haft brug for det.”

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. Helt generelt beskrev spillerne at beslutningerne som var truffet på et organisatorisk niveau var afgørende for deres genopladning. Alle spillere tilkendegav at programmet var sammenhængende og struktureret. Programmet satte rammerne for spillerne, med faste spisetider, træning eller kamptidspunkter, møder, evalueringer og samtaler i løbet af dagene. Programmet var også struktureret med en stor grad af frihed, eksempelvis hvad pauserne gik med og hvornår man spiste (buffeterne havde åbent mellem 1-2 timer). Det *faste program med plads til egne initiativer*, blev fremhævet som en afgørende kilde til genopladning. Som Sara sagde:

”Jeg kan godt lide at dagen er struktureret. Det gør at jeg ved hvad jeg skal og mellemtiden kan jeg selv råde over. Der er generelt meget tillid til at vi selv kan råde over vores fritid. Det giver mig lyst til at tage ansvar og sige eksempelvis: jamen det er jo ikke godt for mig at jeg sidder ude i solen i tre timer – så det lader jeg være med.”

Spillerne beskrev hvordan det faste program gav dem tryghed og en forudsigelighed og hvordan friheden gav dem en følelse af ansvar overfor dem selv og holdet, som alt i alt bidrog til en tillidsfuld relation mellem forbundet, trænerne og spillerne. Endvidere beskrev nogle spillere at trænerne også var lydhøre overfor spillernes behov og i slutningen af konkurrencen forkortede et træningspas, da spillerne var trætte.

Som en del af programmet var der skemalagt tid til genopladning bl.a. i form af længere pauser i løbet af dagen og fridage. På en af fridagene blev der organiseret en tur til den nærliggende by, hvilket Jane beskrev gav hende energi:

”Bare det at komme afsted og lave noget andet – noget som slet ikke har noget med fodbold at gøre, det er rart.”

Det var ikke obligatorisk at tage med på de organiserede ture, og andre spillere fortalte at de blev blevet hjemme på hotellet for at slappe af, hvilket blev fuldstændig accepteret af både træneren og de øvrige spillere. Det fremhæver igen den frihed som spillerne oplevede.

Størstedelen af spillerne beskrev at *evaluering og forberedelse af kampe* var en kilde til energi. Kampene blev optaget og der blev sendt USB-stik og DVD rundt hvor spillerne selv kunne analysere deres præstation. Mange beskrev hvordan evalueringen hjalp til at lære af deres fejl og skærpe hvad de skulle fokusere på i de fremadrettede kampe. Der var også organiseret evaluering på holdet og i mindre grupper, som Josefine en erfaren spiller beskriver:

”Til evalueringsmøderne snakker træneren først lidt kort om kampen, også bliver vi delt ud i tre grupper. I grupperne er der os tre anførere (ref. en forsvarsspiller, midtbanespiller og angriber) som er ordstyrer. Træneren giver os nogle punkter på tavlen som vi skal igennem og snakke ud fra og efter ca. 20 minutter samles vi igen og deler hvad vi har snakket om i plenum. I min gruppe har vi mange unge og urutinerede spillere, så det er vigtigt at de får lov at stille spørgsmål i et mindre forum. Det er en af de ting jeg ser frem til, det er vildt fedt at være med til at udvikle dem og hjælpe dem.”

Hun beskrev endvidere:

”Evalueringsmøderne gav energi, fordi det giver værktøjer til hvordan vi kommer videre og hvordan vi bygger videre på det vi har gang i og sådan noget.”

Trænerne organiserede med andre ord forskellige muligheder hvormed spillerne kunne evaluere deres tidligere præstationer og forberede sig frem mod kommende kampe. Nogle spillere fremhævede dog vigtigheden af at der var en dialog med træneren, som Sara sagde:

”Jeg har nogle gange lidt svært ved hvad jeg skal fokusere på. Hvis jeg skal se det og lære af det skal det være sammen med trænerne.”

Både *holdets sportspsykolog og fysioterapeuter* deltog under konkurrencen, hvilket spillerne fremhævede som afgørende for deres genopladning. Behandlingerne hos fysioterapeuterne blev beskrevet som afslappende og nogle spillere beskrev også at det var sted hvor de kunne vende mindre problemstillinger på og udenfor banen, som der blev lyttet til. Størstedelen af spillerne beskrev vigtigheden af samtaler med sportspsykologen som en genopladnings strategi. Under disse samtaler kunne de tale frit, diskutere deres bekymringer, evaluere deres træninger/kampe og forberede kommende præstationer. Nicoline gav et eksempel:

”Jeg er forholdsvis ny på holdet og brugte sportspsykologen til at forbedre mig til kampene. I begyndelse var jeg sindssyg nervøs for om jeg kunne slå til, specielt når jeg blev skiftet ind på banen, men han hjalp mig til at regulere min spænding og fokusere på mine opgaver. Det hjalp mig meget til at slappe mere af uden for banen”.

Når det sociale tager energi

Sociale kilder til stress refererer til sociale relationer eller forhold, som spillerne har på og udenfor holdet som tager energi fra dem. Som skrevet tidligere var der stor forskel på truppen ift. alder og erfaringer med at spille på landsholdet. Det *at være ny på holdet* og ikke opleve at være socialt accepteret var en kilde til stress. Som Nicoline en ung spiller beskrev:

Det er lidt svært at komme ind i miljøet. Jeg har måske ikke været så glad mens jeg har været afsted, for jeg kender jo ikke rigtig nogen og ved at de har været lidt hårde at snakke med, så trækker man sig selv lidt tilbage. Så jeg har ikke været helt mig selv under turen – ikke så glad og udadvendt som jeg plejer at være. Det er svært at lukke op og give af sig selv, når man ikke kender folk så godt. Det havde nok været lidt anderledes hvis jeg havde haft én med fra klubben. Så kunne vi begge to have prøve at tage det skub - det er svært at gøre det alene.

Dog beskrev mange af de mere erfarne spillere at de var opmærksomme på at tage i mod de nye spillere, da de selv kunne huske hvordan det havde været at være ny. Eksempelvis beskrev Clara en mere rutineret spiller:

”Det har en stor betydning, at jeg føler mig tilpas. Hvis man ikke kender folk godt, så kan man godt stresse over det og være på hele tiden. Og når man kender folk så slapper man mere af, altså du skal ikke byde ind hele tiden - du skal bare være der i selvsindet, du behøver ikke snakke med dem, bare være der”.

Enkelte spillere fremhævede hvordan *klikedannelse* på holdet var en kilde til stress. Spillerne kommer fra forskellige klubber og spillerne beskrev hvordan kommunikationen mellem spillere fra de særligt to klubber kunne påvirke stemningen negativt på holdet. Clara sagde:

Jydere og københavnere kommunikerer bare forskelligt. De er forskel på attituden, måden at gribe tingene an på, og hvordan der tales til hinanden. Det er nogle gange svært at forene på landsholdet og få det til at fungere. Så det kan godt skabe kliker og sådan lidt irritation: hvad er det lige hun mener? Vi fik ikke altid løst vores diskussioner på banen og tog det med udenfor banen.

Spillerne beskriver dog også at trænerne og holdet håndterede de stærke grupperinger meget bedre end de tidligere havde gjort. Det kunne for nogle spillere og måske særligt de nye stadig var en kilde til frustration både på og udenfor banen.

Når det sociale giver energi

Sociale kilder til genopladning referer til de relationer mellem spillerene og andre (i og udenfor sporten), som gav den enkelte løber energi. Alle spillere fremhævede at *sociale aktiviteter* var en kilde en genopladning. Som skrevet, blev der organiseret en shoppetur til den nærliggende by og der blev også arrangeret en quizaften og derudover var der hver aften mulighed for film i den fælles opholdsstue. Ellers beskrev spillerne at de engagerede sig i sociale aktiviteter som at spille spil, gå en tur og at sludre i større eller mindre grupper. De sociale aktiviteter bidrog også til at styrke denne fællesskabs følelse. Som Sara sagde:

"Jamen det giver en mere afslappet, rolig og sjov stemning. Man ser sine medspillere på en anden måde, det er godt at se hinanden i andet end træningstøj. Det kan være med til bedre at forstå hinanden. Jeg har kun oplevet det som positivt."

Samtidig gav spillerne igen udtryk for at det blev accepteret hvis man ikke engagerede sig i de sociale aktiviteter, som Clara sagde:

"Man vælger selv om man har lyst til at sidde og se film eller man har brug for noget andet. Det er ikke sådan noget med, at du skal være til stede til de sociale arrangementer. Det er meget op til én selv, og det er rigtig rart."

Spillerne fremhævede at *samtaler med værelseskammerat* var en kilde til genopladning. Trænerne havde organiseret værelsesopdelingen, så spillerne boede sammen med en tæt medspiller, ofte havde de boet sammen tidligere. Josefine beskrev hvad det betød for hende:

"Det giver mig så meget ro, at jeg, inden vi skal afsted, ved at jeg skal bo med hende – og selvfølgelig også når vi er afsted. Vi kender hinanden ud og ind. Vi kender hinandens rytmer. Vi snakker meget fodboldfagligt når vi er inde på værelset, men samtidig er vi også gode til at ligge det væk og snakke almindeligt, så det ikke bliver fodbold det hele. Vi er meget frie og åbne omkring mange ting. Hvis vi er påvirket af et eller andet, så siger vi det til hinanden. Det giver ro at vide at hende kan jeg regne med, til trods for at vi spiller i forskellige klubber."

En anden kilde til genopladning som flere spillere fremhævede var *samtaler med venner og familie hjemmefra*. For nogle spillere indebar det en eller flere samtaler eller sms-beskeder om dagen, og for andre var det blot et par samtaler i løbet af konkurrencen. Samtalerne kunne både kredse om det fodboldmæssige samt forhold udenfor banen og Josefine fortalte hvad det gav hende:

"Det giver mig en indre ro, at jeg ved, at der er nogle som jeg kan regne med hvis det ikke går godt og der er også nogle jeg kan regne med hvis det går godt. Når jeg taler med dem, føler jeg et familiebånd og nærvær – og det giver mig meget. Det giver mig ro at vide at de er der uanset – både hvis det går godt eller dårligt. Det gør at mig på en måde klar til at præstere."

Når personlige forhold er kilder til stress

Personlige kilder til stress beskriver personlige situationer og forhold i og udenfor sporten, som dræner spillernes ressourcer. Flere spillere beskrev at det *ikke at have ryddet skrivebordet* hjemmefra var en kilde til stress. Det handlede primært om ikke at have afsluttet skole/arbejdsopgaver, besvaret e-mails eller ikke at have nået at besøge vigtige venner eller familie. Under konkurrencen havde Jane eksempelvis 30-60 minutters skolearbejde hver dag, hvilket hun beskrev som en kilde til stress:

"Det er irriterende. Mentalt betyder det enormt meget at jeg har noget hængene over hovedet. Det betyder at jeg ikke altid er tilstede, fordi jeg skal tænke lidt fremad ift. at være med i skolen."

Størstedelen af spillerne beskrev at *forventningspres* var en kilde til stress. For nogle var det andres forventninger, som deres klub, der tog energi, men for størstedelen handlede det om forventninger fra dem selv, som Nicoline sagde:

Det er ikke trænerne jeg føler det største pres fra. Det er virkelig mig selv. Hvis jeg føler at jeg ikke præsterer ordentligt til en træning, så bliver der pres på fra mig selv. Man vil jo virkelig gerne præstere på landsholdet. Man er lidt mere rolig i klubben, der ser de en hver dag. Her er det med at gribe hver en chance og det fylder jo noget. Man kan godt komme til at være lidt hård ved sig selv. Trænerne var gode til at kommunikere og jeg talte også lidt med sportspsykologen.

Enkelte spillere beskrev at nogle dage under konkurrencen var det svært at få tiden til at gå, hvorfor *kedsomhed* kunne opleves som en kilde til stress. De beskrev det alle som en form for "ventetid" som kom med en følelse af restløshed og vanskeligheder med at slappe af. Som fodboldspilleren Nicoline sagde:

"Jeg keder mig ret meget. Det kan godt være at det lyder fantastisk at man har så meget fritid, men når man har fem timer hver dag, så kommer jeg til at sidde og kede sig lidt. Jeg har ikke et studie ved siden af, så det er svært hvad jeg skal lave, når man ikke skal være aktiv. Så det kan godt tæret lidt på mig, at man ikke holder ens aktivitetsniveau højt."

I takt med at konkurrencen lakkede mod ende oplevede mange spillere en række *planlægningstanker* relateret til deres hverdag derhjemme og planlægning af denne. Når hverdagen begyndte at banke på igen, oplevede spillerne at de skulle forholde sig til en række elementer som klubtræning, skole, familie og venner, hvilket tog energi fra dem. Clara sagde:

"Jeg skulle direkte hjem til kamp med klubben. En kamp mod det bedste hold hernede i Tyskland, så man vidste ligesom hvad man skulle hjem til og det fyldte undervejs i konkurrencen."

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. Alle spillerne beskrev at *alene tid* var en afgørende kilde til genopladning. Det var eksempelvis at se film, serier, læse en bog, høre musik, være på de sociale medier, skrive dagbog, slappe af, sove eller skrive træningsdagbog. Som Clara sagde:

”Det er et bevidst valg at jeg trækker mig tilbage og læser nyhederne, læser en bog eller spiller på min telefon. Laver noget hvor der ikke er nogle mennesker omkring mig, det havde jeg brug for hver dag ”

Spillerne beskrev desuden at det var legitimt og fuldt accepteret af trænerne og holdet at man prioriterede tid til sig selv

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 *dårlige præstationer i træning eller kamp* 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 og holdets energi.

Flere spillere beskrev at *usikkerheden om hvorvidt de skulle starte inde* kunne være en kilde til stress. Eksempelvis beskrev Clara at hun allerede i dagene op til kampene tænkte på om hun skulle starte inde og at det tog fokus:

”Jeg tænker meget over om jeg skal starte inde eller ej i dagene op til en kamp. Så bliver jeg lidt mere nervøs og irriteret når jeg laver fejl. Så jeg er nok lidt mere opmærksom og oppe i hovedet fremfor i spillet.”

Når trænings- og konkurrencesituationer giver energi

Sportslige kilder til genopladning referer til situationer specifikt relateret 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 give virkelig meget energi, hvilket alle spillere fremhævede. Det kunne både være at lykkes med et specifikt teknisk element i træningen eller at vinde en kamp.

”Selvfølgelig kampene, jeg synes altid det er fedt at spille kampe, lige meget om vi taber eller vinder er der altid en god proces i det”

Succes på banen giver et kick af selvtillid med øget overskud og glæde. Desuden beskrev enkelte spillere, at en *afklaret rolle* på banen gav dem et klart indblik i hvad der var deres opgave og dermed indenfor deres kontrol. Som Sara beskrev:

"Allerede den første dag fik jeg at vide at jeg skulle agere angriber fremfor midtbane, som jeg plejer. Det kunne godt have stresset mig, men faktisk gav det ro. Træneren sagde hvad jeg skulle fokusere på og at det var det bedste for holdet. Så det gjorde mig egentlig bedre, at jeg havde et klart mål for hver træning og kamp og selvfølgelig hans og holdets anerkendelse."

Det som kunne have været en kilde til stress blev vha. en forventningsafstemning mellem Sara og træneren, til en succesfuld oplevelse. Det understreger desuden vigtigheden af en løbende dialog mellem træner og spiller.

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 kvindelandshold deltagelse i Algarve Cup 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 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 Algarve Cup. 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. Stress-genopladning, præstation og trivsel hænger sammen. Vi kan ikke påvise en kausal sammenhæng, men spillerne beskriver i interviews, at den hensigtsmæssige balance har positiv indvirkning på deres læring, velbefindende og præstation.

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. Det faste program med plads til egne initiativer og den skemalagte tid til genopladning, gjorde det muligt for spillerne at balancere

mellem alentid og samvær med de andre holdkammerater, hvilket begge blev fremhævet som kilder til genopladning. Evaluering og forberedelse af kampe med trænere og samtaler med sportspsykologen, gjorde det muligt for spillerne at vende bekymringer om forhold på banen (som dårlige præstationer til træning eller kampe og usikkerhed om at starte inde) samt bekymringer om forhold udenfor banen (at være ny på holdet og klikedannelse). 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.