



Stress og genopladning under længere træningslejre og konkurrencer

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2017;8:87-111.

“Organizing for Excellence”: Stress-Recovery States in the Danish National Orienteering Team during a Training Camp and the 2015 World Championship - af Astrid Becker Larsen, Henriksen K, Stambulowa N, 2017.

Formål

Undersøgelsen har set på, hvordan stress og genopladning fluktuerer over træningslejre og konkurrencer og hvilke kilder til stress og genopladning atleterne oplever under sådanne events. Fire sportsgrene indgik i den overordnede undersøgelse, nemlig orienteringsløb, ishockey, kvindefodbold og sejlsport og denne artikel fokuserer på orienteringslandsholdet.

Konklusion

I jagten på toppræstationer presser eliteatleter deres krop og psyke til det yderste. Lange træningslejre og konkurrencer udgør en særlig udfordring, fordi der er pres på over lang tid og ofte for lidt tid til genopladning. Atleter kan håndtere anseelige mængder af stress, særligt hvis de er gode til genopladning – at fylde på batterierne. Kilder til såvel stress som genopladning kan være organisatoriske, personlige, sociale og sportslige. De danske orienteringsløbere havde en fin balance under en 3 uger lang træningslejr og et efterfølgende VM.

Forskerne udtaler

Vi anbefaler bl.a., at sportschefer skaber rammer, hvor unødigt stress undgås og genopladning tænkes ind i programmet. Vi anbefaler, at trænerne taler med atleterne om strategier til genopladning før, under og efter træningslejre og konkurrencer. Vi anbefaler, at atleterne lægger en bevidst plan for genopladning og prioriterer den, særligt når der er pres på.



Forbundet udtaler

Landstræner i Dansk Orienteringsforbund, Torbjørn Gasbjerg

Det var rart at få bekræftet, at vi gør det godt. Vores atleter har en OK balance. Men vi har også fået øjnene op for, at løberne oplever en del forskellige kilder til stress og at flere af disse kilder godt kan reduceres. Vi har også opdaget, at vi skal hjælpe løberne med at sætte genopladning ind i programmet.

Team Danmark udtaler

Genopladning er mere end fysisk restitution. Det er ikke nok at ligge stille på sengen, hvis hovedet flyder over af tankemylder og selvkritik. Mange atleter er ikke særligt bevidste om, hvordan de bedst fylder på batterierne under lange hårde rejser. Nu har vi fået nogle gode bud på, hvordan vi kan hjælpe dem.

	Organisatoriske	Sociale	Personlige	Sportslige
Kilder til stress	Tætpakket dagsprogram med mange aktiviteter Ensformig og kedelig kost Manglende struktur omkring genopladning Ændringer i dagsprogram	Klikedannelse For meget socialt samvær Afsavn til familie og venner	Personlige forventninger Tankemylder efter præstation Kedsomhed Planlægningstanker op mod hjemrejse	Fejl og dårlige præstationer i træning eller konkurrence Usikkerhed om udvælgelse
Kilder til genopladning	Struktureret og forudsigeligt program med plads til selv at tage initiativ Indlogering med fælles lokale Samtaler med sportspsykolog Feedback fra træner	Sociale aktiviteter med holdkammerater Samtaler med en tæt holdkammerat Dialog med venner og familie hjemmefra	Alenetid Have ryddet skrivebordet hjemmefra Afklaret med sig selv: "hvorfors er jeg her?"	Succes i sporten Klare fokuspunkter og velkendte konkurrencerutiner

Kilder til stress og genopladning på tværs af de fire sportsgrene i den overordnede undersøgelse