

Præstationsoptimering i elitesports organisationer og betydningen af mental sundhed

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 168.643
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 70.3

Lasse Frederiksen, Studienummer: 20166137
Simon Siggaard Jørgensen, Studienummer: 20164596

10. Semester, Psykologi,
Specialeprojekt

Vejleder: Christina Mohr Jensen

Aalborg Universitet
Dato: 28.05.2021

Abstract

Background and objectives: Elite sport is a growing field of research, however in previous research a limited number of studies has investigated performance at the highest level. Aim: The purpose of this systematic review was to critically search and report the literature investigating environmental factors, which were related to optimization and performance in elite sport. Further this paper sought to investigate the relationship between performance and mental health in this field. Methods and materials: This review design followed PRISMA guidelines. A comprehensive and critical search was developed and extensive screening was performed. This systematic review used a mixed methods approach regarding the inclusion of quantitative and qualitative studies. This resulted in the inclusion of 7 quantitative studies and 14 qualitative studies. Results: This review found a number of different themes, which provide guidance to elite sport organisations by highlighting factors, which are important in order for athletes to stay on the top of their game and win consecutive medals. However the quality of studies were limited and differentiated, and future research is needed to clarify how performance is sustained among the best. Conclusion: A number of different factors which facilitated performance were identified. This included factors related to mental health. With these factors in mind a synthesis of five themes were constructed.

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	1
PROBLEMFORMULERING	2
AFGRÆNSNING	2
BAGGRUNDS & TEORIAFSNIT	4
TEORIRAMME	4
<i>Deliberate practice</i>	4
<i>Motivation</i>	5
<i>Psykologisk tryghed</i>	6
<i>Udviklingsøkologisk model</i>	9
TIDLIGERE FORSKNING PÅ OMRÅDET	10
<i>Præstationsfremmende miljøer</i>	10
MENTAL SUNDHED HOS ELITEATLETER	14
<i>Definition af mental sundhed</i>	14
<i>Prævalens</i>	15
<i>Forebyggende faktorer</i>	16
<i>Why talent needs trauma</i>	17
<i>Yderligere overvejelser - Kost og søvn</i>	18
OPSUMMERING	19
METODE	21
IN- OG EKSKLUSIONSKRITERIER	21
INFORMATIONSKILDER, SØGESTRATEGIER OG STUDIESELEKTION	22
UDTRÆKNING AF DATA	23
KVALITETSVURDERING AF INKLUDEREDE ARTIKLER	24
<i>Risk of bias</i>	24
<i>Mixed Methods tilgang</i>	24
<i>Styrker og svagheder ved kvalitativ og kvantitativ forskning</i>	25
<i>Yderligere metodiske overvejelser</i>	26
RESULTATAFSNIT	27
UDVÆLGELSE AF STUDIER	27
STUDIE KARAKTERISTIKA FOR KVANTITATIVE STUDIER	29
<i>Formål og måleredskaber</i>	29
<i>Sportsgrene</i>	29
<i>Køn og alder</i>	30
<i>Nationaliteter</i>	30
SUMMERING AF EVIDENS FOR KVANTITATIVE STUDIER	31

OPSUMMERING AF KVANTITATIVE STUDIER.	34
STUDIE KARAKTERISTIKA FOR KVALITATIVE STUDIER	35
<i>Studiedesigns</i>	35
<i>Studiets formål</i>	36
<i>Sportsgrene</i>	37
<i>Alder og køn</i>	37
SUMMERING AF EVIDENS FOR KVALITATIVE STUDIER	39
KVALITETSVURDERING	48
OPSUMMERING AF KVALITATIVE STUDIER.....	48
SAMMENKOBLING	49
SAMMENKOBLING - SYNTSE AF RESULTATER.....	49
<i>Uddybning af syntese: Beskyttende faktorer</i>	50
<i>Uddybning af syntese: Organisationskultur</i>	51
<i>Uddybning af syntese: Motivation</i>	51
<i>Uddybning af syntese: Stress og angst kontrol</i>	52
<i>Uddybning af syntese: Præstationsmål</i>	52
SAMMENKOBLING - ØVRIGE VARIABLE	53
<i>Kønsforskelle</i>	53
<i>Hold- og individuel sport</i>	53
<i>Før og under konkurrence.</i>	54
<i>Tidligere og aktive udøvere</i>	55
<i>Trænerens rolle</i>	55
Tillid	56
Indbyrdes målsætning og passion	56
Fælles læring.....	56
Betydningen af en træners mørke karakteristika	56
<i>Ledelsen og sportsdirektørers forståelse af præstationsoptimering</i>	57
<i>Interpersonelle og intrapersonelle faktorer</i>	58
<i>Mental Sundhed</i>	59
DISKUSSION	61
SAMMENFATNING AF RESULTATER.....	61
FUNDENES RELATION TIL TEORI OG TIDLIGERE FORSKNING.....	62
MANGLER I EKSISTERENDE FORSKNING	67
STUDIEDESIGNS OG METODISK TILGANG	70
OUTCOME-VÆRDIER.....	72
<i>Outcomevurdering af mental sundhed</i>	73
BEGRÆNSNINGER	74
KLINISK RELEVANS	75
KONKLUSION	77

BILAG:	79
BILAG 1: SØGESTRENG	79
BILAG 2: RISK OF BIAS	79
PENSUMOPGØRELSE	80
REFERENCELISTE	89

Indledning

Mange børn går fra de er helt små og drømmer om at blive eksempelvis professionelle fodboldspillere eller astronauter. Så kan det være at de samme børn melder sig ind i en fodboldklub og finder forbilleder i fjernsynet, som de hænger plakater af på værelset, og imitere i skolegården. Dog er det de færreste børn, som selv bliver kendt og beundret for deres fantastiske præstationer i sportsverdenen. Hertil udspringer en nysgerrighed på, hvad det er der gør, at nogen bliver de bedste og mange andre ikke gør. Er det udelukkende talentet som er katalysator for nogle mennesker kan vinde den ene VM medalje efter den anden? Eller findes andre faktorer som faciliterer præstationer på højeste niveau? Med henblik på at belyse dette område finder nærværende speciale det særligt interessant, hvordan en organisation kan medvirke til at atleter opnår det højeste niveau i en given kontekst, og kontinuerligt kan præstere på dette niveau. Hertil opstår en videre undren om, hvorvidt der findes særlige karakteristika for organisationer, som er i stand til kontinuerligt at opbygger og håndtere atleter som præsterer på det absolutte topniveau. I forbindelse med organisationsopbygning omtales ofte en konstant evaluering af optimering, hvor der er fokus på at effektivisere forskellige processer. Særligt inden for sport fremstår det tydeligt hvilke klubber, der efter en sæson står tilbage som vindere, og hvilke klubber som står tilbage som tabere. Hertil opstår en nysgerrighed på, hvilke faktorer som kan facilitere præstationer. Med en stor passion for sport har forfatterne bag dette speciale set traditions-klubber været usårlige i en lang række år, samt gå i forfald. Dette har skabt en nysgerrighed for, hvilke underliggende faktorer, som kunne være afgørende i disse sportsklubber. Er det et spørgsmål om at være lidt heldig indimellem, eller bruge flest penge? Eller findes der en bagvedliggende struktur, som kan skabe et kontinuerligt gode resultat på et solidt fundament? I nyere tid er der lavet en del dokumentarserier omhandlende elite atleter og hvorledes deres hverdag hænger sammen, ligesom der fremhæves nyheder fra mange steder i verden vedrørende elitesportsorganisationer. Eksempelvis udgav DR dokumentaren "Svømmestjerner - Under overfladen" som handler om mere end 100 danske atleter, som har været konkurrencedygtige og vundet medaljer ved EM, VM og OL. Dokumentaren sætter fokus på et ekstremt hårdt miljø, hvor følgevirkninger har været depression, spiseforstyrrelser og i værste tilfælde indlæggelser på psykiatrisk afdeling (Svømmestjerner - Under overfladen,

2019). Der sås videre trænere implementere kritisable metoder og sanktioner helt ned i ungdomsidrætten. Dette vakte en nysgerrighed hos indeværende speciales forfatter omhandlende, hvorvidt mental sundhed egentlig spiller en rolle for præstationer i elitesport. Grundet et særligt fokus på præstationerne, findes det relevant at rette opmærksomheden mod elite aspektet af sportsorganisationer, mens talentudvikling og yngre atleter kunne være spændende at undersøge og sammenligne med nærværende studie i fremtiden. Med baggrund i ovenstående vurderes det relevant at udarbejde et systematisk review, for at undersøge hvilke miljømæssige faktorer som fremhæves i litteraturen. Yderligere vil der undersøges om forskningen på området er tilstrækkelig, til at der kan udarbejdes anbefalinger vedrørende de vigtigste elementer i forbindelse med toppræstationer i elitesport.

Problemformulering

Dette speciale er udarbejdet med baggrund i en undren om hvorledes elitesportsudøvere bliver i stand til kontinuert at præstere på højeste niveau. Vi ønsker at undersøge, hvilke miljømæssige aspekter, herunder mental sundhed, der spiller en rolle i skabelsen og vedligeholdelsen af ekstraordinære færdigheder. Dette vil gøres med afsæt nedenstående forskningsspørgsmål:

“Hvilke miljømæssige aspekter kan bidrage til at skabe de bedste forudsætninger for kontinuerlige toppræstationer hos atleter i et Elitesportsmiljø? I hvilken grad spiller mental sundhed hos atleter en rolle for et funktionelt elitemiljø?”

Afgrænsning

Nærværende speciale vil gennem udarbejdelse af et systematisk review søge at afdække, hvilke organisatoriske virkemidler man som sportsklub kan anvende for, at sikre at medlemmerne præsterer optimalt. Yderligere søges at belyse hvordan organisationer herigennem kan skabe rammerne for de bedst mulige præstationer. Hertil ønsker vi, at afdække, hvorvidt mental sundhed i et elitesportsmiljø, er associeret til atleternes samlede præstationer. Yderligere forstås, at vi ønsker at undersøge, hvad

der faciliterer en kontinuerligt stærk organisation, i henhold til de sportslige præstationer, og ikke, hvad der er fordrende for den individuelle atlet. Hertil kan uddybes at velvære og trivsel ikke nødvendigvis er krav til skabelsen af sportslige præstationer. I nærværende review afgrænses den inkluderede population til at omhandle professionelle sportsudøvere, eller udøvere der er de bedste indenfor deres sportsgren. Vi forstår et funktionelt elite miljø, som organisationer, hvor atleter bliver stand til kontinuerligt at levere gode sportslige præstationer over tid. Nærværende speciale anvender en bred definition af mental sundhed, som inkluderer faktorer som stress, angst, præstationspres, velvære og lignende. Vi lægger hermed op af sundhedsstyrelsens definition af begrebet som lyder:

“Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner”
(Sundhedsstyrelsen, 2020)

Baggrunds & teoriafsnit

Nærværende speciale anvender en systematisk review tilgang til belysningen af indeværende problemfelt. Specialet er udarbejdet på baggrund af PRISMA guidelines (PRISMA, 2020). Specialet vil opstille en teoriramme, hvorfra psykologiske aspekter og tidligere teori kan bidrage til besvarelsen af nærværende forskningsspørgsmål. Yderligere søger dette speciale at beskrive tidligere forskning vedrørende miljømæssige aspekter, som har betydning for hvorvidt atleter kan præstere på topniveau. Herunder vil nærværende speciale beskrive, tidligere forskningsfund, som relaterer sig til, hvad der er vigtigt for at et team fungerer optimalt. Derefter vil specialet sætte fokus på tidligere forskning på området mental sundhed og relationen til toppræstationer.

Teoriramme

En teoriramme findes at kunne bidrage til en dybere forståelse af et komplekst forskningsfelt. Overordnede teorier vil danne baggrunden for den videre forståelse af atleter og begreber. Nærværende speciale har inkluderet følgende teorier, deliberate practice, motivationsteori, psykologiske tryghed og Bronfenbrenners teori om den udviklingsøkologiske model. Disse er udvalgt med henblik på skabe en forståelsesramme, som kan belyse forskningsspørgsmålet, og hvorfra der kan diskuteres en forståelse af fænomenerne i forskningsfeltet senere i opgaven.

Deliberate practice

Den første teori indeværende speciale vil redegøre for i relation til præstation er deliberate practice, som er beskrevet af Ericsson, Krampe og Tesch-Römer (1993). Teorien er udviklet med henblik på at fremhæve effektiv og ineffektiv træning. Ericsson et al. (1993) beskriver deliberate practice som en måde at fokusere sin træning. Denne fokusering sker gennem en reflekteret akkumuleret mængde af forskellige målrettede træninger, og erstatter forståelsen af at atleter skal træne et væld af forskellige færdigheder. Yderligere uddybes deliberate practice som et engagement i

strukturerede aktiviteter, opsat med det formål at forbedre performance indenfor et specifikt domæne. Deliberate practice er bl.a. udviklet med baggrund i en undersøgelse, der viste at de bedste violinister havde taget del i mere end 10000 timers fokuseret træning, mens de mindre dygtige havde taget del i gennemsnitligt 7800 timers fokuseret træning. Yderligere havde de mindst dygtige violinister som blev undersøgt blot havde taget del i 4600 timers deliberate practice (Macnamara, Hambrick & Oswald, 2014). Ericsson et al. (1993) argumenterer for at det ville tage ca. 10 år med deliberate practice at opnå ekspert præstationsniveau (Holt & Dunn, 2004). Yderligere er teorien centreret om at identificere de områder, med henblik på at fokusere sin træning af kompetencer dette område (Ericsson, et al. 1993; Macnamara et al., 2014; Holt & Dunn, 2004). På baggrund af nærværende forskningsspørgsmål ønskes at undersøge, hvorvidt deliberate practice bliver fremhævet i den inkluderede forskning. Macnamara et al. (2014), rapporterede i en metaanalyse, at der ikke findes evidens for, at deliberate practice kan redegøre for de store individuelle fordele mellem eksperter og novicer. Analysen beskriver dog at deliberate practice generelt har en positiv korrelation med præstationer. Her rapporteres at 26 % af variansen af præstation i forbindelse med spil (se games) kan forklares gennem deliberate practice, mens det for musik kan forklare 21 %, for sport 18 %, for uddannelse 4 % og for professioner mindre end 1 %. På baggrund af denne analyse ses at en fortsat stor del af variansen i præstationer, ikke kan forklares med deliberate practice. Dog findes deliberate practice fortsat interessant i relation til nærværende speciale, da store turneringer ofte tabes eller vindes på baggrund af marginale forskelle mellem atleter. Derfor kan deliberate practice, givet at teorien blot forklare en lille del af variansen være relevant.

Motivation

Motivation er et begreb som ofte bliver nævnt i sammenhæng med sport. Nærværende speciale finder ved gennemgang af tidligere litteratur, at motivationsbegrebet oftest bliver anvendt uden at blive tydeligt defineret. Derfor finder indeværende speciale det relevant at redegøre for hvordan motivation kan forstås.

Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand & Brière (1995) inddeler motivation i kategorierne indre og ydre motivation (se internal & external motivation). Indre motivation bliver beskrevet, som en lyst hos individet og fungerer som en selv-motivator til fort-

sat engagement i en given aktivitet. Et eksempel herpå kunne være en kunstner, som maler fordi han mærker et drive, og ikke fordi han ved, at han senere vil kunne tjene penge på det. Et andet eksempel kunne være en forfatter som finder tilfredshed og glæde i det at skrive en bog i sig selv, og ikke fordi et forlag har bedt forfatteren om det. Her ses en glæde eller et ønske om at blive klogere eller bedre. Pelletier et al. (1995) fremhæver yderligere, at en indre motivation ikke i samme grad er påvirket af negativ feedback og modgang. Ekstern motivation beskrives som udefrakommende faktorer, der påvirker individets lyst til at fortsætte sin aktivitet. Dette kan være lysten til at vinde en stor præmie eller gøre sin træner eller sine forældre stolte. I den eksterne motivation fremhæves at negativ feedback kan medføre kontroltab og faldende interesse for aktiviteten. Dette med baggrund i at det er accepten og rosen fra omkringværende, der skaber motivationen. Motivationsteori kan også ses i forlængelse af Banduras begreb locus of control (Ewen, 2014, p. 353; Bandura, 1995). Begrebet locus of control opdeles i intern og ekstern locus of control. Hertil beskrives at individer præget af intern locus of control, tror på at de selv er i kontrol over forskellige situationer, og at hvis de arbejder hårdt vil de opnå gode resultater. Er individerne præget af ekstern locus of control føler de, at det er eksterne personer eller ydre omstændigheder, som bestemmer udfaldet af deres handlinger. Heri kan forstås at succes i større grad er præget af held frem for dygtighed. I nærværende speciale ønskes en vurdering af, hvorvidt studier omtaler en intern og ekstern motivation. Hvis studierne blot omtaler motivation uden videre definition, finder vi det relevant at diskutere hvorvidt en intern og ekstern motivation eller locus of control ville kunne influere atleter ud fra et teoretisk standpunkt.

Psykologisk tryghed

Som baggrund for nærværende speciale undersøges tendenser som strækker sig ud over elitemiljøer i sportsverdenen. Vi finder det hertil relevant at inddrage Amy Edmundsons begreb psykologisk tryghed (se Psychological safety). Psykologisk tryghed bliver af Edmundson defineret som “a shared belief held by members of a team that the team is safe for interpersonal risk-taking... Psychological safety is ‘a sense of confidence that the team will not embarrass, reject or punish someone for speaking up” (Dunhigg 2016; Edmundson, 1999). Psykologisk tryghed beskrives som en

betingelse for et miljø, hvor teamet er kendetegnet ved interpersonel tillid og respekt. Miljøet skaber herved trygge rammer for at alle vil tilkendegive sin mening uden frygt for negativ feedback. Dette begreb findes relevant fordi, psykologisk tryghed er påvist at have en betydning i en lang række forskellige organisationsstrukturer med højt præsterende teams. Edmundson (2020) fremhæver bl.a., hvordan psykologisk tryghed kan være afgørende i kirurgiske og andre sundhedsfaglige teams, hvor åbenhed og tryghed i beslutningstagning kan være et spørgsmål om liv og død for patienterne. Ligeledes fremhæves psykologisk tryghed i forbindelse med virksomheden Google som et nøglekoncept for udvikling af virksomheden. Et studie fra Google kaldet "project aristotle" blev iværksat for at kortlægge de væsentligste faktorer i relation til at skabe en organisation, der skulle være i stand til at levere toppræstationer og være innovative (Dunhigg, 2016; Edmundson, 2020; Understand team effectiveness fra Re:Work) Hertil beskrives at: "psykologisk tryghed var langt den vigtigste af de fem afgørende faktorer vi fandt. Det er fundamentet for de andre fire" (Edmundson, 2020, p. 31). Der argumenteres hermed for at psykologisk tryghed er et bærende element i skabelsen af en velfungerende virksomhed.

Underbegreber for psykologisk tryghed er *Interpersonel frygt* og *interpersonel risici*. Hertil opstiller Edmundson (2020) et eksempel med en sygeplejerske, som skal give medicin ordineret af en læge. Sygeplejersken får mistanke om, at der med hensyn til den pågældende patient kunne der være særlige omstændigheder sundhedspersonalet burde tage højde for. Hvis sygeplejersken i dette tilfælde ikke er en del af et psykologisk trygt team er der risiko for at hun ikke udtrykker sin bekymring over for lægen. Dette kan skyldes hun frygter at blive udskammet, eller fordi hun antager, at lægen grundet sin højere rang er bedre egnet til at håndtere situationen. Der ligger altså heri en følelse hos sygeplejersken om, at der er en risiko forbundet med at italesætte sine tanker. Dette er et eksempel på, at tavshed og frygten for negative reaktioner kan være skadelige og kompromittere et arbejdsmiljø. I forbindelse med sundhedsfagligt personale fremhæver Edmundson (2020) desuden, at de teams som rapportere flest fejl samtidig er de teams, som har den laveste patient dødelighedsrate og den mest positive feedback fra patienterne. Hypotesen kunne ellers være at de teams, der laver færrest fejl klare sig bedst. Her er dog fremsat data for den modsatte effekt. Baggrunden for dette er, at de teams, hvor der blev talt åbent om fejl uden frygt for

fyring eller autoritetstab, var de teams som var i stand til at udvikle sig og forebygge lignende fejl igen (Edmundson, 2020).

En pointe vi yderligere finder relevant at indrage fra Edmundsons teori er at personlighedstræk ikke er et bærende element omkring psykologisk tryghed. Edmundson fremhæver, hvorledes et psykologisk trygt arbejdsmiljø fungerer uafhængigt af graden af fx. introversion og ekstroversion hos de enkelte teammedlemmer (Edmundson, 2020, pp, 46-50)

Edmundson (2020) opstiller herudover en model som beskriver forholdet mellem præstationsstandarder og psykologisk tryghed. Modellen viser hvorledes høj tryghed i samspil med lave præstationsforventninger kan lede til man ikke forlader sin komfortzone. Grupperingen lav tryghed og højt præstationsniveau bliver beskrevet som frygtzonen. I denne gruppering ser man utrygge arbejdsmiljøer, med faldende tendens til at rapportere fejl og øget tendens til dårlig kommunikation, hvilket leder til dårligere præstationer. Ligeledes ses en øget tendens til udbrændthed og en øget lyst til at give op på sit arbejde. Den sidste gruppering er der, hvor man ser høj tryghed og høje præstationsforventninger. Denne kombination skaber ifølge Edmundson (2020) rammerne for god vækst og læring. Edmundson (2020) beskriver dette som en afgørende forudsætning for at skabe et velfungerende elitemiljø. I forlængelse heraf findes teorien relevant i forhold til nærværende forskningsspørgsmål, da her tilbydes et forklaringsgrundlag for, hvorfor atleter ikke nødvendigvis præstere optimalt i en organisation.

Vi ønsker i nærværende speciale at undersøge, hvorvidt disse tendenser ligeledes rapporteres i sportsorganisationer. Der er i nyere tid set eksempler på sportsmiljøer, der har været præget af frygt og ført til mental sygdom hos atleterne fx. indenfor svømmeverdenen (Ritzau, 2020; Svømmestjerner - Under overfladen, 2019). Der ses desuden en tendens til tidlig udbrændthed. Atleterne i hårde miljøer har dog fortsat formået at præsteret på et meget højt niveau og levere EM, VM og OL medaljer. Indeværende speciale ønsker på baggrund af denne gennemgang, at undersøge i hvilken grad det vurderes at have en sportslig fremmende effekt at skabe psykologisk tryghed.

Udviklingsøkologisk model

Et andet perspektiv som vi finder relevant at inddrage omhandler Bronfenbrenners udviklingsøkologiske model (Bronfenbrenner, 1994; Berk, 2013). Det beskrives bl.a. hvorledes menneskelig udvikling finder sted gennem processer som progressivt bliver mere komplekse i forbindelse med interaktionen mellem det aktive biologiske menneske og personer, objekter og symboler i det nære miljø. Mennesker udvikler sig altså i forhold til det miljø og den sociale kontekst de er en del af. Yderligere beskrives hertil hvorledes Bronfenbrenners udviklingsøkologiske model består af fem sociale systemer, som påvirkes indbyrdes af hinanden. Det første system er mikrosystemet. Dette ses som mønstre af aktiviteter, sociale roller og interpersonelle relation oplevet i det nærmeste miljø. Dette være sig settings som familie, skole og arbejdsplads. I nærværende speciale kunne dette også være holdkammerater og de nærmeste trænere. Yderligere beskrives mesosystemet. Dette forstås som der hvor relationerne mellem mikro systemerne krydses, fx forholdet mellem skole og forældre. Eller forholdet mellem familien og forskellige led i organisationen. Det tredje system eksosystemet, består af processer og sammenfald mellem flere settings, som påvirker mennesket indirekte, fx hvorledes relationen mellem hjemmet og forældrenes arbejdsplads påvirker et barn. Et eksempel herpå kunne være, hvorvidt en spiller får spilletid eller bliver solgt fra sin respektive klub. Ledelsesskift i organisationen kan ligeledes ses som en faktor der påvirker eksosystem, da atleten er påvirket af ledelsen, men ikke er i kontrol eller har medbestemmelse i beslutninger vedrørende udskiftning på direktionsgangen. Yderligere beskrives makrosystemet, som består af mønstrene i de andre systemer, og kan tænkes som en social grundtegning for en kultur eller subkultur. Det omhandler ligeledes lovgivning, politiske strukturer og classeskel. Det femte system i modellen er kronarsystemet, som omhandler forandring og konsistens over tid for individet, og det miljø personen befinder sig i. Et eksempel herpå kunne være at en skade kan opfattes forskellig om atleten er i starten, midten eller slutningen af sin karriere og påvirker måden genoptræning tilgås på.

For at opsummere fremhæver Bronfenbrenner en økologisk model som består af fem subsystemer. Disse subsystemer støtter og guider herigennem menneskets udvikling. Hvis en ændring i ét system opstår, påvirker det de andre systemer. Bronfenbrenners model viser at menneskets udvikling sker gennem gradvise processer, som består af gensidige komplekse interaktioner mellem individet selv og de sociale systemer.

I ovenstående afsnit er redegjort for en teoretisk forståelse, som nærværende review vil forsøge, at inkludere til en psykologisk forståelse af de temaer nærværende speciale måtte identificere. Disse teoretiske forståelser vil blive anvendt til at diskutere fund i specialet jævnfør diskussionsafsnittet - Fundenes relation til teori og tidligere forskning.

Tidligere forskning på området

Præstationsfremmende miljøer

Følgende afsnit vil forsøge at afdække tidligere forskning i elitemiljøer, og de faktorer der relaterer sig til præstationer på højeste niveau. Litteraturen er fremsøgt gennem undersøgelse af forskningsfeltet via Aalborg universitetsbibliotek og identificering af systematiske reviews og relevante artikler på området.

Fletcher & Wagstaff, 2009 fremhæver, at der tidligere har været fokus på individuelle færdigheder, som primært er fokuseret på individet selv, og ikke ses i relation til andre eller er generaliserbart. Denne individualiserede tænkning rettes der dog en kritik mod. Et narrativt review af Fletcher & Wagstaff (2009) argumentere for at miljø og kulturelle faktorer, herunder gruppedynamikker og organisationelle faktorer, er et overset emne i undersøgelsen af succes i elitesport. Fletcher & Wagstaff (2009) uddyber ikke nærmere, hvad der ligger i begrebet miljø, men beskriver gruppedynamikker, som de indbyrdes forhold der ses på tværs af medlemmer i en klub eller organisation. Her henvises til at atleter agerer i et komplekst system af sociale og organisationelle kontekster, som påvirker både præstationerne (se performance) og atleterne. Hermed fremhæves at atleterne ikke kan leve i en lukket boble, hvor menneskelige forhold og negative inputs vil være ekskluderet. Fletcher & Wagstaff (2009) rapporterer at sammenholdning af evidens indikerer at miljøet i en given organisation, har potentialet til at påvirke både individers præstation og velvære, i en signifikant grad. Der henvises yderligere til at håndteringen af organisations relaterede problemer spiller en rolle i henhold til succes på den olympiske scene. Problem-

stillingerne omhandlede fx planlægnings vanskeligheder og manglende sammenhold. Positive resultater var derudover influeret af bl.a. brug af støtte, positiv træner relation og høj kvalitets coaching. Herudover var stærk samhørighed (se strong cohesion) en faktor for atleterne. Samhørighed skal forstås som en følelse af sammenhold, indbyrdes forståelse og en fælles målsætning som gælder alle i organisationen. Yderligere dækker samhørigheds begrebet over en følelse af, at man internt har hinandens ryg og bakker hinanden op på holdet. Trænere rapporterede at planer for håndtering af distraktioner, sammenhold, fan støtte samt fair og effektiv hold udtagelse havde indflydelse på præstationerne (Fletcher & Wagstaff, 2009). Hertil ses altså både atleter og trænere, som fremhæver fokuspunkter som kan have betydning for de sportslige præstationer, som organisationen kan være i stand til at påvirke.

Derudover rapporterede Fletcher og Wagstaff (2009), at klarhed omkring rollerne i teamet er essentielt. Dette inkludere både trænere, analytikere og lægestabens roller, særligt når disse roller til tider overlapper, i de efterhånden multidisciplinære teams, som er en del af elitesporten. Hermed findes det vigtigt at alle teammedlemmer kommunikerer, for på den måde at skabe en god gruppedynamik og optimere funktionsevnen. Yderligere beskrives vigtigheden af en fleksibel lederstil, der kræver interpersonelle kompetencer som fx empati, tillid og evnen til at lytte til andre. Yderligere skal medlemmerne af organisationen have en delt vision, samt evnen til positivt at håndtere eventuelle uoverensstemmelser også selvom parterne er under pres (Fletcher & Wagstaff, 2009). Derudover beskriver Fletcher & Wagstaff (2009), hvordan organisationelle faktorer som forberedelse og planlægning kan have indflydelse på præstationen. Herudover beskrives at træningsfaciliteter, forståelse af egen rolle og kost kan have indflydelse på præstationen. Mooney, Charlton, Soltanzadeh & Drew (2017) beskriver yderligere at man bør forstå og evaluere præstationerne af atleter i sammenhæng med faktorer som holdkammerater, modstandere, taktik, sundhed og træningsbelastning. Fletcher & Wagstaff (2009) fremhæver yderligere anbefalinger til fremtidig forskning. Her fremhæves en kritik af studiedesigns, som kan være præget af bias grundet en eksplorerende kvalitativ tilgang. Videre foreslås at det potentielt kunne gavne sportslige organisationer at undersøge andre virksomheder i erhvervslivet som er særligt effektive, for at observere deres gruppedynamikker. Yderligere fremhæver Fletcher & Wagstaff (2009) at tidligere forskning primært er udviklet på baggrund af ikke europæiske undersøgelser. Hertil vurderes at for at skabe større konsensus bør europæiske samples undersøges.

En metaanalyse af Brown og Fletcher (2016) undersøger effekterne af psykologiske, psykosociale og sociale interventioner i relation til sportslige præstationer. Her rapporteres det på baggrund af 35 randomiserede kontrollerede studier, at psykologiske og psykosociale interventioner havde en moderat præstations effekt, Hedges' $g = 0.57$ 95 % CI 0.22–0.92, samt at den positive effekt varede op til en måned efter endt intervention. Først efter follow-up var der dog tale om en statistisk signifikant effekt. Vi finder der hertil svært at adskille sociale og psykosociale forhold, da artiklen anvender lignende eksempler til at beskrive de to begreber, og vi finder derfor en bedre begrebsafklaring nødvendig. Reviewet fandt ingen studier der undersøgte sociale interventioner i relation til sportslig præsteren. Brown og Fletcher (2016) rapporterede desuden, at de fundne data var udarbejdet på et individniveau og ikke generaliserbare. Artiklen uddyber at det skyldes, at der ikke kunne forefindes grupperede (se cluster) randomiserede forsøg på team eller organisationsniveau, grundet utilstrækkelig statistisk information. Psykosociale interventioner, som studiet fandt mest effektivt, var interventioner der inkluderede sociale faktorer, og hvormed man forsøger at forandre tanke og adfærd, mens de psykologiske teknikker, som studiet fandt mindre effektive inkludere fx målsætning og visualisering, som ikke nødvendigvis anvendes sammen med andre. Det rapporteres at psykosociale interventioner var stærkest når leveret af træneren og leveret til mandlige atleter. Dette kan bl.a. skyldes at den stærkeste relation ofte ses mellem træner og atlet, mens forskellen mellem kønnene ifølge Brown & Fletcher (2016) kunne skyldes at hovedparten af subjekterne var mænd, og at eksisterende interventioner er udviklet og testet på mænd. Brown & Fletcher (2016), fremhæver yderligere at de inkluderede studier har et højt niveau af manglende præcision i resultaterne i henhold til brede konfidensintervaller, hvorfor der rapporteres stor spredning af effektmål, samt en substantiel heterogenitet mellem de inkluderede studier.

Hakanen, Häkkinen & Soudunsaari (2015) har undersøgt tillid i opbygningen af højt præsterende teams. Her var ikke udelukkende fokus på sportsteams, men som der argumenteres for i studiet, kan der drages paralleller mellem elitesportshold og andre former for topteam. Dette stemmer også overens med tilgangen i psykologisk tryghed jævnfør teori afsnittet. På baggrund af en gennemgang af 50 artikler fremhæves klar vision, tillid og kommunikation som betydningsfulde. Det påpeges dog at nogle

studier finder, at det ikke er tillid, men information og god kommunikation, der adskiller lavt og højt funktionelle teams, mens andre studier påviser at tillid har en indirekte effekt på kommunikationen, og at tillid og åbenhed kan referere til graden af emotionel sikkerhed i relationer.

I relation til ovenstående beskriver Carron, Colman, Wheeler & Stevens (2002) hvordan sportsteams og arbejds teams differentiere sig. Det beskrives at der i sportsteams er en stærkere sammenhæng mellem gruppesamhørighed og præstation end der ses i arbejds teams. Yderligere rapporteres at sportsteams har stor grad af dedikation (se commitment), grundet tydelige målsætninger som at opnå en given position i mesterskabet. Hvilket "business teams" til sammenligning har i mindre grad, hvilket ifølge Mach et al. (2010) leder til dårligere resultater. Dog beskriver Hakanen et al (2015) at principperne vedrørende toppræstationer i sport kan overføres til en forretningsmæssig kontekst, ift. målsætning og maksimering af præstationer i virksomheden samt skabelsen af sammenhold. Johnston, Wattie, Schorer & Baker (2018) fremhæver at talenter, ofte vurderes ud fra variable som højde, vægt, spurtevene, styrke og modenhed. Yderligere fremhæves, at der ikke findes konsistente forhold mellem disse variable og større evner. Dette er interessant fordi, der i disse variable ikke indgår vurderinger af fx mentale faktorer. Johnston et al. (2018) henviser yderligere til, at det er dokumenteret, at sport indeholder forskellige dimensioner herunder optimeringen af både mentale og fysiske faktorer. Hertil fremhæves vigtigheden af at atleter vurderes ud fra begge dimensioner frem for blot den fysiske komponent. Fokuseres udelukkende på fysiske faktorer overses andre faktorer, som ligeledes er vigtige i henhold til præstationer, herunder bl.a. psykosociale faktorer som håndteringsevner (se coping), resiliens, selvtillid mv. (Johnston et al., 2018).

I ovenstående afsnit belyses en række faktorer som fremhæver vigtigheden af at undersøge miljøet omkring atleter. Hertil fremhæves træner relation, psykosociale færdigheder og tillid i organisationen som nøglepunkter. Yderligere fremhæver flere studier at fælles målsætninger på et hold oftere har tendens til at skabe resultater end individuelle målsætninger. Der italesættes yderligere, at sportsorganisationer kan adskille sig fra andre topteams ved at have en tydeligere målsætning fx. i form af trofæer. Dog rapporteres ligeledes at de bedst præsterende topteams ligesom sportsorganisationer, er i stand til at indfører kollektive målsætninger, skabe fællesskab og opnå gensidig tillid. Der opstilles altså en række faktorer, som er mulige for en orga-

nisation at påvirke. Herudover fremhæves at et fokus på mentale og ikke kun fysisk komponenter i unge atleter, er en essentiel udvikling i fremtidig talentidentifikation. Her er fremhævet tidligere forskning omhandlende præstationsfremmende miljøer, med særligt fokus på opbygning og strukturering i teams. Følgende afsnit vil sætte fokus på tidligere forskning omhandlende mental sundheds betydning for at kunne præstere på topniveau.

Mental sundhed hos eliteatleter

Nærværende speciale vil i følgende afsnit forsøge at redegøre for tidligere forskning i forbindelse med mental sundhed og elitesport. Hertil vil definitioner af mental sundhed og mental sundheds betydning i relation til præstation bliver gennemgået.

Definition af mental sundhed

“Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.” (WHO, 2021)

Det ses at WHO beskriver mental sundhed ud fra et perspektiv, som inddrager normalitetsbegrebet og velvære. Et systematisk review af Breslin, Shannon, Haughey, Donnelly & Leavey (2017) har med baggrund i denne definition undersøgt effekten af forskellige interventioner. Disse havde til hensigt at forbedre viden omkring mental sundhed hos trænere og atleter. Yderligere skulle interventionerne have til hensigt, at bidrage til en kultur, hvor trænere, atleter og andre i organisationerne i større grad søger hjælp, hvis de oplever vanskeligheder i relation til mental sundhed. Herudover beskæftiger Åkesdotter, Kenttä, Eloranta og Franck (2019) sig med begrebet mentale helbredsproblemer. I dette begreb inkluderede forfatterne både deciderede psykiatriske forstyrrelser og symptomer på psykisk mistrivsel givet, at dette påvirker livskvaliteten i mindst to uger. Yderligere opfordrer Henriksen, Schinke & Moesch (2019) til at mental sundhed inddeles i forskellige kategoriseringer. Her beskrives, hvordan en tidligere forståelse af mental sundhed i sport har været præget af målinger på patologiske symptomer såsom angst og depression. Henriksen et al. (2019) argumenterer for anvendelsen af en mere holistisk tilgang, hvilket stemmer overens

med WHO's definition. Henriksen et al. (2019) argumentere for at pres i sport skal adskilles fra hverdagsemotioner. Videre argumenteres for at en organisation bør rumme både pres og emotioner i hverdagssammenhæng og i konkurrencesammenhæng. I relation til ovenstående redegøres der i Schinke, Stambulova, Si & Moore (2017), for at fraværet af mental sundhed ikke betyder tilstedeværelsen af mental sygdom og vice versa. Der beskrives i stedet et kontinuum med individer, hvis psykologiske tilstand ikke forhindrer dem i dagligdagen i den ene ende, mens den anden ende består af individer med en række problematikker i relation til kognition, emotioner eller adfærd. Henriksen et al. (2019) fremhæver i forlængelse af dette, at man i henhold til begrebet mental sundhed bør opstille tydeligere definitioner til fremtidig forskning. Disse definitioner bør opdele begrebet, særligt når det relaterer sig til elitesport: (1) Som mere end blot fraværet af mental sygdom (2) Som mere kontekstbetonet, forstået på den måde at psykisk pres sker i særlige situationer (3) Som afkoblet fra præstation, forstået ved at stress ikke udelukkende skal være aktuel i en konkurrence, men også skal være presserende i hverdagslivet (4) På en måde der anerkender det fulde billede af et menneskets emotionsregister. (Henriksen et al., 2019)

Prævalens

Åkesdotter et al. (2019) beskriver hvordan elite atleter umiddelbart har samme prævalens som baggrundsbefolkningen, når det kommer til mentale helbredsproblemer, hvilket bakkes op af Breslin et al. (2017). Åkesdotter et al. (2019) henviser bl.a. til tal fra Frankrig der viser at 17 % af atleter har oplevet en psykiatrisk forstyrrelse indenfor de seneste seks måneder, hvilket stemmer overens med prævalensen for baggrundsbefolkningen i de danske data (Psykiatrifonden, 2021; Wittchen & Jacobi, 2005). Åkesdotter et al. (2019) fremhæver videre data fra Australien som påviser at 46.6 % af eliteatleter har oplevet symptomer på mistriksel i løbet af de sidste uger, hvilket stemmer overens med estimeringen hos baggrundsbefolkningen. I forlængelse heraf rapporterer Schinke et al. (2017), at bl.a. depression kan være underestimeret hos eliteatleter, med henvisning til et studie, der fandt at 60 % af canadiske elitesvømmere kunne klassificeres med svært depressive episoder inden konkurrence, mens 34 % mødte samme kriterier efter konkurrencen var afsluttet.

Åkesdotter et al. (2019) rapporterer desuden, at atleter muligvis ikke søger hjælp grundet stigma om at udøvere, der ikke kan håndtere pres er svage, hvilket kan betyde underrapportering og mørketal i forbindelse med atleter og mental sundhed. De rapporterede yderligere at særligt mandlige atleter med maskuline idealer er modvil- lige i forhold til at søge hjælp. Herudover rapporterede Schinke et al. (2017) samt Breslin et al. (2017), at sportskulturen generelt har hyldet mental sejhed og udvist misbilligelse mod det at vise svaghed. Det uddybes at atleter på trods af muligheden og den rigtige information ikke altid vælger at søge hjælp, fordi fordelene ikke kan opveje ulemperne. Disse ulemper kan være tab af spilletid og risikoen for at blive opfattet som svag eller med manglende dedikation. Dette kan betyde at atleterne ikke søger hjælp før deres subkliniske mentale udfordringer bliver diagnostiske problem- stillinger (Schinke et al., 2017). Yderligere beskriver Schinke et al. (2017), at atleter oplever risikofaktorer, som baggrundsbefolkningen ikke gør. Dette inkluderer stor træningsbelastning, hårde konkurrencer og en stressfuld livsstil.

Forebyggende faktorer

Breslin et al. (2017) rapporterer hvorledes det at oplære trænere i mental bevidsthed og generel bevidsthed om mental sundhed, kan forbedre det emotionelle miljø og forstærke interaktioner og relationer mellem atlet og træner. Hvilket kan ske ved, at træneren italesætter mentale problematikker mere åbent. Dette kan yderligere relate- res til Fletcher & Wagstaff (2009), som skriver at et positivt atlet/træner forhold bi- drager til bedre præstationer, hvormed der kan argumenteres for, at et fokus på men- tal sundhed fra organisationens side kan hjælpe atleten til at præstere optimalt. Be- tydningen af af-stigmatisering og samtale omkring den mentale sundhed med trænere såvel som atleter bakkes op af Schinke et al. (2017), som desuden beskriver hvordan sportspsykologiske interventioner, som mindfulness kan styrke mentalt helbred. Lundqvist (2011) har i et review undersøgt velvære (se wellbeing). Her rapporteres at eliteatleter med lange og succesfulde karrierer, er karakteriseret af attributter som højt selvværd, positiv opfattelse af egne evner, samt en håbefuldt og positivt indstil- ling til fremtiden. Herudover rapporteres veludviklede evner til at håndtere store og små livsudfordringer, og højt niveau af mentalt og emotionelt helbred. Yderligere fremhæver Henriksen et al. (2019) at i moderne sport er det afgørende fra organisato- risk side at inddrage, mental sundhed og konstruere en procedure som sætter fokus

herpå. Fagpersonale i organisationen, der arbejder specifikt med mental sundhed kan være afgørende for individuelt velvære, men også for de sportslige resultater. Desuden italesættes, hvorledes manglende mental sundhed over lang tid kan skade vel-fungerende miljøer (Henriksen et al., 2019). Yderligere rapporteres at særligt højt pres i elitemiljøer vil forekomme, og hertil kræver det specifik træning af atleter, såvel som anden stab at håndtere presset. Organisationer bør dermed acceptere pres og anvende det konstruktivt (Henriksen et al., 2019). Der argumenteres herudover for at selvom deltagelse i sport, særligt gennem den fysiske aktivitet, har sundhedsmæssige fordele, er elitesportsudøvere udfordret af andre risikofaktorer for dårlig mental sundhed end baggrundsbefolkningen (Breslin et al., 2017). Dette være sig fx tid væk fra familien, negative emotionelle konsekvenser af skader, og øget risiko for stof og alkoholmisbrug. Forebyggende faktorer hertil kan dog være en nær relation til sundhedspersonale i klubben eller anden form for social støtte (Breslin et al. 2017).

Why talent needs trauma

Collins & Macnamara (2012) behandler data omhandlende udvikling af talenter. De rapporterer, hvorledes talentudvikling har brug for et traumeaspekt for, at atleterne kan udvikle sig på eliteniveau. Traume skal ikke forstås i en patologisk kontekst, men kan sidestilles med uvante kritiske situationer, som sætter pres på atleten. Dette fremhæves desuden af Henriksen et al. (2019) som beskriver, at i hverdagen er det vigtigt at have fokus på generel emotionshåndtering, men at der i elitemiljøer vil opstå situationer med højt pres, som atleten skal kunne håndtere. Yderligere rapporterer Collins & MacNamara (2012) at traumatiske sportslige oplevelser kan fungerer som en katalysator for atleternes udvikling mod eliteniveau. Disse oplevelser argumenteres som værende en forudsætning for udvikling af selvkontrol og selvregulering. Herigennem opbygges en tolerance for modstand. Yderligere fremhæves at graden af traumehåndtering er individuel. Det er vigtigt at individet ikke møder modstand der overskrider dennes tolerance, så traumet udvikler sig til en tillært hjælpeløshed (se learned helplessness). I forlængelse af ovenstående er det relevant at fremhæve resiliensbegrebet, som er kendetegnet ved personlige faktorer, der er forebyggende for negativ påvirkning af stressorer. Cotterill (2017) henviser bl.a. til et interviewstudie om vindere af de olympiske lege, der rapportere at resiliens er en nøglefaktor til at opnå store målsætninger. Yderligere fremhæves, hvordan der i nyere tid er sat fokus

på opbygning af resiliens i sportsklubber, hvor atleterne lærer at håndtere negative situationer. Her sættes fokus på beslutningstagning, sociale evner, udelukkelsen af negative påvirkninger og personlig ansvarstagning (Cotterill, 2017). Hermed fremhæver både Collins & Macnamara, (2012) og Cotterill (2017) vigtigheden af, at en organisation oplærer atleterne i at håndtere negativ feedback i pressede situationer, med henblik på at atleterne opnår deres fulde potentiale.

Yderligere overvejelser - Kost og søvn

Litteraturen på området fremhæver videre at kost og søvn kan have en betydning for atleters præstationer. Thomas, Erdman & Burke (2017) og Rodriguez, DiMarco, & Langley (2009) argumenterer for, at kost har særlig betydning for præstationer, samt giver en mere effektiv restitution. Der fremhæves videre et fokus på individualiserede koststrategier afhængig af kropskomposition, træningsintensitet samt atleternes nuværende målsætninger.

Søvn bliver omtalt af Halson (2014) og Venter (2012), som finder at dårlig søvn bliver associeret til dårlige præstationer. Der forekommer nedsat fart, udholdenhed, nedsat opmærksomhed og hukommelse, samt øget risiko for skader og sygdom hos atleter med dårlige søvnmønstre. Yderligere fremhæver Halson (2014) data for en øget hyppighed af angstlignende symptomer op til konkurrencer, for atleter med dårlig søvn.

Ovenstående afsnit om mental sundhed har identificeret fokuspunkter, som bør overvejes i forbindelse med nærværende review. Mental sundhed er defineret forskelligt, hvori der i nogle definitioner identificeres en tendens til at sætte fokus på mistrivsel og mental sygdom. Dog vælger nærværende review at definere begrebet mental sundhed, med inspiration fra Sundhedsstyrelsen og WHO, der omhandler dagligdags velvære såvel som udfordringer. Hermed ses en bred forståelse af mental sundhed. Som redegjort fremhæves i forskningen en sammenlignelig prævalens mellem baggrundsbefolkningen og eliteatleter i relation til mentale sundheds vanskeligheder. Dog fremhæves en risiko for mørketal hos atleter grundet stigma og tabuisering. Endvidere rapporteres en række faktorer, som kan være forebyggende for mental sundhed. Her fremhæves fx en positiv relation mellem atlet og træner, samt tillid på tværs af organisationen. Det rapporteres desuden at fagpersonale, specifikt ansat til at

varetage den mentale sundhed i en organisation, kan være gavnlig for både trivsel og den sportslige præstation. Et andet perspektiv på området fremhæver at atleter, under de rigtige forhold, bør udsættes for traumer for at udvikle sig. Her argumenteres for at der opbygges tolerance og resiliens for fremtidig modgang, såfremt individet er i stand til at håndtere det givne traume. Yderligere fremhæves at kost og søvn hos atleter kan have betydning for de sportslige præstationer. Slutteligt kan fremhæves at forskningsfeltet tidligere har været præget af enkeltstudier og en manglende begreb konsensus på tværs af studier (Gallagher, Needleman, Ashley, Sanchez & Lumsden, 2017). Vi ønsker i nærværende review at undersøge om der er sket en udvikling i forskningsfeltet.

Opsummering

I ovenstående gennemgang af afgørende faktorer for et elitemiljø og mental sundhed, er der fremhævet fokuspunkter til nærværende speciale. Hertil findes grundlag for at fremhæve betydningen af begreber som tillid, psykosociale færdigheder og samhørighed i relation til toppræstationer. Herudover er redegjort for hvorledes træner-atlet relation og tydelige målsætninger bør være fokuspunkter for organisationen. Yderligere er beskrevet hvorledes litteraturen argumenterer for at modgang ikke alene er uundgåeligt, men samtidig er en forudsætning for udviklingen af ekstraordinære kompetencer. Tidligere forskning foreslår yderligere at sportsorganisationer søger inspiration i erhvervslivet og implementere dynamikker herfra i en sportslig kontekst. Hertil finder vi et begreb som psykologisk tryghed relevant, da det er udviklet på baggrund af en større erhvervskontekst. Der findes i de fleste inkluderede studier en generel konsensus om begrænsede eller hæmmede datamængder. Feltet er desuden præget af selvrapportering og interviewstudier. Den kvantitative forskning der er fremhævet, har begrænsede signifikante værdier, og opfordre herfor til videre forskning med tydeligere begrebsdefinitioner. Disse tendenser fremstår både i den generelle forskning og forskning med fokus på mental sundhed. Herudover er der i ovenstående redegjort for mentale sundheds vanskeligheder hos eliteatleter, samt at disse muligvis er underrapporteret, grundet stigma omkring svaghed og de ulemper der følger med at indrømme og søge hjælp til psykiske problemstillinger. Yderligere er deliberate practice fremhævet som baggrund for nærværende systematiske review, grundet overordnet konsensus om dette kan have betydning, men med det i mente at

nyere forskning er begyndt at fremhæve andre faktorer, som værende essentielle. Videre er motivationsbegrebet og den udviklingsøkologiske model inddraget for at skabe en bedre forståelse af atleter som sociale væsner samt en forståelse af, hvordan motivation kan opfattes fra forskellige perspektiver

Metode

Nærværende speciale har valgt at udarbejde et systematisk review, med henblik på at generere et overblik over evidensen i henhold til miljømæssige virkemidler for præstationer i elitesport. Et systematisk review blev valgt metodisk, således at der kan sammenholdes forskellige måder, at undersøge begrebet præstation i henhold til specifikke og opsatte kriterier og systematisering af feltet.

Vi har udarbejdet dette speciale i overensstemmelse med PRISMA guidelines, og hertil udarbejdet en række in- og eksklusionskriterier. Videre følger en gennemgang af in- og eksklusionskriterierne. Efterfølgende vil søgeteknikker til at identificere studier blive gennemgået, og herpå følger en beskrivelse af udtrækning af data samt en kvalitetsvurdering af de inkluderede studier.

PRISMA-guidelines er et evidensbaseret værktøj til udarbejdelsen af systematiske reviews og metaanalyser. Værktøjet bliver anvendt for at sikre kvalitet og en kontrolleret gennemgang af indhold og afrapportering af data i reviews (PRISMA, 2020)

In- og eksklusionskriterier

I indeværende review er inklusions og eksklusionskriterierne udarbejdet som følger:

- 1) Studierne skal inkludere eliteudøvere eller anden stab i eliteorganisationen, på enten professionelt niveau eller i toppen af landets elite. Heri ligger et fokus vedrørende de bedste udøvere indenfor en given organisation og at organisationen skal være konkurrencedygtig på nationalt eller internationalt niveau. Grundet stor spredning og ulighed omhandlende det økonomiske fundament i forskellige sportsgrene er det at være finansielt understøttet af sin sport ikke et kriterium i sig selv.
- 2) Studierne skal yderligere italesætte sportslige præstationer i forhold til mental sundhed eller optimering af elitemiljøet.
- 3) Studierne skal være generaliserbare. Med dette forstås at fx. armbevægelser i roing ikke kan inkluderes, da dette er sportsspecifikt og ikke generaliserbart på tværs af organisationer og sportsgrene.
- 4) Studierne skal indsamle egen empiri til deres undersøgelser, med henblik på at forhindre at data går tabt, eller ikke rapporteres.
- 5) Der ekskluderes yderligere, hvis sproget er andet end engelsk.

-
- 6) Studier ekskluderes, hvis studiet er et systematisk review, litteratur review, PhD afhandling eller bogkapitel.
 - 7) Derudover er det, med henblik på at bevare en eksplorativ tilgang og på baggrund af et begrænset forskningsfelt, besluttet ikke at ekskludere for studiedesigns med undtagelse af singlecasestudier.
 - 8) Studier der undersøger doping bliver ekskluderet grundet manglende overførbarehed, og fordi at anvendelsen af doping betragtes som lovbrud i mange lande.
 - 9) Studier som udelukkende undersøger søvn og kost udelukkes, da disse kan være influerede af specifikke sportsgrene. Eksempelvis er vægt i sportsgrene som boksning mere afgørende under konkurrence end i fodbold.
 - 10) Para-atleter ekskluderes grundet potentialet for sideløbende problematikker, som er specifikke for de enkelte handicap.

Informationskilder, søgestrategier og studieselection

Uafhængigt udførte to personer (LF & SS) identiske søgninger på tre forskellige databaser. Disse være sig PubMed, PsychInfo og SportDiscus. Den 6 april 2021 blev søgning udført og afsluttet. Nøgleord i indeværende søgning var “sports”, AND elite AND mental health, anxiety, stress* AND organization AND performance.

Disse nøgleord blev søgt i mulige MESH termer og som fritext ord.

Her følger et eksempel på en søgning udformet i PubMed: (((("Sports"[Mesh]) OR (Sport* OR Athlet*))) AND (elite OR talent* OR expert*)) AND ("Mental health" OR Stress* OR "well being" OR Welfare OR anxiety OR safety OR psychosocial OR support OR "mental skills" OR resourcefulness OR burnout OR pressure OR "mental fatigue")) AND (group* OR organization OR team* OR environment)) AND (Perform* OR accomplishment OR achievement OR Succ*). De øvrige søgninger kan ses i bilag 1. Finjustering af søgestrengene blev udarbejdet i samarbejde med en uddannet bibliotekar fra Aalborg universitetsbibliotek. Ovenstående søgning i PubMed resulterede i 3051 hits. Disse blev sammen med hits fra de øvrige to databaser indhentet og inkluderet til videre screening. Søgeresultaterne blev eksporteret til programmet Mendeley, til fjernelse af duplikater. Efterfølgende blev de resterende artikler importeret til programmet Rayyan, til screening og yderligere identificering af duplikater. Med henblik på at imødekomme interrater reliability, blev screeningen

struktureret således, at de første 100 artikler blev screenet i titel og abstrakt af begge forskere. Efterfølgende blev eventuelle uenigheder diskuteret, og der blev opnået fælles konsensus vedrørende inklusion (Wirtz, 2020 p. 2396). Herefter blev de tilbageværende studier fordelt ligeligt mellem undersøgere til videre screening. Såfremt der opstod tvivl vedrørende eksklusion af et studie blev dette diskuteret, og i fællesskab blev der opnået en afgørelse vedrørende in/ekskludering. Videre screenede begge undersøgere de tilbageværende artikler i fuldt tekst, og enighed vedrørende de inkluderede artikler blev opnået.

Udtrækning af data

Nærværende speciale har gennemgået de inkluderede studier systematisk og udtrukket data på forskellige variable. Dataene er kvalitative såvel som kvantitative studier. Disse er opstillet i tabeller, med baggrund i PRISMA guidelines.

For de kvantitative data opstilles to tabeller.

Den ene tabel indeholder forfattere og årstal, studiedesign, population, sportsgrene, formål med studiet, intervention og om studierne rapporterede kontrol og followup.

Den anden tabel for de kvantitative studier indeholdt forfatter og årstal, outcome for hvad studiet ønskede at undersøge, måleenheder, dropout, resultater, og eventuelle follow-up data. Dette gøres for både interventionsgruppen og eventuelle kontrolgrupper. Yderligere fremhæves p værdier og effektmål. I tabel 1 er en oversigt over typen af effektstørrelser samt disses mål opsat

Tabel 1

Effektstørrelse	Lille	Middel	Stor
Cohen's d	0.2	0.5	0.8
Omega-squared ω^2	0.01	0.06	0.14

Ligeledes opstilles tabeller for de kvalitative studier.

Den ene tabel rapporterer forfattere og udgivelsesår, studiedesign, populationen i studierne, hvilke sportsgrene de inkluderede, studierne formål og tematikker.

Den anden tabel for kvalitative studier fungerer som en summerende tabel for evidens. Her inkluderes forfatter og årstal, outcomemål, målenheder og analyseværktøjer, temaer og resultater.

Herved fremsættes altså en gennemgang af karakteristika for de inkluderede studier og en samling af værktøjer og resultater.

Kvalitetsvurdering af inkluderede artikler

Risk of bias

Det vurderes på baggrund af PRISMA guidelines at være relevant at udfører risk of bias for de kvalitative studier. Nærværende speciale udformer herfor i forlængelse af de kvalitative studier en vurdering af den metodiske kvalitet. Dette bliver gjort ved hjælp af The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research (Briggs, 2017). Denne checkliste har til formål, at vurdere den metodiske kvalitet af kvalitative studier, med henblik på at beskrive i hvor høj grad studier har adresseret potentielle biases. Studierne vurderes med dette redskab i 10 forskellige kriterier relateret til bias. Værktøjet bliver beskrevet som validt til kvalitativ forskning (Lockwood, Munn & Porritt, 2015). Risk of bias blev udarbejdet uafhængigt af de to forfattere (LF og SS), som efterfølgende sammenlignede risk of bias og opnåede konsensus. Der blev i nærværende studie undersøgt forskellige værktøjer til risk of bias vurderinger af kvantitative data. Dog blev det vurderet, at risk of bias værktøjerne ikke var sammenlignelige for de inkluderede kvantitative studier, grundet forskellige studiedesigns, samt at de fleste studier anvendte deskriptiv statistik, som ikke anvendte en decideret interventionsgruppe, kontrolgruppe eller followup. Derfor vurderes det på baggrund heraf at et værktøj ikke er relevant at anvende, og at de kvantitative studiers studiedesigns bør forbedres for at undgå bias i fremtiden.

Mixed Methods tilgang

Indeværende Systematiske review søger at identificere, evaluerer og opsummere fund vedrørende miljømæssige faktorer som facilitere præstation. Nærværende speciale tager udgangspunkt i PRISMA guidelines, men anvender samtidig en tilgang som kan beskrives som et mixed methods systematisk review. Dette indebærer at

specialet inkluderer evidens fra flere forskellige typer forskning, med det mål at maksimere outputtet grundet forskningsfeltet begrænsede indhold. Herudover kan de forskellige tilgange muligvis bidrage med forskellig viden til bredt set at belyse problemstillingen. Yderligere inkluderer nærværende studie både kvantitativ forskning og kvalitativ forskning som en del af det samlede datasæt. Disse to videnskabelige tilgange, vil holdes adskilt i afrapporteringen af resultater. Dog ønsker indeværende speciale, herefter at forene resultaterne, gennem overvejelsen af en række temaer hvori begge tilgange kan ses relevante. Vi har hertil fundet PRISMA guidelines som er tilpasset mixed methods design (Hong, 2016). Hertil skal fremhæves at mixed method systematiske reviews er en forholdsvis ny tilgang i forskningen. Derfor finder vi det yderligere relevant at påvise styrker og svagheder for henholdsvis kvalitative og kvantitative studier, med henblik på at klarlægge forskellene, omend vi på baggrund af tematikkerne udarbejder en syntese af resultaterne.

Styrker og svagheder ved kvalitativ og kvantitativ forskning

En styrke ved kvantitativ forskning er at det kan identificerer kausale sammenhænge og data som kan danne belæg for generaliseringer og anbefalinger.

Kvalitativ forskning kan derimod bidrage med en mere dybdegående forståelse af fænomener og belyse emner mere nuanceret (Brinkman & Tanggaard, 2020). Til at kvalitetssikre kvalitativ forskning fremhæves særligt en transparent fremgangsmetode og uafhængige kodninger (Brinkman & Tanggaard, 2020), hvilket nærværende review ønsker at undersøge gennem risk of bias analyse for at fremhæve eventuelle huller i gennemgangen af studiernes data. Yderligere undersøges, om, hvorvidt flere forskere uafhængigt har behandlet data i diverse analyser samt om en kritisk tilgang bliver anvendt jævnfør Thagaards anbefalinger. Thagaard (2004) beskriver blandt andet “kritiske venner” som er en upartisk ekstra forsker som gennemgår datasættet. Dette kan også ses i forlængelse af trianguleringsbegrebet, hvor kvalitet sikres ved at forskellige forskere koder de samme data og sammenligner sine kodninger (Gelo, Braakmann & Benetka, 2008). Som tidligere nævnt kan gode kvantitative studier anvendes til at identificere kausalitet. Dog vil nærværende studie forsøge at bibeholde en kritisk tilgang til data, ved at være opmærksomme på om studierne undersøger

de tilsigtede outcomes. Yderligere rettes opmærksom på, hvorvidt effektstørrelser og p-værdier er rapporteret, og hvorvidt der anvendes kontrolgrupper og follow-up (Singh, 2007). Data fra kvantitative studier kan yderligere fremstå og behandles deskriptivt. I den forbindelse vil der identificeres tendenser, som kan guide videre forskning.

Yderligere metodiske overvejelser

I forbindelse med udvælgelsen af metodisk tilgang overvejede nærværende speciale om en metaanalyse kunne være relevant som opfølgning til det systematiske review. Dette afsnit vil redegøre for bevæggrundene for at en sådan analyse ikke bliver implementeret i nærværende speciale. En meta-analyse er et statistisk værktøj, som anvendes til at generalisere resultater fra flere forskellige undersøgelser. Meta-analysen kan betragtes som en kvantitativ syntese overfor det systematiske review som i større grad er en kvalitativ syntese (Salge, Byon & Baker, 2015). Salge et al. (2015) fremhæver at metaanalyser er underrepræsenteret i sportsstudier. Som en begrænsning på forskningsområdet fremhæver Salge et al. (2015) at studiedesigns og metodiske tilgange ikke tilpasses systematiske kriterier. Man kan rette en kritik mod metaanalyser på baggrund af at når studier sammenlignes uden at anvende et sammenligneligt studiedesign eller værktøj til målinger, mister meta-analysen sin kvalitet. Eksempelvis beskrives metaanalyser kun som relevante, hvis der bliver anvendt regressionsanalyser med præcis den samme uafhængige variable. Hvis forskellige variable undersøges eller studierne har forskellige formål bliver en metasyntese ikke anvendelig (Salge, Byon & Baker 2015). Med baggrund i nærværende speciales baggrundsafsnit ses forskningsfeltet præget af en stor spredning af fokus. På baggrund af ovenstående, vurderes det ikke relevant at anvende et metaanalytisk studiedesign. Dog findes en systematisk review tilgang stadig anvendelig, da den som redegjort på en anden måde kan belyse et forskningsfelt kvalitativt.

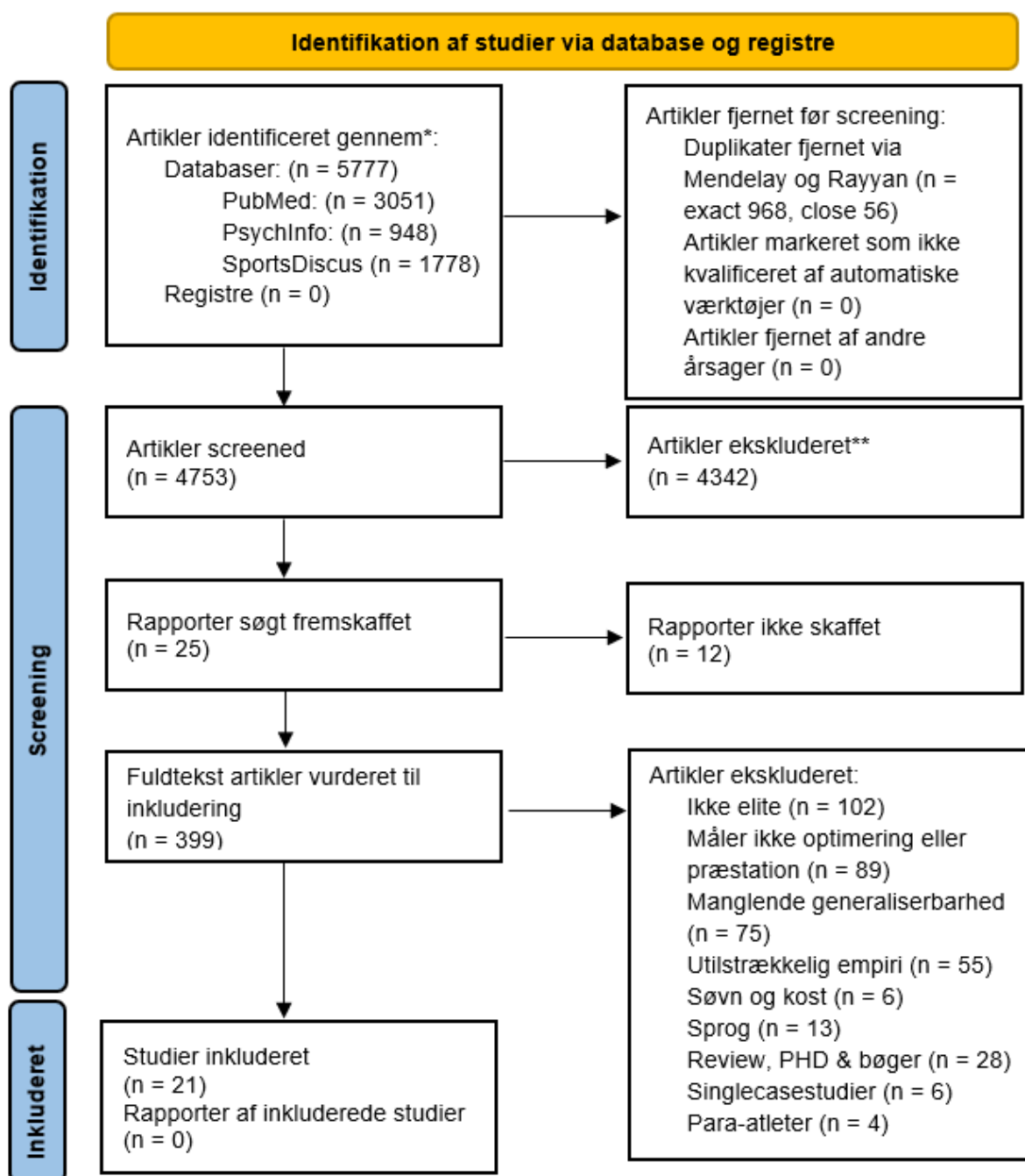
Resultatafsnit

Nærværende speciale vil i følgende afsnit rapportere de relevante resultater fra de inkluderede studier. Denne afrapportering følger ligeledes PRISMA guidelines. Derfor begynder afsnittet med at gennemgå udvælgelse af de inkluderede studier. Dette opstilles ligeledes i et flowdiagram - se figur 1. Efterfølgende vil de inkluderede studier blive gennemgået. Hertil vil først de kvantitative karakteristika blive rapporteret, efterfulgt af de tilhørende outcome-værdier. Herefter bliver kvalitative karakteristika og dernæst de kvalitative outcome-værdier rapporteret. Afslutningsvis vil en kvalitetsvurdering blive præsenteret på baggrund af de kvalitative studier.

Udvælgelse af studier

Forløbet for udvælgelsen af studierne er afbilledet i figur 1. Søgningen identificerede 5777 artikler. Vi identificerede gennem dataindsamling 1024 duplikater. Derefter blev 4753 artikler screenet i titel og abstract. Vi ekskluderede 4342 artikler, som ikke mødte indeværende studiets inklusionskriterier. Efterfølgende indhentede vi fuldtekst versionerne af de resterende studier. Vi kunne ikke skaffe 12 studier inden deadline d. 23-04-2021. Derfor udførtes fuldtekstlæsning af de resterende 399 artikler. Heraf blev 102 artikler ekskluderet, da populationen ikke mødte elite kriteriet for udøvere/stab i en elitesportsorganisation, mens 89 artikler blev ekskluderet grundet manglende mål for optimering eller præstation, som er outcomemål i nærværende review. Herudover blev 75 ekskluderet for at være for specifikke på én sportsgren og for ikke at kunne generaliseres, mens 55 artikler blev ekskluderet grundet utilstrækkeligt empirisk materiale. Yderligere blev 6 artikler som omhandlede søvn eller kost ekskluderet. På baggrund af sprog blev 13 artikler ekskluderet, mens 28 artikler blev ekskluderet for værende review, bøger eller PhD. Herudover blev 6 artikler ekskluderet, da disse blev identificeret som singlecasestudier. Yderligere ekskluderede vi 4 studier, fordi de undersøgte para-atleter. Vi inkluderede efterfølgende 21 artikler i indeværende systematiske review.

PRISMA Flowdiagram



Figur 1, (PRISMA, 2020)

Studie karakteristika for kvantitative studier

Studie karakteristika og relevante demografiske variable, som er udtrukket på baggrund af de inkluderede kvantitative studier, kan ses i tabel 2. Syv kvantitative studier er inkluderet i dette speciale, hvori der undersøges miljømæssige faktorer eller værktøjer, der kan have effekt på præstationen hos eliteatleter. Tre af de inkluderede studier anvendte et kohorte design, mens fire anvendte tværsnitsstudie design. Vi opstiller individuelle karakteristika for de enkelte studier i tabel 2. Følgende afsnit vil tage udgangspunkt i antallet af studier, som kan grupperes under overordnede temaer som eksempelvis køn.

Formål og måleredskaber

De inkluderede studier fremgår med forskellige formål. Abdullah et al. (2016) ønskede at undersøge forholdet mellem psykologiske faktorer og præstation, hvor Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-De-Cos, Saies & Luis-De Cos (2020) ønskede at undersøge emotioner og emotionskontrols påvirkning af præstation. Pérez-Encinas, Fernández-Campos, Rodas & Barrios (2016) ønskede at undersøge kognitive forstyrrelser og “self-talk”s betydning af præstation, mens Rijken et al. (2016) undersøger mentaltrænings betydning for forskellige præstationsfremmende outcomemål. Wilson & Smith (2007) undersøger angstniveaus betydning for præstation og Kjørmo & Halvari (2002) opstiller to modeller, hvortil de undersøger selvtillid og gruppesamhørighed og hvordan det kan påvirke præstation. Ruiz-Tendero & Martín (2012) undersøger trænere og atleters opfattelse af de vigtigste positive og negative faktorer for at kunne præstere på topniveau.

De inkluderede studier anvender i deres gennemgang af forskningsspørgsmål 14 forskellige måleredskaber til indsamling af empiri som oplistet i tabel 2. Studierne omtaler endvidere positiv validitet og reliabilitet for de inkluderede måleredskaber.

Sportsgrene

De syv studier undersøgte forskellige sportsgrene, hvoraf tre undersøgte holdsport, to studier undersøgte individuelle sportsgrene, og Rijken et al. (2016) udover fodbold også indkluderede atletik, mens Kjørmo & Halvari (2002) undersøgte 16 forskellige olympiske sportsgrene. Pérez-Encinas et al. (2016) undersøgte både A-landshold og

U21-landshold i hockey. Med baggrund i indeværende in- og eksklusioner kategoriseres landsholdet som elite, mens U21-landsholdet inkluderes som en gruppe, der kan informere om eventuelle forskelle på elite og subelite. Af de syv studier rapporterede kun et studie follow-up.

Køn og alder

To af de inkluderede kvantitative studier undersøgte udelukkende mænd, mens to studier undersøgte en population af kvinder. Rijken et al., (2016) inkluderede både kvinder og mænd, dog var blot 2 af 21 deltagere kvinder. Yderligere et studie inkluderede både mænd og kvinder, mens Ruiz-Tendero & Martín (2012) inkluderede 14 trænere, samt 19 kvindelige atleter og 29 mandlige atleter. Deltagernes alder kan ses i tabel 2 og spænder fra 16 til 38 år.

Nationaliteter

Fire studier anvendte deltagere fra flere forskellige lande, mens Pérez-Encinas et al. (2016) og Ruiz-Tendero & Martín (2012) undersøgte deltagere fra Spanien og Kjølmo & Halvari (2002) inkluderede norske atleter.

Studie	Studiedesign	Population	Sportsgren	Studiets formål	Dataindsamling	Kontrol	Follow-up
Abdullah et al. (2016)	Kohorte-studie	26 mænd fra én klub i den bedste malaysiske liga (M age 25)	Fodbold	At undersøge forholdet mellem psykologiske faktorer og sportslig præstation	Vurderer deltagerenes sportslige præstation ud fra en række sportsspecifikke parametre	NA	NA
Arribas-Galarraga, Cecchini, Luis-De-Cos, Saies & Luis-De Cos (2020)	Tværsnitstudie	50 mænd fra 14 forskellige lande med en alder mellem 20-34 (M age 28,7 ± 4,53)	Kanosejads	At undersøge forholdet mellem emotionel intelligens og sportslig præstation	Vurderer emotionel intelligens på to ekspertgrupper opdelt efter antallet af vundne medaljer ved VM	NA	NA
Kjølmo & Halvari (2002)	Tværsnitstudie	136 norske OL-atleter (M age 22,5 ± 4,7)	16 forskellige sportsgrene	At teste to modeller relateret til præstation	Atleterne skulle svare på en række forskellige skalaer, med henblik på at kortlægge, selvtillid, gruppe samhørighed, målsætningsklarhed, kompetitiv angst og præstation	NA	NA
Pérez-Encinas, Fernández-Campos, Rodas & Barrios (2016)	Observationelt tværsnitstudie	32 kvinder, 20 fra det spanske landshold (M age 24,6 ± 3,9), 12 fra det spanske U21 landshold (M age 18,9 ± 1,2)	Hockey	At undersøge kognitive forstyrrelser og self-talk i relation til præstation	Spørgeskema efter international konkurrence sammenlignes med træneres præstationsvurdering af atleterne	U-21 landshold	NA
Rijken et al. (2016)	Kohorte-studie	To grupper af atleter. Gruppe A: 11 mænd (M age 22) Gruppe B: 8 mænd, 2 kvinder (M age 18)	Gruppe A: Fodbold. Gruppe B: Atletik	At undersøge effekten af to interventioner på præstationsrelaterede outcomes	Mentalt coaching program af fire sessioner af 2,5 timer kombineret med enten EEG alpha feedback eller heart rate variability feedback	NA	Efter 11 uger
Ruiz-Tendero & Martín (2012)	Komparativt tværsnitstudie	Spanske atleter 19 kvinder, 29 mænd samt 14 mandlige trænere. Alder for trænere (M age 37,4 ± 7,3) Alder for atleter (M age 25,5 ± 4,9)	Triathlon	At sammenligne træner-atlet opfattelse af positive og negative faktorer som påvirker præstationen	Vurdere på spørgeskema vedrørende faktorer for præstation samt demografiske variable	NA	NA
Wilson & Smith (2007)	Kohorte-studie	Deltagere ved International turnering, 18 kvinder (M age 19,1 ± 0,81)	Hockey	At teste Processing Efficiency Theory (PET) i forbindelse med en sportsturnering	Spillerne blev fulgt under international konkurrence, hvori kampbetydning, angst, mental anstrengelse og præstation blev vurderet	NA	NA

Tabel 2 (M = mean, NA = Not announced)

Summering af evidens for kvantitative studier

Følgende afsnit beskriver de kvantitative fund i relation til nærværende speciale. I den forbindelse rapporteres effektstørrelser. Resultaterne for de inkluderede kvantitative studier kan ses i en oversigt i tabel 4. Grundet forskellige foki i de syv inkluderede kvantitative studier, findes der i følgende afsnit ikke grundlag for at lave grupperinger. Derfor vil studierne fund blive gennemgået enkeltvis.

Abdullah et al. (2016) ønsker i sit studie at undersøge syv forskellige psykologiske faktorer som kan have indvirkning på præstation. Korrelationerne mellem de indbyrdes variable i forhold til præstation er alle signifikante $p < 0.05$. Der rapporteres en positiv sammenhæng mellem præstation og motivation, med en råscore for præstation fra 14 til 30, hvilket indikerer at atleter der er mere motiverede vil præstere bedre. Der rapporteres yderligere en positiv sammenhæng mellem præstation og selvtillid med en forbedring fra 17 til 22. Videre rapporteres en negativ sammenhæng mellem præstation og angst kontrol med scores fra 29 til 4, som indikere at hvis man ikke er i kontrol over sit angstniveau vil det medføre dårligere præstation. Mellem præstation og mental forberedelse rapporteres ligeledes en negativ sammenhæng med score fra 27 til 3, hvilket indikere at mental forberedelse er et vigtigt aspekt inden en konkurrence. Holdånd øger præstationen fra 12 til 30. Koncentration påvirker negativt, hvor en ukoncentreret præstation kan gå fra 27 til 7. Slutteligt rapporteres kognition at kunne have en positiv effekt hvor præstationen scoren forbedres fra 12 til 23. Yderligere værdier kan ses i tabel 3.

Arribas-Galarraga, et al. (2020) undersøger forskellige emotionelle tendenser mellem to grupper. Ekspertgruppe 1 kategoriseres som subeliten, hvortil inklusionskriteriet er at have opnået 1-3 medaljer ved verdensmesterskaber. Ekspertgruppe 2 kategoriseres som elite hvor kriteriet er opnåelse af flere end 3 medaljer. Hertil opstilles tre temaer, hvor den første er empati. Hertil score ekspertgruppe 1 $M = 3.41$ $SD 0.67$, hvor ekspertgruppe 2 score 3.92 $SD 0.62$, hvilket er en moderat til stor effekt cohens $d = 0.77$ $p < .05$. Det andet tema målte emotionskontrol og regulering hvortil ekspertgruppe 1 score $M = 3.34$ $SD 0.84$ og ekspertgruppe score 2 $M = 4.04$ $SD 0.37$ hvilket er stor effekt cohens $d = 0.93$ $p < .001$. Det sidste tema var emotionsgenkendelse, hvor ekspertgruppe 1 score 3.96 $SD 0.60$ og ekspertgruppe 2 score $M = 4.36$ $SD 0.45$ med en moderat effekt cohens $d = 0.70$ $p < .05$. Yderligere undersøgte studiet træ-

ningserfaring, hvor ekspertgruppe 1 viste en signifikant kortere erfaring end ekspertgruppe 2. Ekspertgruppe 1, $M = 3.64$ SD 1.11, ekspertgruppe 2 $M = 4.65$ SD 0.70 $p < 0.001$

Pérez-Encinas et al. (2016) rapporterede i deres studie effektmål for henholdsvis forstyrrende tanker (se interfering thoughts) og self talk. Værdierne rapporteres for henholdsvis subelitegruppen bestående af U21-landsholdsspillere og elitegruppen bestående af A-landsholdsspillere. Værdierne kan ses i tabel 3. Hertil finder studiet at A-landsholdsspillere har færre bekymringer og forstyrrende tanker under konkurrence og oftere anvender self talk til at motivere sig selv end U21-landsholdsspillere.

Rijken, et al. (2016) undersøger mental træning i forhold til en række forskellige variable. Studiet behandler to grupper atleter. Gruppe A bestod af fodboldspillere som fik fire sessioner af mental træning kombineret med daglige åndedrætsøvelser for at måle på hjerterytme. Gruppe B bestod af atletikudøvere som fik samme fire sessioner af mental træning i løbet af undersøgelsen, samt en neurofeedback opgave. Outcomeværdier er oplistet i tabel 3. Her rapporteres at en mental træningsintervention påvirker de inkluderede variable (a) Fysisk forbedring (b) coping (c) emotionel påvirkning og (d) koncentration. Hertil fremhæver studiet en procentvis forbedring fra før til efter interventionen på 55% for fysisk forbedring, 45% for coping, 55% for emotionel påvirkning og 64% forbedring for koncentration. Yderligere finder studiet, at der ses en stressreduktion på 64% efter interventionen. Dog rapporteres emotionel påvirkning og koncentration som de eneste signifikante variable.

Wilson & Smith (2007) undersøger angst og præstationsevne samt frekvens af negative tanker. Hertil finder studiet en øget frekvens af præstationsbekymringer hos atleter med højere angstniveauer end hos atleter med lavere tendens til at føle angst $\omega^2 = 0.51$ $p = 0.09$. Yderligere rapporteres en stigning i begge grupper i kritiske kampe, forstået som kampe af stor betydning, $\omega^2 = 0.40$ $p = 0.21$. Der ses særligt en signifikant forskel i højt angstniveau gruppen mellem lav kritikalitet og høj kritikalitet $\omega^2 = 1.65$ $p < 0.005$, også sammenlignet med den lave angst gruppering i høj kritikalitetsgruppen $\omega^2 = 1.83$ $p < 0.001$. Dog finder artiklen ingen signifikante forskelle mellem præstationsoutcome af de to grupperinger $F(1,14) = 1.47$ $\omega^2 = 0.17$ $p = 0.25$. Yderligere rap-

porteres ingen signifikant forskel målt på præstationer afhængig af om kampen blev vurderet vigtig eller ej $F(1,14) = 0.07$ $\omega^2 0.04$ $p = 0.88$.

Kjørmo & Halvari (2002) opstiller to modeller for medierende faktorer for præstation. Den ene model undersøger gennem regressionsanalyse forholdet mellem selvtillid og kompetitiv angst målt op imod konkurrenceevne. Den anden model undersøger gruppesamhørighed og gruppens fælles målsætningsevne, og hvordan dette kan påvirke præstationer. Herfra rapporterede Kjørmo & Halvari (2002), at selvtillid kan anvendes som en modulator for konkurrence angst og at angst er negativt korreleret med præstation. Gruppesamhørighed har desuden en positiv korrelation til klar målsætning, hvilket korrelerer positivt med præstationer. Herfra konkluderes således at selvtillid og konkurrencepræget angst har betydning for sportslige præstationer. Værdier kan ses i tabel 3.

Ruiz-Tendero & Martín (2012) sammenligner trænere og atlethers udtalelser i relation til en række forudbestemte faktorer. Der rapporteres enighed om fire af de vigtigste positive faktorer i relation til præstation. Disse være sig, dedikation og engagement, vedholdenhed i træning, viljestyrke, træneren og familiestøtte. mens der findes enighed om tre af de fem vigtigste negative faktorer, hvor atleterne dog generelt vurderer de negative faktorer at have mindre betydning end trænerne gør. De tre fælles negative faktorer er skader, kompetitiv angst og manglende selvtillid. Værdier hertil kan ses i tabel 3, sammen med en sammenligningssanalyse af trænere og atlethers indbyrdes rapporteringer.

Yderligere opstiller studiet en sammenligningsanalyse for at holde trænerne og atlethers svar op imod hinanden som vist i tabel 3. Ruiz-Tendero & Martín (2012) opstiller en analyse af hvordan atlethers og træneres opfattelse af positive og negative faktorer differentiere sig.

Studie	Outcome	Måleenheder	dropout	Intervention		Kontrol		P-værdi	Effektstørrelse
				Resultater (SD)	Follow-up (SD)	Resultater (SD)	Follow-up (SD)		
Abdullah et al. (2016)	Psykologiske færdigheder	PSIS-R-5	NA	Regressionsanalyse: Motivation: 196.30 (94.16) $\beta = 0.36$ $t = 2.08$ Confidence: 84.70 (43.63) Anxiety control: 47.88 (26.36) Mental preparation: 51.16 (24.25) Team emphasis: 35.29 (39.0) Concentration: 25.52 (31.05) Cognition: 33.00 (23.24)	NA	NA	NA	Motivation: 0.059 Selvtillid: 0.076 Angst kontrol: 0.094 Mental forberedelse: 0.057 Holdånd: 0.38 Koncentration: 0.42 Kognition: 0.18	Motivation $t = 2.08$ Selvtillid $t = 1.94$ Angst kontrol $t = 1.82$ Mental forberedelse $t = 2.11$ Holdånd $t = 0.91$ Koncentration $t = 0.82$ Kognition $t = 1.42$
	Præstation	Statwatch	NA	Regressionsanalyse: Præstation 555.03 (541.76)	NA	NA	NA	Præstation: 0.326	Præstation = 1.02
Aribas-Galanaga, Cecchini, Luis-De-Cos, Sales & Luis-De-Cos (2020)	Empati	QPEISC	0	Ekspergruppe 1: $M = 3.41$ (0.67) Ekspergruppe 2: $M = 3.92$ (0.62)	NA	NA	NA	$p < 0.005$	$Z = -2.27$ Cohens $d = 0.77$
	Emotionel kontrol og regulering	QPEISC	0	Ekspergruppe 1: $M = 3.34$ (0.84) Ekspergruppe 2: $M = 4.04$ (0.37)	NA	NA	NA	$p < 0.001$	$Z = -3.27$ Cohens $d = 0.93$
Kjarmo & Halvari (2002)	Emotionel genkendelse	QPEISC	0	Ekspergruppe 1: $M = 3.96$ (0.66) Ekspergruppe 2: $M = 4.38$ (0.45)	NA	NA	NA	$p < 0.05$	$Z = -2.05$ Cohens $d = 0.70$
	Præstation - Selvtillid	Oversettelse af Fitts Tennessee Self-concept Scale	0	Individuelle atleter: $t = 0.59$ beta 0.06 holdatleter $t = 1.46$ beta 0.31	NA	NA	NA	Individuelle atleter $R^2 = 0.32$ Holdatleter $R^2 = 0.21$	NA
Pérez-Encinas, Fernández-Campos, Rodas & Barrios (2016)	Præstation - Kompetitiv angst	Sport Competitive Anxiety Test	0	Individuelle atleter: $t = -2.97$ beta -0.29 Holdatleter: $t = -1.15$ beta 0.21	NA	NA	NA	Individuelle atleter: $p < 0.01$ $R^2 = 0.28$ Holdatleter: $R^2 = 0.21$	NA
	Præstation - Gruppe samhørighed	Oversettelse af Hemphill's Group dimension Scale	0	Individuelle atleter: $t = -0.59$ beta 0.06	NA	NA	NA	Individuelle atleter $R^2 = 0.48$	NA
Rijken, Soer, Maar, Plins, Teeuw, Peuscher & Oosterveld (2016)	Præstation - Gruppemålsætninger	Oversettelse af Hemphill's Group dimension Scale	0	Individuelle atleter: $t = 2.57$ beta 0.21	NA	NA	NA	Individuelle atleter $R^2 = 0.51$ $p < 0.01$	NA
	Kognitive forstyrrelser	TOQS	0	Inner thoughts: 2.9 (0.6) Self-talk: 3.9 (0.6)	NA	Inner thoughts: 4.1 (1.4) Self-talk: 2.8 (0.8)	NA	$p < 0.05$ $p < 0.001$	$Z = -2.279$ $Z = -3.396$
Ruiz-Tendero & Martín (2012)	Stress	RESTQ-sport	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 154.4 (13.94) post intervention: 156.0 (11.25) Gruppe B: Baseline: 151.8 (18.1) post intervention: 154.1 (19.6)	Gruppe A: 158.8 (27.78) Gruppe B: 152.9 (23.0)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.85$ Gruppe B: $p = 0.94$	Gruppe A: F (df) 0.4 (2.19) Cohens $d = 0.05$ Gruppe B: F (df) 0.06 Cohens $d = 0.12$
	Restitution	RESTQ-sport	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 97.9 (7.57) post intervention: 102.8 (6.9) Gruppe B: Baseline: 92.2 (11.6) Post intervention: 99.4 (5.0)	Gruppe A: 101.9 (18.71) Gruppe B: 99.6 (10.5)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.59$ Gruppe B: $p = 0.01$	Gruppe A: F (df) 0.5 (2.19) Cohens $d = 0.08$ Gruppe B: F (df) 2.19 (2.18) Cohens $d = 0.01$
Wilson & Smith (2007)	Fysiske egenskaber	SIM-60	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 69.6 (11.50) post intervention: 70.4 (11.93) Gruppe B: Baseline: 64.0 (13.9) Postintervention: 63.0 (13.6)	Gruppe A: 69.0 (14.69) Gruppe B: 65.5 (15.0)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.94$ Gruppe B: $p = 0.89$	Gruppe A: F (df) 0.1 (2.19) Cohens $d = 0.08$ Gruppe B: F (df) 0.12 (2.18) Cohens $d = -0.07$
	Coping	SIM-60	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 59.0 (9.65) post intervention: 59.0 (9.96) Gruppe B: Baseline: 61.7 (11.8) postintervention: 66.8 (6.8)	Gruppe A: 63.3 (10.56) Gruppe B: 65.9 (10.8)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.20$ Gruppe B: $p = 0.14$	Gruppe A: F (df) 2.19 (2.18) Cohens $d = 0.53$
Wilson & Smith (2007)	Emotionsregulering	SIM-60	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 65.1 (10.50) post intervention: 67.3 (9.25) Gruppe B: Baseline: 69.1 (16.2) postintervention: 70.9 (13.5)	Gruppe A: 71.0 (8.49) Gruppe B: 70.7 (13.7)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.03$ Gruppe B: $p = 0.73$	Gruppe A: F (df) 4.4 (2.19) Cohens $d = 0.28$ Gruppe B: F (df) 0.32 (2.18) Cohens $d = 0.12$
	Koncentration	SIM-60	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 60.6 (10.09) post intervention: 67.3 (9.25) Gruppe B: Baseline: 65.1 (11.2) postintervention: 65.4 (10.3)	Gruppe A: 65.6 (11.96) Gruppe B: 67.1 (11.5)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.02$ Gruppe B: $p = 0.79$	Gruppe A: F (df) 4.9 (2.19) Cohens $d = 0.69$ Gruppe B: F (df) 0.23 (2.18) Cohens $d = 0.04$
Wilson & Smith (2007)	Præstation	NRS	Gruppe A: 0 Gruppe B: 1	Gruppe A: Baseline: 6.5 (0.42) post intervention: 7.0 (0.88) Gruppe B: Baseline: 6.4 (0.99) post intervention: 7.2 (1.48)	Gruppe A: 6.6 (1.17) Gruppe B: 6.3 (1.74)	NA	NA	Gruppe A: $p = 0.15$ Gruppe B: $p = 0.17$	Udregnet mellem baseline og post intervention Gruppe A: Cohens $d = 0.84$ F (df) 2.1 (2.19) Gruppe B: Cohens $d = 0.64$ F (df) 1.97 (2.16)
	Præstation	Eget spørgeskema	0	Positive faktorer rapporteret af trænerne: Dedikation og engagement $m = 4.92$, vedholdenhed i træning $m = 4.85$, viljestyrke $m = 4.62$, træneren $m = 4.08$, og familiestøtte $m = 4.0$. Positive faktorer rapporteret af atleterne: dedikation og engagement $m = 4.60$, vedholdenhed til træning $m = 4.59$, familiestøtte $m = 4.51$, viljestyrke $m = 4.36$ og træneren $m = 4.33$. Sammenligningsanalyse for positive faktorer: Dedikation og engagement $t = -2.40$ Økonomiske incitamenter $t = -2.50$ Vedholdenhed i træning $t = -1.67$, Familie støtte $t = -1.87$, Træneren $t = 1.27$. Negative faktorer rapporteret af trænerne: skader $m = 4.23$, manglende selvtillid $m = 4.23$, mangel på motivation $m = 4.00$, kompetitiv angst $m = 3.46$ og konflikter mellem andet arbejde og sporten $m = 3.31$. Negative faktorer rapporteret af atleterne: skader $m = 2.52$, kompetitiv pres $m = 2.43$, økonomiske begrænsninger $m = 2.23$, kompetitiv angst $m = 2.11$ og manglende selvtillid $m = 2.00$. Sammenligningsanalyse for negative faktorer: Kompetitiv pres $t = -1.87$ Skader $t = -5.06$, Manglende selvtillid $t = -5.16$, kompetitiv angst $t = -3.25$	NA	NA	NA	Kompetitiv pres $p = 0.06$ Skader $p = 0.00$, Manglende selvtillid $p = 0.00$, kompetitiv angst $p = 0.00$	Dedikation og engagement Cohens $d = -0.55$ Økonomiske incitamenter Cohens $d = -0.72$ Vedholdenhed i træning Cohens $d = -0.43$ Familie støtte Cohens $d = 0.57$ Træneren Cohens $d = 0.39$
Wilson & Smith (2007)	Angst og kognitive forstyrrelser	TOQS	0	Præstations bekymringer 2.3 (1.12), Irrelevante tanker 1.6 (0.41) Tanker om flugt 1.40 (0.57) Variansanalyse af præstations bekymringer $F(1,14) = 21.34$ kampens vigtighed $F(1,14) = 17.01$	NA	NA	NA	Præstations bekymringer $p < .001$ Kampens vigtighed $p < .001$	Præstations bekymringer: $\omega^2 = 1.39$ Kampens betydning: $\omega^2 = 1.29$
	Præstation	Træner vurdering	0	Træner 1: $M = 5.9$ (0.99) Træner 2: $M = 6.3$ (1.13)	NA	NA	NA	Angst $F(1,14) = 1.47$, $p = 0.25$ Kampbetydning $F(1,14) = 0.07$, $p = 0.88$ Interaktions effekt $F(1,14) = 0.07$, $p = 0.88$	Effekt af angst på præstation $\omega^2 = 0.17$ Effekt af kampbetydning på præstation $\omega^2 = 0.04$

Tabel 3 (PSIS-R-5 = Psychological Skills Inventory for Sport, QPEISC = Questionnaire of perceived emotional intelligence in sport/competition contexts, TOQS = Thought Occurrence Questionnaire for Sport, ST-Q = Self-talk questionnaire, RESTQ-sport = Recovery-Stress Questionnaire for Athletes, SIM-60 = Sports improvement measurement 60, NRS = Numerical rating scale).

Opsummering af kvantitative studier.

I ovenstående gennemgang af de inkluderede kvantitative studier fremhæves resultater for flere forskellige temaer. Denne forskellighed betyder at sammenligneligheden er begrænset. Yderligere fremstår flere af de kvantitative studiers data som deskripti-

ve. Dog finder nærværende review overordnede temaer, som behandler forskellige tilgange til at opnå bedre mental sundhed og håndtere pressede situationer under konkurrencer. Hertil kan fx. self talk fremhæves som et værktøj til at nedsætte angstniveau. Yderligere rapporteres forskellige faktorer som kan påvirke, hvordan atleter i organisationer føler sig forstået og retfærdigt behandlet, hvilket kan have en indvirkning på præstationer.

Studie karakteristika for kvalitative studier

Studie karakteristika og de relevante demografiske variable udtrukket på baggrund af de inkluderede kvalitative studier kan ses i tabel 4. Der er i alt inkluderet 14 kvalitative studier i dette review. Karakteristika og resultater for disse studier vil blive gennemgået i følgende afsnit. Yderligere findes det relevant i dette afsnit at redegøre for, hvilke værktøjer de inkluderede studier har anvendt, for at sikre kvaliteten.

Studiedesigns

På tværs af de kvalitative studier anvendes varierende typer af studie design. Tre studier anvendte et fænomenologisk studiedesign, otte adopterede et grounded theory design, to studier anvendte et case studie design. Gould, Dieffenbach & Moffatt (2002) anvendte mixed method med tværsnitsdata, og udbyggede med et fænomenologisk eksplorativt design i forbindelse med de kvalitative data, hvilket inddrages i indeværende speciale .

De inkluderede studier anvendte forskellige tilgange til studiedesign. Fire studier anvendte i form af deres studiedesign en induktiv databehandling og en efterfølgende deduktiv analyse (Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews, 2021; Fletcher & Sarkar, 2012; Thelwell, Wagstaff, Rayner, Chapman og Barker, 2017; Olusoga, Maynard, Hays & Butt, 2012; Smrdu, 2015). Syv studier benyttede en induktiv tilgang. Et studie anvendte en deduktiv tilgang, og et studie definerede ikke om der blev arbejdet induktivt eller deduktivt.

Alle 14 studier anvendte som primær forskningstilgang et semistruktureret interview. Denne tilgang muliggør en struktureret undersøgelse, hvor forskeren videre kan arbejde eksplorativt med interessante fund i løbet af interviewet. Junggren, Elbæk & Stambulova (2018) anvendte yderligere deltagerobservation for at underbygge studiets analyse. Som beskrevet i metodeafsnittet er de inkluderede studier vurderet i rela-

tion til hvorledes de sikre validitet og reliabilitet. Her beskrives at 13 af studierne anvendte enten kritiske venner, uafhængige forfattere eller triangulering for at sikre kvaliteten og validiteten i studierne. Wadey & Hanton (2008) spurgte deltagerne hvorvidt transskriptionen og kodningen var retvisende for at sikre validitet. Analysemetoden for de inkluderede studier var primært tematisk analyse, mens strategi i relation til ovenstående varierer på tværs af studier. Junggren et al. (2018) fandt en række temaer der reflekterede træner praksis og filosofi, med baggrund i de tre lag i Scheins model over organisationskultur. De tre lag var henholdsvis kulturelle artefakter, relaterbare opfattelser (se espoused værdier) og basale antagelser (se basic assumptions) som yderligere beskrevet i tabel 5.

Studiets formål

De inkluderede kvantitative studier havde en række forskellige formål, som kan ses i tabel 4.

Smrdu (2015) ønskede undersøge atleters opfattelse af optimal præstation, og hvilke momenter der gik forud for en god præstation. Arnold, Fletcher, & Hobson (2018) ønskede at undersøge uhensigtsmæssige mønstre blandt trænere og andre ledende figurer under konkurrence, mens studiet af Arnold, Fletcher, & Molyneux (2012) anvender information fra sportsdirektører til at finde anbefalinger for ledelse og trænere samt give en vurdering af, hvorledes det er muligt at optimere den sportslige organisation generelt. Werner & Dickson (2018) fokuserede på vidensdeling i fodboldklubber, mens Wadey & Hanton (2008) undersøgte psykologiske færdigheder og angst. Thelwell et al. (2017), fokuserede på stressorer i forbindelse med træner praksis. Herudover blev atleters oplevelse af den optimale præstation, samt elitetrænerens oplevelse af at yde deres bedste i et stressende olympisk miljø også undersøgt. Molan et al. (2021) undersøgte hvordan man fra et organisationssynspunkt håndterer og administrere sportsprogrammer med henblik på at få det bedste output, mens Junggren et al. (2018) undersøgte en svømmeklub og hvad der gjorde at denne klub kunne præstere på højeste niveau. Olusoga et al. (2012) udarbejdede et studie med formålet, at kortlægge elitetræneres oplevelse af hvilke faktorer, der har betydning for evnen til at træne i et olympisk miljø. Brown & Arnold (2019) søger at give en forklaring af hvilke miljømæssige faktorer som promoverer trivsel i professionel sport, samt at give forslag til forbedring. Blijlevens, Elferink-Gemser, Wylleman, Bool & Visscher

(2018) fremhæver aspekter af psykologiske faktorer i udviklingen fra at være blandt de bedste junior atleter til at præstere på internationalt topniveau. Hertil inddeler studiet atleterne i tre faser (a) opstartsfasen, hvor der bliver fokuseret på at maksimere potentialet hos de unge eliteatleter (b) udviklingsfasen, her udbygges videre et fokus på at kunne anvende miljøet omkring atleten og atletens evne til at håndtere mere pres (c) mestringsfasen, her ses yderligere fokus på at kunne præstere blandt de bedste i verden og vinde medaljer. Nærværende speciale vil grundet nærværende forskningsspørgsmål anvende data omhandlende mestringsfasen. Connaughton, Wadey, Hanton & Jones (2008) undersøgte mental robusthed (se mental toughness). Studiet af Gould et al. (2002) ønskede endvidere at undersøge specifikke psykologiske karakteristika, mens Fletcher & Sarkar (2012) undersøger forholdet mellem psykologiske resiliierende faktorer og den sportslige præstation.

Sportsgrene

De kvalitative studier varierede desuden med hensyn til hvorvidt de undersøgte én eller flere sportsgrene. Fem studier undersøgte én sportsgren, mens ni studier undersøgte flere sportsgrene. Yderligere information vedrørende sportsgrene kan ses i tabel 4. Ti af de inkluderede studier indsamlede data fra atleter, mens Olusoga et al. (2012) og Junggren et al. (2018) indsamlede information fra trænere. Junggren et al. (2018) observerede herudover klubbens eliteatleter. Yderligere beskæftigede Arnold et al. (2012) og Molan et al. (2021) sig med deltagere i ledelsespositioner i en olympisk sportsorganisation.

Alder og køn

Deltagerne i studiet Fletcher & Sarkar (2012) havde et bredt aldersspænd mellem 33 og 70 år, $m = 47.50$ SD 10.44. Blijlevens et al. (2018) anvender som det eneste studie atleter ned til 10 år. Dog anvender nærværende speciale kun data fra de atleter der var over 16 år, grundet indeværende forskningsspørgsmål og studiets definition på eliteatleter. I de resterende studier var alderen på deltagerne 18-64 år. Aldersfordeling for de enkelte studier er yderligere specificeret i tabel 4. Kønfordelingen fremstår således at tre studier undersøgte mandlige atleter, mens et studie undersøgte kvindelige atleter, og fire studier undersøgte et blandet sample af atleter, dog med en overvægt af mænd. Wadey & Hanton (2008) var det eneste studie med mandlige og

kvindelige atleter, hvori der var en overrepræsentation af kvinder, mens Gould et al. (2002) ikke rapportere antal deltagere af hvert køn. Kønsfordeling i de studier som ikke omtaler atleter kan ses i tabel 4.

Studie	Studiedesign	Population	Sportsgren	Studiets formål	Tematikker
Arnold, Fletcher, & Hobson (2018)	Fænomenologisk studie	11 OL mandelige atleter som havde vundet OL medaljer. Fra Storbritanien og forskellige sportsgrene. (M age 45.82 ± 9.87)	Atletik, cykling, hockey, judo, roning og svømning	At undersøge atleTERS forhold til trænere, managers og andre individer med en højere rang i eliteorganisationer. Studiet ønsker særligt at undersøge de mørke karakteristika ved personligheden af de inkluderede personer, og hvilket betydning det har for atleterne	De mørke karakteristika bliver kategoriseret som følgende: Self-focused, haughty self-belief, inauthentic, manipulative og succes-obsessed
Arnold, Fletcher & Molyneux (2012)	Fænomenologisk studie	13 nationale sportsdirektører 11 mænd og 2 kvinder alder 42-54 år	Blandede olympiske sportsgrene	At udarbejde anbefalinger og forslag til udviklingen af præstationsfremmende lederskab og håndtering af elitesportsklubber, med særligt fokus på udvikling af ledere og managers	At udarbejde anbefalinger til ledere og managers og at udarbejde anbefalinger til sportsorganisationer
Blijlevens, Elferink-Gemser, Willeman, Bool & Visscher (2018)	Grounded theory/ Tværssnitstudie	16 kvindelige elite gymnaster fra Holland. (M age 16.5)	Gymnastik	At undersøge psykologiske karakteristika og særlige evner hos talentfulde atleter som betyder noget i tre faser af deres karriere. Opstartsfasen, udviklingsfasen og mestringsfasen	Tre overemmer fremhæves. Disse være sig maksimering af potentiale, samarbejde med miljøet og udlevelse af høje præstationer
Brown & Arnold (2019)	Fænomenologisk studie	18 professionelle atleter fra samme klub Alder ikke oplyst	Rugby	At undersøge hvilke miljømæssige faktorer som promovere trivsel i professionel sport, samt give forslag til forbedringen af disse	Trivsel, relationer, sportsmiljø
Connaughton, Wadey, Hanton & Jones (2008)	Grounded theory	7 deltagere. 2 kvinder og 5 mænd (M age 33 ± 5.3.) 6 deltagere var for nyligt pensioneret og 1 deltager var stadig aktiv. Alle har deltaget for sit land ved OL eller lignende.	Kunstnerisk gymnastik, rytmegymnastik, svømning, trampolin, triathlon og rugby	At undersøge mental robusthed som begreb og om hvorvidt det kræver vedligeholdelse. Yderligere ønsker artiklen at sætte fokus på både interne og eksterne faktorer som muligvis kan påvirke mental robusthed	Forskelle på tidlig, mellem og sene år i karrieren
Fletcher & Sarkar (2012)	Grounded theory	12 olympiske vindere 8 mænd og 4 kvinder. (M age 47.50 ± 10.44)	Kunstskejt, fæmkamp, hockey, atletik, roning, cykling, moderne fæmkamp, curling, og sejlsport	At undersøge forholdet mellem psykologisk resiliens og sportslige præstationer	Påvirkninger af psykologisk resiliens beskrives som: Stressorer, meta kognition og vurdering af udfordringer, psykologiske faktorer, positiv personlighed, motivation, vurderet social støtte og optimal sportspræstation
Gould, Dieffenbach & Moffatt (2002)	Mixed method studie, med tværssnitsdata og en overbyggelse af fænomenologisk eksplorativ interview	30 deltagere 10 olympiske vindere. og 10 af deres trænere samt én af atleternes forældre, værger eller anden signifikante person	Ski, brydning, svømning, ishockey, hurtigløb på skøjter, og terrænløbere	At undersøge særlige psykologiske karakteristika og udviklingen heraf	Evnen til at håndtere og kontrollere angst, selvtilid, mental resiliens, sportsintelligens, evnen til at blokere distraktioner, konkurrencementalitet, arbejdssetik, målsætningssevne, trænervenlighed, optimisme og adaptiv perfektionisme
Junggren, Elbæk & Stambulova (2018)	Case studie	6 trænere fra samme klub 19-64 år	Svømning	At undersøge en højt præsterende svømmeklub, med fokus på træner praksis og filosofi i organisationskulturen	Fleksibel træning og deling af viden mellem trænere og atleter
Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews (2021)	Grounded theory	13 fra senior positioner indenfor olympiske sportsorganisationer 12 mænd 1 kvinde 39-63 år (M age 49.53 ± 7.14)	Blandede olympiske sportsgrene	At identificere præstations håndteringen af olympiske sports programmer, og udforske disse i en organisational kontekst	Strategisk, operationel og individ niveau
Olusoga, Maynard, Hays & Butt (2012)	Grounded theory	8 mandlige OL trænere fra storbritannien (M age 43.3 ± 6.2)	Samme olympiske sportsgren	At undersøge elite trænernes oplevelse af hvilke faktorer som har betydning for deres evne til at træne i et olympisk miljø	Psykologiske attributter, forberedelse, coping, trænerfokus og præstation
Smrdu (2015)	Grounded theory	14 elite atleter 6 kvinder og 8 mænd, professionelle og medlemmer af det slovenske landshold mænd (M age 5.55) Kvinder (M age 25.30)	Basketball, fodbold, håndbold og hockey	At undersøge atleTERS oplevelse af optimal præstation	Tilpasningsevne ved uforudsigelige situationer og tilid til egen præstation
Thelwell, Wagstaff, Rayner, Chapman og Barker (2017)	Grounded theory	13 professionelle og højeste niveau nationale atleter 9 mænd 4 kvinder (M age 21.1 ± 2.82)	Fodbold, cricket, Hockey, atletik, rugby	At identificere stressorer associeret med træner praksis, gennem evaluering af hvordan disse stressorer påvirker atleter	Stress hos trænere
Wadey & Hanton (2008)	Grounded theory	15 atleter 9 kvinder og 6 mænd (M age 24.3 ± 4.2) havde opnået internationale resultater og repræsenteret deres land ved flere større lejligheder	Atletik, badminton, hockey, judo, netball, roning, rugby union og triathlon	At undersøge forholdet mellem psykologiske færdigheder og konkurrence relateret angst	Angst niveau, psykologiske færdigheder og selvtilid
Werner & Dickson (2018)	Casestudie	12 mandlige elite atleter, 5 pensioneret alder 25-39 år	Fodbold	At undersøge vidensdeling i elitefodbold	Vidensdeling og kommunikation

Tabel 4 (M = mean)

Summering af evidens for kvalitative studier

I dette afsnit følger en rapportering af resultaterne, som er fundet på baggrund af de inkluderede kvalitative studier. Indeværende speciale har udvalgt de resultater og temaer, som har relevans i forhold til specialets forskningsspørgsmål. Yderligere vil indeværende speciale indgående rapportere resultater i dette afsnit. Til grund herfor står at studierne kvalitative fokus på oplevelsen, omfatter en detaljegrad og dybde, som kræver en mere udført beskrivelse end resultaterne for de kvantitative studier. Oversigt over resultaterne for de inkluderede kvalitative studier kan ses i tabel 5.

Arnold et al. (2018) undersøgte atleters opfattelse af ledere og trænere negative attituder i en eliteorganisation og identificerede fem overordnede domæner A) *selvfokuseret*. Hertil fortalte atleterne at ledere og trænere var fokuseret på egen karriere og havde særligt fokus på at promovere sig selv fremfor at udvikle atleterne. B) *arrogante og selvoptagede*. Her oplevede atleterne en distancering til trænere, hvor der blev skabt en kultur af bedrevidende trænere og ledere som ikke var i stand til at samarbejde og ikke kunne tåle kritik fra atleterne. Det blev ligeledes beskrevet, at trænere kunne fremstå charmerende og kompetente over for de atleter, der ikke stillede spørgsmålstejn ved lederstilen. C) *uautentisk*. Dækker over en beskrivelse af ledere og trænere som vildleder og modarbejder de atleter, som ikke opfylder deres agenda. Dette eksemplificeres af Arnold et al. (2018), ved at en træner sørgede for at atleten ikke kom med til verdensmesterskaberne fordi atleten var modvillig overfor at indgå i et dopingprogram. D) *manipulerende*. Hertil karakteriseres en kultur, hvor trænere giver misvisende informationer til atleter omkring træningskulturen. Yderligere rapporteres at atleter med manipulative trænere eller ledere ofte overtager lederens mørke sider og bliver manipulerende overfor andre atleter, og får et skadeligt konkurrencesyn, hvor det bliver vigtigt at gøre andre dårligere, mens man fremmer sig selv. E) *besat af succes*. Her sættes fokus på at trænere kun vil hjælpe atleter, som er favoritter til at vinde medaljer for på den måde at promovere sig selv. Her negligeres øvrige atleter i organisationen. Ud fra fem domæner finder Arnold et al. (2018) at afhængig af atleten kan ledertyper have både positive og negative påvirkninger, som er uddybet i tabel 5, og yderligere vil blive taget op i diskussionen.

Arnold et al. (2012) rapporterede to overordnede tematikker i deres undersøgelse af sportsdirektøres forståelse om optimering af eliteorganisationer. Det første tema rapporteres at være ledere og trænere rolle i organisationen. Hertil beskrives vigtigheden af forståelse for de forskellige roller i organisationen, samt evnen til tydeligt at definere rollefordelinger blandt ansatte og samtidig integrere tværfaglig viden. Hertil fremhæves fortrolighed med spillerne og en nysgerrighed for at lære fra andre. Dog skal dette ses i relation til, at trænere og ledere selv skal påtage sig det ansvar som medfølger den rolle de har i organisationen. Samarbejdet og opbygningen af organisationen uddybes yderligere som værende i konstant udvikling, hvortil løbende evalueringer og forbedringer skal være noget trænere er i stand til at implementere gennem vidensdeling. Videre fremhæves at trænere og ledere skal have redskaberne til at kunne motivere atleterne. Den anden tematik omhandler organisationen som helhed, hvor særligt transparens og vidensdeling fremhæves i opbygningen af en organisation, som vil være i stand til at vinde medaljer ved de største sportsturneringer.

Blijlevens et al. (2018) opdeler data i tre kategorier. I nærværende speciale vil data omhandlende topeliten blive rapporteret som primære data. Overordnet rapporteres en række karakteristika for hvad der kendetegner de bedste atleter som rapporteret i tabel 5. Der bliver i studiet fremhævet tre faktorer som adskiller talenter fra topatleter. (A) Stress resistens. Med dette fremhæves evnen til at kunne kontrollere sine tanker under pres og evnen til at anvende teknikker der sænker stressniveauet. (B) Tilpasningsevne. At kunne levere "peak performance" under pres. Håndtere skader og setbacks, samt tilpasse sig uforudsete situationer. (C) Konkurrencementalitet. Heri beskrives et mål og en plan for at ville være den bedste, at have et dræberinstinkt i konkurrencer og kunne overføre de ting man har udviklet under træning til konkurrence situationer.

Brown & Arnold (2019) identificerede to hovedtemaer, der relaterede sig til miljømæssige faktorer, som kunne promovere trivsel hos atleter. Det første tema beskriver tilknytningen mellem holdkammerater, hvor en fælles forståelse af målsætninger og effektiv kommunikation blev fremhævet som relevante. Det andet tema beskriver forholdet mellem trænere/klub og atleterne, her blev fremhævet at der skulle være en familie-lignende kultur, som medfører et frygtfrit miljø for atleterne. Yderligere

fremhævede studiet, at en fælles målsætning for både atleter og trænere er essentielt. En opstilling af subtemaer kan ses i tabel 5. Videre foreslår Brown & Arnold (2019) forbedringer som kan indføres mellem spillere, stab og klub. Der foreslås bl.a. etablering af en kollektiv klub identitet, skabelsen af et transparent miljø, samt investering i spillerne og deres familier. Dette vil yderligere blive omtalt i diskussionsafsnittet vedrørende psykologisk tryghed, samt begrænsnings afsnittet, hvor det vil diskuteres hvorvidt artiklernes begrebsafklaringer og temaerne findes fyldestgørende

Connaughton et al. (2008) rapporterede vedrørende mental robusthed faktorer som er afgørende for, hvorvidt atleter kan konkurrere på topniveau.

Studiet redegøre for tre faser, hvortil deltagerne skal beskrive tidlige år, midterste år og de sene år af karrieren. Tidlige og midterste år er opstillet i tabel 5, mens der her sættes fokus på de sene år, da disse beskrives som de mest kompetitive på højeste niveau. Mental robusthed i de sene år skal ses som en overbygning af de tidligere faser. De sene år er kendetegnet ved tilegnelsen af avancerede attributter. Disse er fx. en urørlig tro på egne evner, accept af angst og viden om hvordan uforudsete situationer skal håndteres. Videre beskrives evner til at være i øjeblikket og bibeholde fuld koncentration i kompetitive situationer og udelukke distraktioner. Til disse egenskaber beskrives underliggende mekanismer som erfaring i konkurrencer, visualiserings-evner, samt tydelige målsætninger og social støtte, som evner der muliggør et positivt outcome.

Fletcher & Sarkar (2012) rapporterede faktorer som har betydning for psykologisk resiliens. Resiliensbegrebet bliver i denne artikel defineret som: a *“dynamic process encompassing positive adaptation within the context of significant adversity”*. Fletcher & Sarkar (2012) finder, at det som adskiller olympiske vindere, fra atleter på lavere niveau, blandt andet er evnen til at håndtere stressorer. Her fremhæves evnen til at bruge stressorer positivt og som motivation. Yderligere nævner deltagerne, at dengang de vandt var der et andet fokus fra medierne med mindre pres end nu til dags, hvilket de italesætter, som værende en faktor organisationen bør forholde sig til i den mere medieovervågende tidsalder. Herudover fremhæves det metakognitive niveau. Atleterne beskriver, dét at visualisere en konkurrence og se modstanderen vinde. Dette kan bruges til at sætte sig selv ud over situationen, fjerne frygten for

nederlaget og sætte fokus på, hvad atleten kan gøre for at vinde kampen og kontrollere situationen.

Gould et al. (2002) rapporterede tre hovedtemaer med relevans for nærværende speciale. Disse være sig (A) Præstationsfremmende evner og karakteristika. (B) Motivation. (C) Samlet håndtering af modstand og pres.

(A) Præstationsfremmende evner og karakteristika rapporteres med subkategorier som fokus. Fokus blev nævnt som essentielt af 73% af deltagerne, og forstås som evnen til at automatisere handlingsprocesser, og bevare opmærksomhed på hvad der er muligt at kontrollere, samt det at undgå at blive distraheret. Yderligere fremhæver 73% af deltagerne mental robusthed som en vigtig faktor til præstation. Dette bliver beskrevet som evnen til at være udholdende under pres, og resilient overfor eksterne faktorer. Herudover rapporterede 63% at konkurrencementalitet var essentiel, og uddyber dette til at omhandle dræberinstinkt i afgørende situationer. Videre rapporteres sport-selvtillid, sportsintelligens og at være nem at coache, som vigtige parametre for præstation. (B) Motivation bliver af 96,7% af deltagerne nævnt som vigtig for udvikling og præstation. Til motivation rapporteres to subtemaer. Det ene er dedikation til at opnå mål, og det andet er drive til at imødegå egne og andres forventninger. (C) Samlet håndtering af modstand og pres omhandler evnen til at håndtere eventuelle setbacks. Yderligere fremhæves evnen til at anvende den angst, som bliver beskrevet som uundgåelig, til noget positivt frem for at lade den hæmme præstationen.

Junggren et al. (2018) rapporterer gennem observation og interviews med trænere i en elite svømmeklub en række temaer. Studiet anvender en teoretisk model kaldet Scheins model til forståelse af organisationskultur til at analysere data. Modellen inddeler data i tre niveauer, hvortil Junggren et al. (2018) anvender studiets data og passer sine fund ind i modellen. Modellens tre overordnede grupperinger samt subtemaer er fremsat i tabel 5. Yderligere fremhæves fleksibilitet i organisationen. Junggren et al. (2018) uddyber hertil at skiftende træningstider og forskellige træningssammensætninger kan være gavnlige. Forskellige træningssammensætninger forstås således at atleterne har varierende træningsmakkere og trænere. Derudover fremhæves løbende feedback mellem atleter og trænere som værende vigtigt, fordi man anser både trænere og atleter, som individer der skal udvikle sig og blive bedre. Yderli-

gere uddybes at samarbejde mellem både atleter og trænere med forskellig ekspertise giver bedre sportslige præstationer end en konkurrencekultur gør. I forlængelse heraf fremhæves evnen til både at kunne lære fra omkringværende personer internt i organisationen og af personer udenfor organisation. Dog skal den enkelte atlet også opfattes som unik, forstået på den måde at læring skal tilpasses til den enkelte. Yderligere fremhæves rollemodeller som en positiv faktor til præstation.

Molan et al. (2021) fandt tre generelle dimensioner af præstations håndtering. Dette være sig et strategisk niveau, et operationelt niveau og et individuelt niveau. Studiet argumenterer for, at gennem en anvendelse og forståelse af disse kan sportslig præstation øges over tid. Under det strategiske niveau, rapporteres subtemaer at være udvikling af en klar vision, strategisk planlægning og niveauet af centralisering. Dog fremstår det uklart, præcis hvad begreber som centralisering, og det at have en klar vision dækker over. Det beskrives i artiklen ved at en forsøgsdeltager fortæller:

“so what’s the vision for the programme, I think getting that right at the beginning motivated a lot of the action within the organization...I didn’t know at the time how important the vision was to be honest, it’s great in hindsight... but by God it was the most important thing.” (Participant 10) (Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews (2021))

På det operationelle niveau blev subtemaer som promovering af interdisciplinært teamwork, og anvendelsen af både formel feedback som fx aftalte møder og uformel feedback fremhævet. Dette forklares bl.a. således:

Participants referred to the importance creating an aligned and collaborative approach that can offer a solution to address key issues for athletes, as this participant explained: “I think a multi-disciplinary approach is affected by key issues ... on key projects you will come together with key expertise because that’s where their key focus is.” (Participant 10) (Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews (2021))

Det individuelle niveau bestod af subtemaer som vidensdeling, indlæring af overførbare færdigheder og identificering af mulighederne for styrkelse af den sports specifikke ekspertise. Her blev bl.a. fremhævet at:

“If you are an individual Olympic sport, you can learn heaps from others. So, if you are in sailing, you can learn a huge amount from athletics. If you are in rowing, you can learn from cycling.” (Participant 2) (Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews (2021))

Yderligere subtematikker til de forskellige domæner er beskrevet i tabel 5. Dette studie fremhæver at organisationen skal forholde sig til atleter og stab på forskellige niveauer. Det beskrives videre at den sportslige præstation er afhængig af, hvordan de enkelte niveauer bliver anvendt og hvordan disse kan kombineres under den samlede organisationsstruktur.

Olusoga et al. (2012) undersøgte faktorer, der influerer succesfuld olympisk præstation hos trænere. Studiet finder overordnet tre temaer, med tilhørende subtemaer som opstillet i tabel 5. Det findes hertil relevant at fremhæve trænerens evne til at opretholde overblik og evnen til at aflæse atleterne for at give den bedste feedback. Trænerne rapporterede yderligere at selvtillid til egne evner var afgørende, for at træffe de bedste beslutninger og håndtere egne emotioner i ophedede situationer. Dette indebærer evnen til at mærke efter, håndtere stressorer og mental træthed konstruktivt og eventuelt tage pauser mellem konkurrence, for at skabe de bedste forudsætninger for at præstere. Yderligere fremhæves fælles målsætning, som skal fungere som rettesnor både til forberedelsesfasen og under selve konkurrencen.

Smrdu (2015) undersøger ved brug af interviews, hvordan atleterne oplever optimal præstation, og hvad atleterne mener er afgørende for at præstere optimalt over tid. Optimal præstation defineres som et effektivt flow og i særlige tilfælde oplevelser under konkurrence, hvor atleterne præstere på et niveau, der ikke var forventeligt. Smrdu (2015) beskriver oplevelsen hos atleten ud fra situationen lige inden præstationen. Her identificerede studiet to mekanismer, der kan lede til optimal præstation i afgørende situationer. Den ene indbefatter hvordan atleten er i stand til at reagere på og tilpasse sig specifikke ændringer i den situation de står i. Den anden er tillid, hvilket ses i forbindelse med at atletens intuition kan agere uafhængigt af angst niveau og pres i situationen. Yderligere fremhæves den vigtigste faktor at være, hvordan atleten formår at mediere opfattelsen af angst. Yderligere forstås at et positivt selvbillede og stor selvtillid samt troen på egne evner kan være essentielle.

Thelwell et al. (2017) rapporterede tre centrale dimensioner: (A) Signaler af træner stressorer, (B) Effekten af træner stressorer på atleterne (C) Træner effektivitet. Det interessante for dette speciale er imidlertid, hvordan stress hos træneren påvirker atleterne. I den forbindelse rapporterede studiet fire hovedtemaer. Et af subtemaerne var uønskede tanker (se unwanted cognitions) som indebar reduceret selvtillid og selvværd samt motivation. Herudover var også træningen negativt påvirket gennem manglende træner interesse, mens ineffektiv kommunikation også blev rapporteret flere gange. En mindre gruppe af atleterne rapporterede en række positive effekter af en stresset træner, som øget empati og forstærket kompetitivt miljø. Et forstærket kompetitivt miljø skal forstås således, at holdånden indbyrdes i teamet blev forstærket. Yderligere blev under temaet atlet præstation fundet, at en stresset træner præsterede dårligere og derfor præsterede også atleten dårligere.

Wadey & Hanton (2008) beskriver fire kausale netværk, som kan nedsætte angstniveauet når atleter skal præstere. Disse fire omhandler målsætningsevner, visualiseringsevner af specifikke situationer, self-talk og afslapningsevne. Disse psykologiske færdigheder fremhæves som afgørende at mestre, for at kontrollere den angst som opstår i konkurrenceprægede situationer og herved undgå u hensigtsmæssige påvirkninger af angst.

Werner & Dickson (2018) rapporterer en række temaer, som relaterer sig til vidensdeling. I disse temaer fremstår vigtigheden af indbyrdes læring (se peer learning). Hertil redegøres for hvorledes vidensdeling indbefatter både sportslige og menneskelige erfaringer, samt hvorledes fire forskellige kanaler bidrager til indbyrdes læring. Disse være sig observering/imitering, video af andre spillere, kommunikation/spørge andre om råd og rotation i spillertruppen. Herudover omtales relevansen af rollemødder. Werner & Dickson (2018) beskriver dog, at de interviewede atleter fremhævede at klubberne yder en begrænset indsats for at muliggøre vidensdeling. Videre rapporteres at manglen på vidensdeling kan skyldes intern konkurrence, hvori det ikke er acceptabelt at udvise svaghed og uvidenhed, og hvor kulturen opfordrer til robusthed og fremhævelsen af udelukkende gode præstationer.

Ovenstående afsnit har forsøgt at fremhæve resultater, som bliver fundet relevante til at belyse nærværende forskningsspørgsmål. Yderligere diskussion af diverse begrebsforståelser, samt forskningsfeltet vil blive omtalt senere i specialet jævnfør diskussionsafsnittet. Der er nu gennemgået karakteristik og summering af resultater for de inkluderede kvalitative studier. Hertil er videre blevet udarbejdet en risk of bias analyse for, at fremhæve studiernes kvalitet og eventuelle mangler.

Studie	Outcomemål	Måleenheder og analyseværktøjer	Temaer	Resultater
Arnold, Fletcher & Hobson (2018)	Atleters opfattelse af uønskede karakteristika ved ledere og trænere	Semistruktureret interview med tematisk analyse. Induktiv tilgang til data, men en deduktiv tilgang til teori	Negative effekter: Dårligere præstationer, trusler for karrieren, foringelse af selvtillid, unødigt pres, angst og manglende støtte Positive effekter: Motivation, resiliens, coping færdigheder, nye muligheder, læring og øget opmærksomhed	Der findes en række forskellige karakteristika for ledere og trænere i en sportsorganisation. Afhængigt af, hvilke uforvarende tendenser der ses findes der både negative og positive sideeffekter som følge heraf
Arnold, Fletcher & Molyneux (2012)	(A) Ledere og træners rolle (B) Kulturen i hele organisationen	Semistrukturerede interviews. En induktiv kontekstbaseret analyse blev udført, herved fandtes en række overordnede temaer. Efterfølgende udførtes en frekvensanalyse for at se hvor ofte tematikkerne blev gengivet	(a) Vis hvordan din tilgang er, (b) forstå roller i teamet, (c) udvikel en kontekstuel opmærksomhed (d), styrk egne personlige evner samt (e) udbyg stærke relationer til de involverede parter i samarbejdet (a) Ansæt den mest passende personlighed (b) skab et optimalt miljø (c) implementer system og struktur (d) udvikling af en inkluderende kultur (e) skab rammerne for muligheden for den nødvendige støtte	Gennem en kombination af ændringer i tilgangen til ledere og trænere, samt kulturen i hele organisationen konkludere dette studie at det vil være muligt at skabe en forbedring i de sportslige præstationer. Disse temaer fremhæves som essentielle for kontinuerligt at kunne skabe atleter der er i stand til at præstere på Olympisk og landsholdsniveau.
Blijlevens, Elferink-Gemser, Wylleman, Bool & Visscher (2018)	Psykologiske karakteristika	Semistruktureret interview. Hertil anvendes en induktiv tematisk analyse	Stress-resistens, tilpasningsevne, konkurrenceevne, time-management, interpersonelle kompetencer, beslutsomhed, evne til problemløsning, selvtillid, vedholdenhed, fokus, process orientering og meningsfuldhed	Identificere 14 psykologiske tematikker, som findes afgørende for atleter kan præstere på topniveau. Studiet finder at disse bør implementeres i forståelsen af atleten på tværs af organisationen og fremhæver vigtigheden af individualiteten af disse karakteristika så der skal tages højde for forskelligheden af atleter fremfor udvikling af en universel model
Brown & Arnold (2019)	Trivsel	Semistruktureret interview. Anvender tematisk analyse	To hovedtemaer: (A) Etablering af forhold til holdkammerater (B) Etablering af forholdet til træner og klub	Kollektive mål, lighed på holdet, muligheder for interaktion, sikre effektiv kommunikation, senior spillere som vejledere Aktiv omsorg og "familie" klub kultur, håndtering af alle på holdet, ærligt og trygt miljø, facilitering af fornøjelse, etablering af et fælles mål, og pleje af spillerudvikling
Connaughton, Wadley, Hanton & Jones (2008)	Mental robusthed	Semistrukturerede interviews, hvor deltagerne kendte de overordnede spørgsmål på forhånd. Anvender en deduktiv analysegang. Data behandles af både forskergruppen og en ekstern uafhængig person med bred viden i litteratur omhandlernde mental robusthed	Udvikling og vedligeholdelse	Opdeler i tre faser (a) Tidlige år: Her fandtes et motiverende og udfordrende klima, samt støtte fra signifikante personer udenfor klubben værdifuldt, ligeså beskrives hvordan kritiske momenter kan have en vedvarende effekt på mental toughness. (b) De midterste år: Her udbygges med øget pres, som medfører øget angstniveau og setbacks. Dette skaber fundament for læring, hvor trænere og ældre spillere kan have en vigtig rolle. (c) De sene år: Fremhæver erfaring i konkurrencer, og avancerede psykologiske strategier. Yderligere rapporteres at vedligeholdelsen af mentale toughness ofte ses stærk hos atleter med et støttende netværk både i og udenfor klubben
Fletcher & Sarkar (2012)	Psykologisk resiliens	Semistruktureret interview. Tematisk analyse	Resiliens og sportslige præstationer	Studiet fremhæver at stressorer på topniveau er uundgåelige. Hertil opstilles en model, som fremhæver 5 psykologiske faktorer som kan sikre en optimal sportspræstation, hvis det implementeres korrekt. Disse faktorer er: Positiv personlighed, motivation, selvtillid, følelsen af en social støtte, fokus
Gould, Dieffenbach & Moffatt (2002)	Psykologiske karakteristika	Semistruktureret interview med tematisk analyse	Mentale evner og attribut vurderinger	Studiet fremhæver "self talk", emotionskontrol, målsætningsevne, visualiseringsevne, afslapning og negativ tænkning
Junggren, Elbak & Stambulova (2018)	Træner praksis og filosofi	Semi-strukturerede interviews, deltager observation og relevant offentligt materiale med tematisk analyse	Kulturelle artefakter: Fleksibel træningsstruktur Relaterbare opfattelser: Du kan lære fra alle omkring dig, men du er nødt til at finde en måde det kan tilpasses netop dig Basale antagelser: Svømmere er en del af den samlede organisation	Kulturelle artefakter: a) fleksible træningsstider b) trænere der samarbejder c) løbende feedback mellem trænere og atleter d) venlig atmosfære på tværs af atletens niveau og mellem trænere og atleter generelt Relaterbare opfattelser: a) individualiseret træning b) svømmere som hele mennesker c) vigtigheden af rollemodeller d) ingen har monopol på information uenighed skal ses som en styrke e) fokus på en langsigtet målsætning Basale antagelser: a) trænere og atleter bør lære fra hinanden og ikke kun den ene vej b) Svømmers selvbestemmelse c) frihed er grundlaget for udvikling
Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews (2021)	Præstations processer	Semistrukturerede interviews med tematisk analyse. Arbejder induktivt	Strategisk niveau Operationelt niveau Individuelt niveau	Klar vision og planlægning, niveau af centralisering af træningsfaciliteter fokus, investering i medarbejdere som matcher atletens og programmets behov Anvendelse af præstationsdata, promovning af interdisciplinært teamwork, skabelsen af kanaler til uformel feedback, koblet med formelle metoder til kommunikation Balancerede niveauer af udfordringer og specificering af ansvar, vedvarende rådgivning og støtte til alle i systemet, værdien af vidensdeling også på tværs af sportsgrene, udvikling af lederfærdigheder til fx førstetrænere
Olusoga, Maynard, Hays & Butt (2012)	Træner evner under pres	Semi-struktureret interview med induktiv indholdsanalyse	Psykologiske attributter Forberedelse Coping under begivenheder	Emotionel kontrol - evnen til at håndtere følelser, perception - trænerens evne til at "læse" atleternes selvtillid og fokus - konsensus og fokus vedrørende overordnede målsætninger, motivationsevner, støtte til atleten - fx en skulder at græde ved, dedikation, konsistens - vedligeholdelse af rutiner, fornøjelse - evnen til at skabe en positiv atmosfære Strategisk tilgang - klarhed over målsætninger, livsstil - energiforbrug og kost, erfaring, nødplan - overvejelser omkring forskellige konkurrence scenarier, forbedredelse - forberedelse af holdet samt den enkelte atlet Træner specifikke strategier, team støtte - viden om at man har de rigtige folk omkring sig, time-out - fri indimellem, psykologiske færdigheder - håndtering af stressorer og træthed forberedelse af hele holdet og skabelsen af team følelsen var vigtig
Smrdu (2015)	Faktorer vedrørende optimal præstation	Individuelt eksplicit interview	Svære situationer, angst, fysisk ubehag	Evnen til håndtering af angst, samt tillid og uselvished fremstår som vigtige faktorer i forbindelse med optimal præstation
Thelwell, Wagstaff, Rayner, Chapman og Barker (2017)	Stress hos trænere	Semistruktureret interview og tematisk analyse	Signaler om stress, effekter ved stress	Atleter kan opfatte og blive påvirkede af stress oplevet hos trænere. Denne påvirkning var primært negativ, men satte atleten i stand til at demonstrere autonomi og kompetence
Wadey & Hanton (2008)	Sammenhæng mellem psykologiske færdigheder og angst niveau under konkurrence	Semi-strukturerede interviews med tematisk analyse	Angst og psykologiske færdigheder	Fandt at deltageres angst niveau umiddelbart inden konkurrence blev vedligeholdt under konkurrence, og at psykologiske færdigheder hertil kunne anvendes til at mediere angst niveauet
Werner & Dickson (2018)	Vidensdeling	Semistrukturerede interviews med tematisk analyse	Læring fra medspillere, vidensdeling mellem spillere, støtte fra klubberne, udveksling af personlig information og effekt af intern konkurrence på læringsprocesser og præstation	Demonstrere værdien i vidensdeling og læring mellem spillere, hvilket facilitere udvikling og præstation

Tabel 5

Kvalitetsvurdering

Nærværende speciale har udarbejdet en kvalitetsvurdering af de inkluderede studier. Til at vurdere bias i de kvalitative studier anvendes værktøjet The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research. Dette værktøj adresserer ti kriterier, hvormed studierne kvalitet vurderes. Resultaterne kan ses i oversigt i tabel 6. Yderligere er vurderingen inkluderet i bilag 2.

	Filosofi og metodologi i	Metodologi og forskningsspørgsmål	Indsamling af data	Analyse og repræsentation af data	Fortolkning af data	Forskers kulturelle eller teoretiske ståsted	Forskers indflydelse på forskning og vice-versa	Deltagerrepræsentation	Etik	Sammenhæng mellem konklusioner fra analyse eller fortolkning af data
Arnold, Fletcher & Molyneux (2012)	U	Y	Y	Y	Y	U	N	Y	U	Y
Arnold, Fletcher & Hobson (2018)	Y	Y	Y	Y	Y	U	U	Y	Y	Y
Blijlevens, Elferink-Gemser, Willeman, Boel & Visscher (2018)	U	Y	Y	Y	Y	U	U	Y	Y	Y
Brown & Arnold (2019)	Y	U	Y	Y	Y	U	N	Y	Y	Y
Connaughton, Wadey, Hanton & Jones (2018)	U	Y	Y	Y	U	N	U	U	U	Y
Fletcher & Sarkar (2012)	Y	Y	Y	Y	Y	U	Y	U	U	Y
Gould, Dieffenbach & Moffatt (2002)	U	Y	Y	Y	Y	U	N	Y	U	Y
Junggren, Elbak & Stambulova (2018)	Y	Y	U	U	Y	N	U	Y	U	Y
Molan, Arnold, Kelly, Toomey & Matthews (2021)	Y	Y	Y	Y	Y	N	U	Y	U	Y
Olusoga, Maynard, Hays & Butt (2012)	U	Y	N	Y	Y	N	U	Y	N	Y
Smrdu (2015)	Y	Y	Y	U	N	Y	Y	U	N	Y
Thelwell, Wagstaff, Rayner, Chapman og Barker (2017)	U	Y	Y	Y	Y	N	U	Y	U	Y
Wadey & Hanton (2008)	N	Y	Y	Y	Y	N	U	Y	U	Y
Werner & Dickson (2018)	Y	Y	Y	Y	Y	N	U	U	N	Y

Tabel 6. Y= yes, U = unclear, N = No, NA= not applicable

På baggrund af ovenstående resultater findes studierne generelt, at have kvalitetsproblemer i forbindelse med kriterierne 6-7-9 (kolonne 7-8-10). Kriterie 6 omhandler lokaliseringen af forskeren kulturelt og teoretisk. Her vurderes tro og værdier og hvorvidt disses potentielle indflydelse på studiet bliver adresseret. Kriterie 7 omhandler forskerens indflydelse på forskningen og vice-versa. Her vurderes om fx forholdet mellem forskeren og deltagerne bliver adresseret, altså hvorvidt den potentielle indflydelse forskeren har på studiet og forskningsprocessen indflydelse på forskeren og dennes fortolkninger bliver adresseret. Kriterie 9 er etisk godkendelse, og handler om hvorvidt der i studiet fremhæves et statement eller en proces omkring en etisk godkendelse af undersøgelsen.

Opsummering af kvalitative studier

Nærværende Speciale har gennem en systematisk afrapportering fremhævet karakteristika og summering af evidens for de kvalitative studier. Videre er udarbejdet en

biasvurdering, som finder en overordnet god afrapportering og gennemsigthed i studierne, med undtagelse af at flere studier ikke omtalte forskerens egen rolle, samt udarbejdede en etisk godkendelse.

Der findes i forskningsfeltet, ligesom hos de kvantitative studier, en række begreber som umiddelbart ikke findes sammenlignelige. Imidlertid findes ved videre gennemarbejdning en række overordnede tendenser, som kunne være interessante til videre analyse. En sammenkobling med relevante data fra kvantitative studier vil herfor udarbejdes og rapporteres i sammenkoblingsafsnittet. De kvalitative studier giver en indsigt i niveauer af organisationer som ledelsesniveau, trænerniveau og atletniveau. Denne opdeling bidrager til forskningsfeltet, ved at belyse flere perspektiver af en organisation, og hvad der findes vigtigt på tværs af organisationen. Herudover bliver trænerens rolle beskrevet ud fra forskellige perspektiver, som bliver omtalt yderligere jævnfør sammenkobling og diskussionsafsnittet. Ligeledes identificeres en række faktorer, som kan påvirke mental sundhed samt atletens præstation. Eksempler herpå er evnen til at håndtere angst og pres, og accepten af at der vil opstå stort pres i elitesport. Yderligere omtales evnen til at behandle stressorer, samt hvorledes social støtte kan være en beskyttende faktor for atleten og herfor påvirke præstationer.

Sammenkobling

Med afsæt i ovenstående resultater vil der udarbejdes en samlet syntese for kvantitative og kvalitative studier. Nedenstående afsnit vil forsøge at skabe overblik over de relevante resultater som afsæt diskussionsafsnittet. En syntese vil konstrueres med henblik på at samle begreber og faktorer. Dernæst vil en sammenkobling af køn, individuel og holdsport, forberedelse og udførelse, tidligere og aktive udøvere, trænerens rolle, ledelsens opfattelse af præstationsoptimering, og inter- og intrapersonelle faktorer samt mental sundhed blive gennemgået.

Sammenkobling - Syntese af resultater

På baggrund af gennemgangen af resultater finder vi, en række forskellige begreber, som anvendes uden videre uddybelse. Med henblik på at skabe overblik og gruppere disse har vi konstrueret fem overordnede temaer til syntese. Dog adskiller det femte

tema, *præstationsmål* sig fra de resterende. Dette overordnede tema adskiller sig ved ikke at sammenkoble begreber, men derimod sammenholde forståelsen fra de inkluderede studier af begrebet præstation. Her opstilles en syntese af de forskellige måder, hvorpå studierne har målt præstation, for at give en forståelse af at præstation forstås forskelligt på tværs af studierne. Syntesen består af:

- * Beskyttende faktorer
- * Organisationskulturen
- * Motivation
- * Stress og angsthåndtering
- * Præstationsmål.

Disse overordnede temaer vil blive gennemgået i følgende afsnit.

Uddybning af syntese: Beskyttende faktorer

Beskyttende faktorer i nærværende opgave omhandler de faktorer, som kan forebygge præstation nedsættende påvirkninger. Dette omhandler fx håndteringen af negativ feedback og evnen til at opretholde et godt mentalt helbred, hvilket kan ses i forlængelse af resiliensbegrebet. Resiliens kan betragtes som en beskyttende faktor i individet mod stress og pres udefra. Fordi resiliensbegrebet defineres forskelligt i indeværende litteratur er her dog ikke tale om en direkte oversættelse. Eksempelvis fremhæver Fletcher & Sakar (2012) at resiliens er et komplekst begreb som indkapsler stressorer, kognitive påvirkninger og meta kognitioner, samt psykologiske faktorer som positiv personlighed, motivation, selvtillid, fokus og opfattelsen af social støtte.

Nærværende speciale finder at Fletcher & Sakars (2012) udlægning af begrebsafklaring er relevant, men mangler videre uddybelse for at kunne tolkes præcist. Herfor udlægges i dette afsnit en bred forståelse af hvad der anses som beskyttende faktorer, i relation til mental sundhed og præstationsevnen. De beskyttende faktorer som nærværende speciale identificerede på baggrund af de inkluderede studier er mental robusthed, gruppesamhørighed, social støtte og selvtillid. Den inkluderede litteratur beskriver at opbyggelsen af mental robusthed kan lære atleten at håndtere modgang og udvikle evner til ikke at blive påvirket af negativ feedback. Samhørighed kan bidrage til at atleten føler sig forstået, og derfor åbner op og føler sig tryk i relationen til trænere og holdkammerater. Dette kan ses i forlængelse af social støtte, som beskrives at have en positiv sammenhæng med præstation. Social støtte ydes af både

venner og familie, men kan også opnå hos fx en fysioterapeut i organisationen, som atleten snakker godt med om andet end sin sport.

Uddybning af syntese: Organisationskultur

Den inkluderede litteratur har fremhævet at kulturen i en organisation er et relevant fokusområde i forbindelse med præstation. Dette afsnit vil gennemgå de faktorer, vi ser beskrevet som havende positiv indvirkning. En af disse af gruppesamhørighed, som omhandler hvorvidt medlemmer føler sig hørt og forstået. Hertil beskrives også vidensdeling og gennemsigtighed på tværs af organisationen som fordrende. Hertil forstås jævnlig kommunikation mellem atleter, ejere og sportsdirektører, så de forskellige beslutningsled i en organisation alle har mulighed for at komme med inputs til forbedringer. Der beskrives hertil et frygtfrit miljø, hvor man i organisationen kan udtrykke sin mening uden frygt for negative konsekvenser. Dette kan ses i forlængelse af fx Arnold et al. (2018) som nævner at frygten for at miste pladsen på holdet kan gøre at spillere ikke udtaler sig. Yderligere opfordres til gensidig kommunikation, hvor trænere og atleter kan give hinanden feedback, og sammen forbedre sig og implementere ændringer i daglige praksisser. Hertil fremhæves fælles og tydelige målsætninger i facilitering af dette. Medlemmerne skal være enige og klar over det overordnede mål, og den overordnede plan at tilgå det overordnede mål på. Yderligere beskrives rollemodeller og en bred stab omkring atleterne som værende positive faktorer. En bred stab kan forstås som ansatte i en organisation, som tilsammen har en bred ekspertise og forskellige fagområder som kan støtte atleten. Dette ses eksempelvis ved at have tilknyttet en sportsp psykolog eller fysioterapeut.

Uddybning af syntese: Motivation

Motivation er et gennemgående begreb i litteraturen. Dog står begrebet ofte udefineret eller defineret ukonkret. Nærværende speciale identificerede i relation til motivation faktorerne målsætninger, rollemodeller og selvtillid som værende influerende for, hvad der motiverer den enkelte atlet. Derfor finder vi, at motivation som begreb er vigtigt at fremhæve, i skabelsen af toppræstationer, men vi finder ligesom i definitionen af motivation, en manglende begrebsafklaring for de underliggende faktorer

som her er fremhævet. Dette vil videre blive diskuteret, hvor ekstern og intern motivationsteori jævnfør teoriafsnittet vil blive inddraget.

Uddybning af syntese: Stress og angst kontrol

Stressorer og angst beskrives ofte som uundgåelige i sport. Samtidig beskrives disse som havende en negativ relation til præstation. Dette ses gennem frygten for at fejle, som skaber negative tanker og bekymringer. Hertil identificerede indeværende speciale at visualisering før konkurrence og self-talk under konkurrence, som faktorer der kan ændre adfærd og facilitere positive præstationer. Litteraturen fremhæver, at pres er en uundgåelig del af elitesport. Derfor skal stresshåndtering og accept af angst trænes af atleten, hvor atleten bør udvikle færdigheder til at håndtere dette konstruktivt. Yderligere fremhæves at social støtte og følelsen af opbakning fra andre kan reducere angst. Videre beskrives at de atleter som udviste empati, og som havde mest emotionskontrol vandt flere medaljer end atleter som havde sværere ved at kontrollere deres emotioner.

Uddybning af syntese: Præstationsmål

Nærværende speciale ønskede at undersøge den sportslige præstation. De inkluderede studier vurderede imidlertid præstation forskelligt. Vi har i nærværende studie fundet, at træner vurdering bliver anvendt som outcomemål. Yderligere blev præstation målt på fysiske forbedringer bl.a. vedrørende udholdenhed og spurtevene. Andre studier anvender et valideret spørgeskema, som atleterne selv skal udfylde. Et studie har på baggrund af et spørgeskema sammenlignet træneres vurdering og atlethers vurdering af, hvad de vigtigste faktorer er. Yderligere er tidligere Olympiske vindere og verdensmestre interviewet og opdelt, efter hvor mange medaljer de har vundet og på den måde skelner mellem de bedst præsterende. Afsnittet finder således en forskellighed i afrapportering af præstation samt en begrænset sammenlignelighedsgrad.

Sammenkobling - øvrige variable

Indeværende speciale har i ovenstående syntese identificeret en række overordnede tematikker og lavet en sammenkobling af begreber fra litteraturen.

Følgende afsnit ønsker at undersøge, hvordan forskningsfeltet beskriver øvrige variable, som kunne være relevante for fremtidige studier. Dette kunne eksempelvis være kønsforskelle eller, hvorvidt den nuværende forskning finder at individuelle og holdsport adskiller sig i fokus.

Kønsforskelle

Som tidligere nævnt undersøger de inkluderede studier en række forskelligartede populationer. I følgende afsnit ønsker nærværende speciale at undersøge hvorvidt der forefindes forskelle i relation til, hvad der faciliterer præstation hos mænd og kvinder. Som tidligere redegjort for inkluderede to kvantitative og tre kvalitative studier udelukkende mænd, mens to kvantitative og et kvalitativt studie udelukkende undersøgte kvindelige subjekter. Disse fordelinger kan ses i tabel 2 og tabel 4.

I populationer som udelukkende bestod af mænd fremhæves motivation, selvtillid, vidensdeling, forberedelse og holdånd. Derimod blev i populationer af kvinder sat fokus på negative tanker og angstniveau, samt stresshåndtering og resistens. Dog rapporteres også at emotionsregulering for både mænd og kvinder kan have en betydning for præstationer. Ligeledes fremhæves at lysten til at gøre oprør mod en uretfærdig træner ikke er kønsspecifik. Herudover inkluderede flere studier både mænd og kvinder, men finder ikke resultater som fremstår kønsspecifikke. På baggrund af ovenstående findes både ligheder og forskelle mellem mænd og kvinder, men dette kan skyldes at studierne har forskellige formål, hvilket vil blive yderligere omtalt i diskussionsafsnittet jævnfør mangler i eksisterende forskning.

Hold- og individuel sport

Vi ønsker i dette afsnit at evaluere, hvorvidt der på baggrund af de inkluderede studier findes forskelle mellem, hvilke faktorer der faciliterer præstation i henholdsvis

individueel- og holdsport. Data vedrørende hold eller individuel sport kan ses i tabel 2 og 4.

Vi finder i de individuelle sportsgrene at fleksible træningstider og tæt samarbejde med trænere kan gavne atleten. Yderligere findes målsætninger og rollemodeller at have en positiv indvirkning. Hos atleter som dyrker holdsport bliver der fokuseret på gruppeprocesser, som kan have en større effekt end hos individuelle atleter. Der rapporteres desuden at gruppesamhørighed kan være særligt effektiv hos holdatleter. Artikler som undersøger både individuel og holdsport rapportere at selvtillid og motivation er relateret til præstationen. I holdsport fremhæves evnen til angst kontrol, mens stress og emotionskontrol fremhæves i studierne, som undersøger individuelle sportsgrene. Vi finder at fx self-talk kan være en måde at håndtere både angst og regulering af emotioner. Dette uddybes med at evnen til at reagere på skiftende situationer og stress under konkurrence, fremhæves i både holdsport og individuel sport. Yderligere fremhæves rollemodeller i studier med holdatleter og i studier med individuelle atleter. En rollemodel kan betragtes som et forbillede eller vejleder som kan tilbyde erfaren sparring, når atleterne skal finde ud af, hvordan de bedst når sine mål. Vurderet på ovenstående kan vi ikke konkludere hvorledes holdsport og individuelle sportsgrene differentiere sig i forhold til hvad der er faciliterende for præstation. Der rapporteres dog i højere grad faktorer som gruppesamhørighed og bånd mellem holdkammerater i de studier, der inkluderer holdsport. Som beskrevet her findes en række lighedstræk på baggrund af de inkluderede studier hvorfor der kan argumenteres for at faktorerne og studierne er sammenlignelige på tværs af sportsgrene. For at skabe en bredere forståelse af forskelle og ligheder vil videre forskning være påkrævet.

Før og under konkurrence.

Følgende afsnit omhandler de forberedelser atleter kan benytte inden konkurrence samt de teknikker, som kan anvendes under konkurrence. Flere studier finder at visualiseringsøvelser op til store konkurrencer kan nedsætte frygten for nederlag. To studier identificerer at self-talk kan anvendes under konkurrence. Dette sker ved at atleten opbygger en positiv stemning og opnår et passende spændingsniveau, som skaber forudsætningerne for den optimale præstation. Hertil viser flere studier at der hyppi-

gere ses brug af self-talk hos topatleter sammenlignet med subeliten. (Pérez-Encinas et al., 2016; Wilson & Smith, 2007).

Tidligere og aktive udøvere

Nærværende speciale har inkluderet studier, som anvender tidligere elitesportsudøvere såvel som studier som anvender nuværende atleter. I forbindelse med denne differentiering finder vi det interessant at klarlægge eventuelle forskelle. Her findes at der er undersøgt, hvorvidt faktorer som vidensdeling og selvtillid, bl.a. i forbindelse med mental robusthed relatere sig til præstation. Hertil ses ikke en forskel i beskrivelserne mellem de to grupper. Herudover rapporteres for begge grupper faktorer som emotionskontrol, håndteringen af angst og uventede situationer, samt hvorledes psykologiske værktøjer har relevans. Tidligere atleter rapporterede dog at nuværende atleter er under et andet pres i dag, hvilket redegøres for på baggrund af den medieovervågede tidsalder vi befinder os i. Her fremhæves en forskel, som kan undersøges i fremtidig forskning, om hvorvidt et øget mediepres kan påvirke præstation. Dog ses at eliteatleter hyppigt modtager træning i, hvordan medier og journalister skal håndteres, hvilket desuden kan afspejles i deres afrapporteringer. Dette kunne medføre en ensrettethed, hvor medietræning påvirker deltagernes svar og dermed skaber en distance til virkeligheden. Ud over det potentielt øgede mediepres findes ikke baggrund for at fremhæve væsentlige afvigelser mellem tidligere atleter og nuværende. Der er dog forholdsvis få studier inkluderet, der undersøger retrospektivt, og to af disse studier inkludere atleter som for nyligt har indstillet sig karriere.

Trænerens rolle

Det er almindeligt at en kommentator eller ekspert fortæller, at det er vigtigt at have en træner som kan skabe holdånd, men hvad dækker dette egentligt over? Følgende afsnit forsøger at sætte fokus på de inkluderede studier, som italesætter trænerens rolle i en eliteorganisation. Der er hertil inkluderet træneres egne vurderinger, samt atleters vurderinger af trænere. Der blev i nærværende speciale identificeret ni studier som undersøgte trænerens rolle og betydning for sportslige præstationer

Tillid

Temaer som tillid ses gennemgående i litteraturen. Hertil beskriver Brown & Arnold (2019) at forholdet til trænerstaben kan ses som en del af en familær kultur, hvortil man ikke er bange for at blive hængt ud eller få negativ feedback for at sige sin mening. Connaughton et al. (2008) beskriver videre, at tillid er med til at skabe gejst og vindermentalitet som er nødvendig for at få succes i elitemiljøer.

Indbyrdes målsætning og passion

Videre ses flere studier at fremhæve vigtigheden af at spillere og trænere er i stand til at identificere fælles mål. Hertil fremhæves at træneren skal udvise selvtillid, god kommunikation og en passion som kan motivere og støtte atleten. Yderligere skal træneren være sensitiv og derigennem skabe en rummelig atmosfære, hvor atleten kan føle sig forstået. (Olusoga et al., 2012; Brown & Arnold, 2019; Junggren et al., 2018; Wadey & Hanton, 2008).

Fælles læring

Videre fremhæves vigtigheden af samarbejdsevner mellem atleter og trænere af Junggren et al. (2018). Det uddybes at en træner-atlet relation bør ansues som en didaktisk læring, hvorigennem både atleten og træneren kan lære af hinanden. Ruiz-Tendero & Martín (2012) fremhæver også at et positivt træner-atlet forhold kan være gavnligt for sportslige præstationer $\text{cohens } d = 0.39$ $p < 0.05$. Her påvise desuden negative effekter af pres fra træneren, $\text{cohens } d = -1.65$ og af mangel på forståelse fra træneren $d = -1.68$ $p < 0.05$.

Betydningen af en træners mørke karakteristika

Arnold et al. (2018) finder som tidligere redegjort negative karakteristika ved trænere jævnfør tabel 5, hvor der bliver pointeret at i eliteorganisationer kan destruktive trænere medføre positive effekter for atleten, som øget viljestyrke og forbedret evne til at håndtere pressede situationer. Denne artikel bidrager med en alternativ forståelse hvilket vil blive omtalt yderligere i diskussionen. Junggren et al. (2018) rapporterede hertil, at der ikke findes én læringsmodel som passer til alle atleter. Det er op til den

enkelte atlet at tage det konstruktive med fra enhver situation og bruge dette til at udvikle sig gennem.

Herved er fremsat en gennemgang af de inkluderede artiklers udlægning af hvordan træner-atlet relationen kan påvirke den samlede præstation. Hertil findes det relevant til diskussionsafsnittet at inddrage både positive og negative påvirkninger, som trænere kan have ud fra forskellige perspektiver. Vi finder det særligt interessant, at der om eliteorganisationer, som gennem mange år har leveret gode sportslige resultater, dukker historier op vedrørende destruktive strukturer og overgrebslignende kulturer. Det skaber en undren i forhold til at der ikke identificeres studier, som italesætter en kultur der presser atleter, og ser bort fra det menneskelige aspekt med henblik på at skabe store sportslige resultater. Dette vil blive taget op i diskussionen jævnfør afsnittet outcome-værdier. I efterfølgende afsnit ønsker vi på baggrund af trænerens rolle at udbygge forståelsen af en organisation ved at undersøge, hvordan sportsdirektører og ledelsen anskuer præstationsfremmende faktorer i en organisation.

Ledelsen og sportsdirektørers forståelse af præstationsoptimering

Følgende afsnit vil tage udgangspunkt i de studier, som inkluderede ledende personer i eliteorganisationer. Dette findes relevant i nærværende speciale grundet et fokus på organisationen som helhed, og et fokus på at identificere eventuelle forskelle og ligheder mellem atleter, trænere og ledelse personers observationer. Afsnittet tager udgangspunkt i to studier (Arnold et al., 2012); Molan et al., 2021), eftersom disse undersøgte præstation gennem interviews af ledende personer.

Studierne omtaler vigtigheden af at have en vision for organisationen, som udspringer af en strategisk plan og en konsensus mellem de involverede parter. Hertil argumenteres for at en organisation, som ønsker at levere toppræstationer i en lang årække ikke udelukkende kan være afhængige af særligt talentfulde atleter, men at det bærende element skal være organisationsstrukturen (Arnold et al., 2012; Molan et al., 2021). Videre fremhæves at ledelsen skal være i stand til at pleje og udvikle sportsmiljøet. Hertil fremhæver begge studier at kommunikation på tværs af organisationen er afgørende. Dette uddybes gennem eksempler på samtaler mellem fysioterapeuter, trænere og sportsdirektører, hvor gennemsigtigheden beskrives som en nøglefaktor

for at organisationen kan udvikle sig. Der fremhæves også at kommunikation skal være trygt for atleterne, som ikke skal være bekymrede for at sige hvad de mener. Yderligere fremhæves, at det er afgørende, at den ledende rolle har overblik, over den kultur der er implementeret, og er i stand til at korrigere kulturen. Videre argumenteres for, at trænere bør oplæres på tværs af sportsgrene, og at de kan finde inspiration fra forskellige sportsgrene i deres virke. Molan et al., (2021) argumenterede desuden for, at sport skal anskues som multidimensionel, forstået ved en transfereffekt på tværs af sportsgrene. Hertil argumenteres for at organisationen bør forlade tanken om sportsgrenspecifikke forståelser, og i stedet søge ny viden og læring fra alle sportsgrene.

Interpersonelle og intrapersonelle faktorer

I følgende afsnit beskrives, hvorledes interpersonelle faktorer såvel som intrapersonelle faktorer kan være med til at styrke organisationen og facilitere præstationer på topniveau. I den forbindelse skal intrapersonelle faktorer forstås som faktorer hvor atleten er sat i forhold til sig selv, det være sig fx hvordan atleten tænker og agerer uafhængigt af andre. Interpersonelle faktorer skal derimod forstås som de faktorer der influerer præstation, men som omhandler forhold mellem mennesker, herunder forhold som relationer til holdkammerater eller trænere.

De oftest fremhævede intrapersonelle faktorer inkluderer selvtillid, motivation, konkurrencementalitet og resiliens. Selvtillid ses som værende en intrapersonel faktor. Kjømø & Halvari (2002), uddyber at atleter med høj selvtillid tror på sig selv og deres evne til at opnå de nødvendige færdigheder både fysiske og mentale, samt at atleter med selvtillid opsætter udfordringer og presser sig selv til at opnå sine målsætninger. Herudover omtales håndtering af stressorer som et tema af flere studier. Dette omhandler, hvordan atleter håndterer setbacks, forandringer, modstand og pres, da disse er uundgåelige i et elitemiljø (Blijlevens et al., 2018; Gould et al., 2002; Smrdu, 2015). Herudover har interpersonelle forhold såsom social støtte gennem opbakning fra familien også betydning. Et studie finder, at størrelsen på netværket ikke er vigtigt, men at det i stedet er vigtigt at netværket består af individer inde og udefra sporten som er tillidsfulde, og som atleten kan regne med. De oftests fremhæ-

vede interpersonelle faktorer inkluderer yderligere emner som relaterer sig til samhørighed i klubben såvel som på holdet, samt vidensdeling. Connaughton et al.(2008) beskriver hvorledes den intrapersonelle faktor mental robusthed er vigtig i relation til præstationen. Mental robusthed kan dog faciliteres gennem både inter- og intrapersonelle faktorer. Disse faktorer som er spil er bl.a målsætninger, self-talk og visualisering. Her ses målsætninger som et element der for atleten både kan forekomme i relation til sig selv og i samspil med andre. På baggrund af ovenstående resultater findes at både interpersonelle og intrapersonelle faktorer kan have betydning for præstation. Interpersonelle og intrapersonelle faktorer findes relevant i besvarelsen af nærværende forskningsspørgsmål. Faktorerne bidrager til en forståelse af indbyrdes forhold mellem organisationer, trænere og atleter. Videre bidrager faktorerne til en forståelse af skabelsen af samhørighed samt intrapersonelle teknikker, som styrker mental robusthed således at atleter bedre kan håndtere kompetitive situationer.

Mental Sundhed

Vi har i nærværende speciale formuleret en interesse for mental sundheds relation til præstation. Hertil kan der jævnfør dette systematiske reviews søgestreng og fokus argumenteres for at de inkluderede studier enten direkte eller indirekte undersøger mental sundhed. Følgende afsnit vil samle og opsummere fund, der relaterer sig til mental sundhed.

Et af de temaer som kan relateres til mental sundhed er angst. Nærværende speciale identificerede ti studier som omtaler angst. Angst og kompetitiv angst bliver beskrevet som en hæmmende faktor, der kan påvirke koncentration og medfører nervøsitet, hvilket kan forringe den sportslige præstation. Studier der omtaler angst definerer ikke begrebet. Dog nævner studier at kompetitiv angst ikke skal forstås som en patologisk problematik, men som en del af kognitive processer, som kan påvirke præstation. (Kjørmo & Halvari 2002; Abdullah, 2016). To studier finder dårligere præstationer hos atleter, der ikke er i stand til at kontrollere kompetitiv angst, end hos atleter som i højere grad rapporteres at kontrollere denne. Wadey & Hanton (2008) finder desuden at kompetitiv angst kan anvendes som en motivator frem for hæmning af præstationen. Dette stemmer overens med den tidligere pointe, om at dygtige atleter har lært at bruge angst konstruktivt. Det beskrives fx hvorledes atleter under forber-

delse til konkurrence anvender psykologiske teknikker som visualiseringsøvelser, hvori de sætter sig selv i angstprægede situationer, og anvender denne følelse som motiverende. Yderligere bliver det beskrevet at evnen til at træne og kontrollere angst og generelle emotioner kan have positiv indvirkning på præstationen (Wadey & Hanton, 2008; Gould et al., 2002). Temaet vedrørende psykologiske færdigheder fremhæves herudover af en række studier, som rapporterer hvorledes evnen til at kontrollere tanker og anvende teknikker som sænker stressniveauet er præstationsfremmende. Kompetitiv angst i et sportsmiljø kan ud fra disse artikler anses, som noget atleter bør træne og bruge aktivt i sin udvikling. Herudover kan resiliensbegrebet fremhæves i forbindelse med mental sundhed. Med baggrund i tidligere redegørelse for resiliens kan der argumenteres for at begrebet kan forstås som en række individuelle egenskaber, som kan opretholde mental sundhed og velvære i ellers ukomfortable situationer. Herudover rapporterede en række studier at selvtillid er en faktor for præstation. Kjørmo & Halvari (2002) beskriver at selvtillid kan anvendes som en modulator for angsten i konkurrence situationer. Yderligere ses atleter med lav selvtillid at præstere og trives dårligere, hvorimod høj selvtillid er en indikator for stærkere motivation og bedre sportslige resultater, samt velvære i organisationen. Herudover fremhæver Thelwell et al. (2017), at en stresset træner kan påvirke atleter forskelligt. Positive indvirkninger på atleter ses bl.a. gennem det sammenhold atleterne kom til at føle mellem hinanden. Dog rapporteres samtidig, at en stresset træner vil påvirke atleterne negativt gennem reduceret selvtillid og motivation. På baggrund af de inkluderede studier findes ni begreber, som relaterer sig til mental sundhed. Begreberne var angst, resiliens, emotionskontrol, psykologiske færdigheder, selvtillid, trivsel, mental robusthed og negative tanker og stressorer. På baggrund af disse begreber fremhæves mental sundhed som relevant. Udgangspunktet herfor er dog at de inddragede begreber ikke direkte omhandler mental sundhed, men kan ses som underbegreber hertil. Relevansen og konsekvenserne af disse sammenligninger vil blive belyst yderligere i diskussionsafsnittet jævnfør outcome-værdier.

Diskussion

Følgende diskussionsafsnit er ligesom den resterende del af nærværende speciale udarbejdet efter PRISMA guidelines. Første del af diskussionen består derfor af en summering af den fundne evidens samt styrker og svagheder i relation til tidligere teori. Herefter følger en opsummering af hvilke begrænsninger indeværende speciale indeholder. Herudover diskuteres anvendeligheden af den evidensen i en klinisk sammenhæng. (PRISMA, 2020)

Sammenfatning af resultater

Vi har i nærværende speciale forsøgt at fremhæve en række faktorer, som kan have indvirkning på præstationerne for atleter. Det er ligeledes forsøgt at finde generelle tendenser for, hvordan organisationen kan anskue præstationsoptimering. Nærværende speciale har udarbejdet en syntese, som indeholder fem overordnede temaer til at belyse forskningsspørgsmålet. Disse være sig beskyttende faktorer, organisationskultur, motivation, stress og angstkontrol og præstationsmål. Videre finder nærværende speciale ikke belæg for at vurdere kønsspecifikke forskelle, hvilket skyldes de inkluderede studiers forskellige foki. Yderligere er det fremhævet, hvorledes der ses forskelle og ligheder mellem individuelle atleter og holdsportsudøvere. Hertil beskrives at sport kan anskues som multidimensionel, på den måde at der fremgår aspekter, som har betydning uafhængigt af sportsgren, og at erfaringer fra en sportsgren herfor kan være relevante for en anden sportsgren. Ligeledes opstiller nærværende speciale en inddeling, hvor det fremgår at en organisation kan anskues fra tre niveauer. Disse være sig direktionelt niveau, ledelses og træner niveau samt udøvende niveau. Særligt findes trænerens rolle at have indflydelse på præstation. Yderligere fremhæves at både intra- og interpersonelle faktorer kan have betydning for atleternes præstation og mentale sundhed. Dette speciale har dermed gennem en systematisk gennemgang af forskningsfeltet bidraget med et overblik over hvilke anbefalinger, der kan fremhæves i den nuværende litteratur. Videre vil specialet diskutere og formidle foki til videre forskning, samt anbefalinger til implementering. Fundene i indeværende speciale vil i følgende afsnit blive diskuteret over for tidligere teori og forskning på området.

Fundenes relation til teori og tidligere forskning

Nærværende review fandt en række faktorer, som kunne have en positiv indvirkning på sportslig præstation. Dette er i tråd med tidligere forskning, som beskriver en dynamisk organisationsstruktur. Dette skal forstås således, at der skal være en tilgængelighed på tværs af organisationen, således at alle involverede kan have en fælles kommunikation uanset status. Ligeledes finder tidligere forskning at såvel inter- som intrapersonelle faktorer har en betydning. Hvor tidligere forskning behandler interpersonelle forhold som en helhed i en organisation, adskiller indeværende speciale sig ved at fremhæve, at gensidig kommunikation på tværs af organisationen er vigtig. Nærværende speciale identificerede interpersonelle faktorer mere dybdegående end tidligere forskning, som blot belyser at gennemsigtighed er godt. Dertil kan argumenteres for at en niveaudeling af organisationen, samt en undersøgelse af interpersonelle faktorer i den samlede organisation er relevant. Hertil fremhæver indeværende speciale at relationer mellem holdkammerater og relationer til trænere kan påvirke præstationer forskelligt. Tidligere forskning fremhæver særligt mandlige atleter. Herudover har specialet identificeret studier som både undersøger mandlige og kvindelige deltagere. Der findes på baggrund heraf ikke kønsspecifikke forskelle, som kan belyse om træningsstil er kønsspecifik, men grundet de forskellige foki i studierne vil dette være relevant at undersøge nærmere i fremtidig forskning. Tidligere forskning sætter ligeledes fokus på at trænerens adfærd har indflydelse på atleterne, men dette var primært undersøgt på mandlige atleter. Yderligere har den tidligere forskning primært behandlet ikke-europæiske samples. Nærværende speciale har identificeret studier, som inkluderer flere europæiske organisationer, og derved skal indeværende resultaterne i større grad end tidligere forsknings resultater ses i en Europæisk kontekst. Tidligere forskning har yderligere undersøgt temaer som talentidentifikation samt søvn og kostens betydning for atleterne. Indevedende speciale inkluderer studier som undersøger talenter udvikling fra ungdomsspiller til verdensklasse atlet, hertil fremhæves psykologiske karakteristika som afgørende i udviklingen. I baggrundsafsnittet er ligeledes fremhævet at fysiske attributter bliver vægtet over psykologiske faktorer i talentidentifikation. Hertil argumentere nærværende speciale for, at anbefalingen om inddragelsen af psykologiske karakteristika i udvæl-

gelsen af unge atleter, er relevant i fremtidige talentprogrammer. Grundet dette speciales forskningsspørgsmål vil talentidentifikation ikke diskuteres videre.

Tidligere forskning fokuserede primært på prævalens ud fra forskellige begrebsdefinitioner af mental sundhed. Her rapporteres en prævalens som er lig baggrundsbefolkningen. Dog finder tidligere studier på området, at der er en underrapportering af mental mistrivsel. Grundet atletens frygt for stigmatisering og andre negative konsekvenser, hvis atleten ytre et behov for hjælp. Denne frygt bør eliteorganisationerne gøre op med, da der på baggrund af de inkluderede studier kan argumenteres for, at en atlet som er åben og evner at italesætte emotioner er bedst til at kontrollere sine følelser. Yderligere rapporterer de inkluderede studier vigtigheden i at ansætte personale som atleterne kan opsøge med problematikker. Herudover fremhæves at træneren skal være støttende og bidrage til en kultur, hvor alt kan italesættes uden det skal få negative konsekvenser. Tidligere forskning fremhæver ligeledes, at det at være topatlet er forbundet med en række risikofaktorer for depression og andre mentale lidelser, grundet det store pres og de mange dage væk fra familie og venner, som ellers ofte kan være beskyttende faktorer. Vi finder det i nærværende speciale besynderligt at mange studier rapportere, hvad der tidligere er omtalt som et glansbillede af eliteorganisationer. Der beskrives at god kommunikation og åbenhed er fremmende for atleternes sportslige præstationer. Alligevel rapporteres i andre studier et stigma omkring at atleter er bange for at ytre svagheder. Hvilket potentielt medfører en underrapportering af mentale problematikker i forskningen. Der opstår hertil for os som forskere en dissonans og følelse af noget underliggende i forskningsfeltet, med en undren omkring hvorvidt denne potentielle stigmatisering influere forskningen på området. Tanken er om der findes en tilsvarende frygt for at ytre sig til et anonymiseret forskningsprojekt, grundet frygt for eventuelle reaktioner. Dette ses videre som en begrænsning, da vi potentielt ikke har et fyldestgørende billede af elitesportsorganisationer. Der kan muligvis forefindes udtalelser, som kan påvise at hårde miljøer på samme måde som gennemsigtige kulturer kan resultere i ekstraordinære sportspræstationer. Dog er dette bundet op på en spekulation uden yderligere data på området. På baggrund af nærværende speciales fund findes det relevant i fremtidig forskning at sætte fokus på mental sundhed som et ikke patologisk begreb, samt på skabelsen af en kultur der kan rumme ”svagheder”. Mental sundhed vil i nærværende speciale blive beskrevet mere dybdegående jævnfør diskussionsafsnittet outcome-værdier.

Nærværende speciale finder det yderligere relevant at diskutere psykologisk trygheds betydning for en elitesportsorganisation. Som redegjort i teoriafsnittet kan et uforløst potentiale blive udløst i erhvervssammenhænge gennem implementering af gennemsigtighed. Videre beskrives fælles forståelser og en kultur som opildner til en ubetinget åbenhed, hvor individer ikke er bange for at tage interpersonelle risici, gennem udtrykning af bekymringer overfor teammedlemmer. Dette kan yderligere kobles til indeværende review, hvori informationsudveksling og feedback mellem bl.a. træner og atlet fremhæves som faciliterende for præstationen. Yderligere har nærværende speciale fremhævet en række studier, som italesætter udviklingen af et transparent miljø og et fokus på overførsel af viden mellem forskellige sportsgrene. Hertil fremhæves at der kan hentes inspiration til tiltag fra erhvervslivet. Nærværende speciale fremhæver på baggrund af databehandlingen at psykologisk tryghed ud fra forskellige delelementer som gennemsigtighed, er et relevant begreb i sportens verden. Herudover kan der på baggrund af de inkluderede studier fremhæves, at et miljø hvor atleten ikke frygter for negativ feedback er fremmende. Yderligere fremhæves en kultur, hvor alle er klar over målsætningen og løbende er med til at forholde sig kritisk til kulturen for at udvikle den, som en relevant faktor. Disse faktorer kan ligeledes sammenholdes med psykologisk tryghed hvor en kultur præget af interpersonel frygt er hæmmende for teamets præstation.

Yderligere er begrebet deliberate practice beskrevet i tidligere forskning. Nærværende speciale identificerede ét studie, som italesætter antallet af år, det kræves at blive en del af verdens bedste, hvilket kan relateres til deliberate practice. Dog finder vi, at topatleter som er inkluderet i datasæt fra de inkluderede studier, i de fleste tilfælde har mange års erfaring med deres sport. Ligeledes ses at visualiseringsøvelser i forbindelse med træning af specifikke situationer kan påvirke præstationer, hvilket stemmer overens med deliberate practice. Dog finder vi ikke belæg for, at kunne konkludere noget om deliberate practice på baggrund heraf. Videre blev intern og ekstern motivation defineret jævnfør teoriafsnittet. Vi finder i indeværende forskning manglende begrebsafklaringer af motivation, hvilket kan ses som en begrænsning. Dog fremhæver Gould et al. (2002) to subtemaer til motivation. Disse være sig dedikation til at opnå mål, samt et drive til at imødegå egne og andres forventninger. Yderligere ses Arnold et al. (2018) at omtale motivation som en reaktion på destruktive trænere. Hertil vurderes på baggrund af teorirammen at der er tale om en ekstern

motivation, da det er udefrakommende faktorer der påvirker motivationen. Andre studier fremhæver at det skal være lysten til at optimere sin præstation, samt konkurrere mod de bedste atleter som driver motivationen. Det er imidlertid svært at identificere, hvorvidt det er lysten der skaber motivationen eller det er ønsket om bekræftelse fra andre. Videre findes det interessant, hvorledes det bliver omtalt som en motiverende faktor, at ville modbevise en træner, som ser ned på atleten. Herom kan der med baggrund i motivationsteorien argumenteres for, at negativ feedback kan medfører mindsket lyst til at fortsætte, men her ses den omvendte reaktion, hvor motivationen bliver at modbevise træneren. Dog fremhæves det ligeledes i den inkluderede litteratur at trænere som ikke er motiverende, oftere demotiverer atleterne.

I forlængelse heraf kan locus of control være en teori til en dybere forståelse. Atleter med en demotiveret træner kan være drevet af en intern locus of control, hvilket resulterer i at de vurderer, at det er op til sig selv at udvikle sig. Hvis atleten fremstår med en ekstern locus of control kunne derimod antages at en demotiveret træner ville påvirke atleten i højere grad, således at motivationen forringes. Yderligere kan locus of control også bidrage til en bredere forståelse af andre temaerne som de inkluderede artikler behandler. Eksempelvis kan graden af behov for social støtte forstås ved at en atlet ekstern locus of control har et større behov for opbakning og ros. Videre skal locus of control opfattes som områdespecifik forstået ved at atleten i forskellige situationer kan have skiftende intern eller ekstern locus of control (Bandura, 1995). Et eksempel herpå kan også være at mod særlige modstandere opfatter atleten, ikke selv at være herre over udfaldet af et opgør. Hvor atleten mod andre modstandere føler selv at være i kontrol over kampens resultat. Heri ligger videre en forståelse som kan ses i forlængelse af studier der omtaler evnen til at håndtere modgang kan være individbaseret. Dog omtaler de inkluderede studier ikke, hvad der forstås med evner til at håndtere pres, hvorfor vi ikke kan identificere om ekstern eller intern locus of control har den bedste effekt. På baggrund af forståelsen af, hvad der bedst motiverer atleten uafhængigt af andre faktorer fås en formodning om internt locus of control er mest fordrende.

Denne forskellighed blandt atleter kan yderligere belyses ud fra Bronfenbrenners udviklingsøkologiske teori. Ud fra denne model kan det eksempelvis forklares, hvorfor atleter kan reagere forskelligt samme situationer. Her bliver udviklingen af et menneske beskrevet i en kompleks sammenhæng, hvor fem niveauer påvirker indivi-

det. Sat i forhold til indeværende fokusområde, kan der tages udgangspunkt i to atleter i samme organisation. Hertil kan organisationen ses som en del af begge atleters mikrosystem. Dog har atleterne også forskellige mikrosystemer i form af familiære forhold som kan yde social støtte. Hvilket nærværende speciale har identificeret som en beskyttende faktor i relation til mental sundhed. I mesosystemet kan de to atleter yderligere være forskelligt påvirket, da dette indbefatter samspillet mellem de forskellige mikrosystemer. Eksempelvis kan den ene atlets familie være mere forstående og støttende omkring atletens karrierevalg end den anden atlets familie. I eksosystemet ses en kombination af faktorer atleten selv er i kontrol over og faktorer som atleten ikke kan kontrollere. Dette kan eksempelvis komme til udtryk ved at den atlet har svært ved at cope med tanken om at ledelsen kan sælge atleten, mens den anden atlet ikke i samme grad bekymrer sig over det ukontrollerbare, hvorved bekymringerne kan påvirke de enkelte atleters præstation. Dette kan ligeledes relateres til angst for det ubekendte (Smrdu, 2015; Wadey & Hanton, 2008). Makrosystemet er yderligere et lag, hvor atleter kan differentiere sig. Herunder ses kulturelle forskelle på forskellige niveauer. Det sidste lag i modellen er kronarsystemet. Dette kommer til udtryk i eksemplet ved at en atlet er ældre end den anden. Derfor vil skader eller erfaring komme forskelligt til udtryk. Kronarniveauet kan ligeledes sættes i relation til mediepresset, som har ændret sig gennem de sidste 20 år. Herved er organisationen nødt til at udvikle sin forståelse og måde at håndtere medier på. Gennem de løbende eksempler er forsøgt at give et indblik i kompleksiteten af, hvorfor atleter ikke agerer ens i situationer. Hvert individ og dets adfærd skal ses som en del af det Bronfenbrenner kalder et udviklingsøkologisk system. Her menes at mennesket hele tiden påvirkes af samspillet med andre og det miljø individet befinder sig i. Dette har betydning for udviklingen og adfærden hos den enkelte. Udvikling sker altid i forhold til den sociale kontekst, hvor eliteorganisationer bør have fokus på alle systemerne omkring atleten. Ud fra denne model kan altså forklares, hvorfor nogle atleter bliver motiverede mens andre får negative påvirkninger af hårde trænere. Yderligere tilbyder denne teori en forståelse af, hvorfor kulturen i organisationer kan have betydning for atleterne. Slutteligt kan modellen bidrage til en forståelse af, hvordan mental sundhed kan anskues i forskningsfeltet. Hertil fremhæves det komplekse i mennesket, og derved gives et forklaringsgrundlag for at forskellige foki i opgaven kan bidrage forskelligt til at den individuelle atlet kan opnå toppræstationer samt mental sundhed. Nærværende speciale har yderligere kunnet bidrage med en systematisk gennemgang af

data, hvor tidligere forskning er præget af pilotstudier og indeholder mange single case studier og narrative reviews.

Mangler i eksisterende forskning

Nærværende speciale tog udgangspunkt i en undren omkring hvilke miljømæssige faktorer, som kunne være medierende for toppræstationer i elitesport. Dette blev undersøgt med baggrund i at tidligere studier er præget af manglende og forskellige mål for præstation. Præstationsmålinger fandtes i nuværende forskning som et arbitrært mål. Præstation blev i nogle studier vurderet ved udvælgelsen af atleter som tidligere havde vundet medaljer, mens præstation i andre artikler blev vurderet på baggrund af, hvilke faktorer atleter og trænere i klubberne havde gisninger om var de mest afgørende. Vi identificerede også studier som opgjorde præstation ved at træneren vurderede sine spillere ud fra om de præsterede under- eller over evne i en given turneringssammenhæng. Dette vil nærværende speciale argumentere for kan være problematisk grundet mulig at manglende konsensus om, hvad det vil sige at præstere, begrænser forskningens mulighed for at finde generelle sammenhænge. Yderligere bliver tidligere eliteatleter med store sportslige bedrifter interviewet, men herved opstår også en distance til de ekstraordinære præstationer. Der kan hertil argumenteres for at interviews af tidligere sportsudøvere ikke nødvendigvis sætter fokus på de momenter, som kan adskille elite fra subelite, men derimod identificere en række aspekter som alle atleter gennemlever uafhængigt af niveau. Vi vurderede på baggrund heraf, at der er et behov for en begrebsafklaring, som vil klarlægge hvad præstation betyder og hvordan det måles i elitesport. Yderligere skaber træner vurderinger usikkerhed, da disse kan være influeret af, hvor godt træneren kan lide den givne atlet eller have forskellige forventninger til hver enkelt atlet inden kampen. En begrebsafklaring vil derfor kunne bidrage til forskningsfeltet ved at strømline forståelsen og medfører at arbitrære afrapporteringer ikke vil præge forskningen..

Yderligere blev mental sundhed mangelfuldt defineret i tidligere forskning, hvilket ligeledes lå til baggrund for indeværende speciale. Herudover fandt indeværende speciale i tidligere metaanalyser en kritik af at forskningsfeltet bestod af mange kvalitative studier med stor grad af bias. Nærværende speciale ønskede at undersøge, hvorvidt en systematisk tilgang ville kunne bidrage til forskningsfeltet, samt under-

søge om der var sket en udvikling i forskningsfeltet i nyere tid. Indeværende speciale finder i tidligere forskning en række problematikker med hensyn til at kunne fastsætte præcis hvad der faciliterer præstationer på topniveau. Der kan yderligere argumenteres for, at indeværende review på baggrund af den store andel af kvalitative studier ikke er i stand til at beskrive kausale sammenhænge. Dog beskriver de kvalitative studier nogle detaljer for hvorfor noget kunne tænkes at virke, samt giver en ide om hvilke variable der kunne være interessante at undersøge fremadrettet. Jævnfør redegørelsen for styrker ved kvalitative studier i metodeafsnittet. Specialet må dog se sig begrænset i forhold til at kunne generalisere resultaterne bredt, hvilket skyldes at de inkluderede studier undersøger mange forskellige aspekter. Hertil undersøges forskellige populationer og forskellige forskningsspørgsmål. Dette ses ligeledes i de kvantitative studier. Der fremgår yderligere en mangel på longitudinale studier, som kan undersøge sammenhængen mellem præstation og mental sundhed over tid, uden at være præget af fx genkaldelses bias. Vi finder yderligere en mangel af kvantitative studier, som inkluderer en kontrolgruppe. De deskriptive data som præger forskningsfeltet, kan give indikationer af effekter, men for at kunne undersøge en egentlig effekt vil det i fremtiden være relevant at opstille forsøgsdesigns med kontrolgrupper. Herudover findes de inkluderede studier, at være udarbejdet af en række af de samme forfattere, som henviser til hinanden. Samme forfattere står listet på nogle af de studier vi har inkluderet i baggrunds/teoriafsnittet, hvilket kan ses som et udtryk for at forskningsfeltet er relativt smalt på nuværende tidspunkt.

Yderligere kan man på baggrund af de inkluderede studier diskutere hvorvidt resultaterne, er influerede af de forskellige organisationers ønske om at betragtes positivt, altså fremstilles et form for glansbillede. Dette ses hos Werner & Dickson (2018) hvor der argumenteres for at elitesporten er svær at komme helt dybt ind på, bl.a. grundet mellemmand i relation til aftaler med atleterne, samt den medietræning som atleterne, trænerne og sportsdirektørerne ofte har fået. Yderligere kan Hawthorne effekten overvejes. Hawthorne fandt at forsøgsdeltagere præsterer bedre, når de bliver iagttaget eller er i kontakt med en forsker (Pripp, 2020). Der ses hermed en risiko for, at den adfærd deltagerne udviser er modificeret, fordi de forholder sig til forskeren. Dette kan ses i forlængelse af risk of bias vurderingen, som i flere tilfælde finder at forfatterne ikke redegøre for, at deres rolle kan have en effekt på deltagerne. Yderligere bør det overvejes om den stigma der blev fremhævet i tidligere forskning om-

kring bekymringen for at fremstå svag kan påvirke forskningen. I forlængelse af denne stigma ses at der i flere studier fremhæves faktorer som selvtillid og holdånd uden at der defineres, hvad disse begreber indebærer. Vi finder i forskningsfeltet få studier, som forholder sig til negative indvirkninger fra trænere og andre holdkammerater og hvordan det kan påvirke atleten. Dette finder vi relevant til fremtidig forskning, da nærværende speciale finder at mørke karakteristika hos træner kan påvirke negativt såvel som positivt i relation til atleternes præstation.

Yderligere findes det relevant, at forskere bliver i stand til at aftabuisere forskningsfeltet, for at undgå at atleter frygter negative outcomes, ved at give et virkelighedsnært billede. Denne pointe fremhæves gennem et øget fokus på mental sundhed som distancerer sig væsentligt fra nærværende speciales resultater. Dette skal forstås således, at der de seneste år er fremhævet eksempler op på hvorledes sportsfolk leverer toppræstationer, men samtidig har været udsat for ekstraordinært pres og en “dårlig” kultur. Dette ses blandt andet i nyere tid i dansk svømmekultur (Brønsbæk, 2020), samt i en dansk elitekultur generelt på tværs af sportsgrene (Wittenkamp, 2020). Dog kan der argumenteres for, at de her fremhævede eksempler er enkeltstående cases, som repræsenterer yderlighederne for elitesport. Alligevel rapporteres fx at hver sjette danske eliteatlet har symptomer på en spiseforstyrrelse, og 60 % af danske eliteatleter mener, at presset fra elitesportsmiljøer kan være med til at udløse spiseforstyrrelser. (Scharnberg & Jensen, 2020). Samtidig kan man argumentere for, at tanken om sundhed og lighed for alle er uforenelig med elitesporten, som i høj grad handler om hvem der kan presse sig selv mest både fysisk og mentalt, hvorfor problematikken vedrørende mental og fysisk sundhed altid vil være til stede (Nielsen & Krogh, 2007). Et argument til at fremhæve at dette også kun bør opfattes som særtilfælde kunne være det faktum at der ikke ses en øget hyppighed af rapporteret psykisk sygdom. En undersøgelse fra syddansk universitet, finder at elitesportsudøverer generelt set er lige så godt stillet i relation til trivsel eller mental sundhed, herunder risiko for psykisk sygdom som baggrundsbefolkningen (Kuettel, Pedersen & Larsen, 2021). Hertil vurderede vi på baggrund af tidligere forskning jævnfør baggrundsafsnittet dog, at dette også kan skyldes et stort mørketal grundet stigma og frygt for at fremstå svag. Grundet begrebsafklaringen i nærværende speciale inkluderes studier som påviser positive faktorer, som bidrager til skabelsen af toppræstationer. Men her findes ligeledes huller i forskningsfeltet omkring tabublagte emner og faktorer i

relation til store sportslige præstationer, som bør belyses. I nærværende speciale har vi som tidligere redegjort for, valgt at inkludere både kvantitative og kvalitative studier. Denne kombination af studietyper betyder i sig selv at dette systematiske review vil inkludere forskellige studiedesigns. Herudover har vi inden for begge studietyper fundet forskellige studiedesigns, hvilket ligeledes bidrager til en forskellighed blandt studierne.

Studiedesigns og metodisk tilgang

Nærværende speciale havde som tidligere nævnt fokus på miljømæssige faktorer i relation til toppræstationer og mental sundhed i elitesport. Til disse fokuserede indeværende review definitioner for mental sundhed og elite. Vi fandt gennem screenings arbejde og udarbejdelsen af baggrunds afsnittet, at en del studier havde fokus på unge mennesker, og generelt set talenter, særligt når det kom til mental sundhed og burnout. Indeværende review havde som tidligere nævnt til formål, at undersøge etablerede eliteatleter med henblik på at afgrænse omfanget af specialet. Dette var dog ligeledes med baggrund i en hypotese om, at selvom der kunne være ligheder mellem hvad der faciliterer præstationer på topniveau og på talent niveau, ville der bredt set være mange forskelligheder. Man kan argumentere for, at der er andre variable, der kan have indvirkning hos unge, der samtidig med sporten skal håndtere, det at blive voksen samt skolegang. Denne forskellighed fremgår bl.a. i Connaughton et al. (2008). Her rapporteres et overlap af faktorer, der faciliterer mental robusthed på tværs af de tre faser som studiet omtaler, men der beskrives samtidig forskellighed i de tre faser. Ikke desto mindre kunne det have været befordrende at undersøge talentudviklingen yderligere, samt at sætte den i relief til eliten. Man kan desuden argumentere for, at i henhold til det organisatoriske plan er talentudviklingen og håndteringen af denne en helt essentiel del af det at skabe kontinuerlige resultater på topplan.

Nærværende speciales metodiske tilgang opsatte en bred definition og eksplorativ tilgang til begreber, hvor studier ikke blev ekskluderet på baggrund af måden præstation vurderes på. Herudover inkluderes forskellige subkategorier, som samlet kunne vurderes at ligge under paraplybegrebet mental sundhed. Dette bidrager til en eksploro-

rativ og bred forståelse af begreberne. Denne tilgang blev anvendt grundet et smalt forskningsfelt. Omvendt kan en mere konkret afklaring af præstations outcome mål, samt en mere specifik definition af, hvad der kan påvirke mental sundhed være fordrende for fremtidig forskning. Dette er relevant såfremt der ønskes en identifikation af specifikke fokuspunkter ud fra vores bredere forståelse.

Med hensyn til de kvantitative studier rapporterede kun et enkelt follow-up og ingen studier anvender en kontrolgruppe. Generelt set er der anvendt selvrapportering i de kvantitative studier, hvorfra der rapporteres deskriptive data, mens der er anvendt interviews i de kvalitative studier. Dette kan ses som en begrænsning grundet manglende kontrol for hvorledes deltagerne egentlig præsterede i relation til de undersøgte variable. De ukontrollerede studier medvirker til, at der fremstår en række ubekendte variable, som kan påvirke resultaterne. Samtidig går mange af de samme temaer igen på tværs af studierne. Der sås derudover en forskellighed i, hvorvidt de inkluderede studier undersøgte på baggrund af et enkelt interview, eller spørgeskema, samt hvorvidt studierne havde fokus på atletens generelle oplevelser eller oplevelsen af atleten under en enkelt turnering. Yderligere punkter til diskussion er typen af populationer og statistiske værdier. I relation til de kvantitative studier rapporteres mange deskriptive værdier. To studier rapporterede effektstørrelser, hvoraf det ene bliver anvendt som en forskelsanalyse. Dette ses ved at trænere og atleter vurderede, hvilke faktorer som påvirker præstation ud fra en række tematikker. Her bliver cohens d beregnet på baggrund af forskelle mellem deres rapporteringer. Hertil argumenteres for, at der ikke er tale om en decideret effekt af en præstation, men snarere en deskriptiv vurdering af en forskellige opfattelser af præstations faktorer. Herudover ses brede konfidensintervaller og svingende signifikansniveauer i studierne. Studiernes populationer indeholder forskellige funktionsroller i en organisation. Dette være sig atleter, trænere og direktører, men også individuel og holdsport, samt forskellige nationaliteter fra dansk svømmeklub til malaysisk fodboldhold. Med baggrund i dette kan man argumentere for, at der kunne være væsentlige forskelle også kulturelt, på hvad der skaber en stærk organisation, der er konkurrencedygtig på topniveau. Med disse forskelligheder finder nærværende review dog også lighedspunkter, hvilket bl.a. er redegjort for i sammenkoblingsafsnittet. Yderligere har de inkluderede studier haft et begrænset antal deltagere, hvilket dog i kvalitativ forskning er relativt almindeligt, hvilket studierne også selv redegøre for. Dette speciale bidrager via en eksplorativ

tilgang med anbefalinger til fremtidig forskning, og sætter fokus på at kommende studier bør være påpasselige med både population, design og biases.

Outcome-værdier

Følgende diskussionsafsnit omhandler de forskellige outcomemål, herunder mental sundhed som er beskrevet i indeværende speciale. Gennem resultat og sammenkobbingsafsnittet er rapporteret forskelligartede data fra de inkluderede studier. De undersøgte outcomes er hertil målt og vurderet gennem forskellige redskaber som tidligere beskrevet. Derudover vurderes de kvalitative outcomes på baggrund af interviews, som efterfølgende blev analyseret. Ovenstående kunne betragtes som en begrænsning grundet manglende mulighed, for at sammenligne studierne og for derigennem at øge kvaliteten af indeværende speciale. Imidlertid rapporterer studierne at anvende redskaber, der generelt set har acceptabel validitet og reliabilitet. Herudover er det interessant, at diskutere hvorvidt de mange forskellige foki i de inkluderede studier kan sammenlignes. Hertil kan argumenteres for, at indeværende speciale på baggrund af den systematiske gennemgang af forskningsfeltet finder resultater som relaterer sig til emnet præstationer i elitesport. Disse resultater kan således have fællestræk, som bidrager til at belyse forskningsfeltet. Manglende lighed i studierne vedrørende outcomemål betyder imidlertid begrænset evidens. Dette med baggrund i at et systematisk review søger at sammenligne studier, og finde sammenlignelige tendenser i et forskningsfelt, for ikke at konkludere på baggrund af enkeltstående studier. Denne problematik gør sig ligeledes gældende i relation til mental sundhedsbegrebet.

For at opsummere finder nærværende speciale gennem en systematisk tilgang at outcomemål indenfor forskningsfeltet differentiere fra angstlignende tilstande til mental trivsel og trænerrelation. På baggrund heraf kan sammenlignelighedsgraden diskuteres, hvor fremtidig forskning bør undersøge specifikke delelementer eller begrebsafklare præstation samt mental sundhed. Følgende afsnit vil derfor sætte fokus på indeværende speciales forståelse af mental sundhed og inkluderede outcomemål. Forskningsfeltet var i de kvantitative studier præget af forskellige måleværktøjer. Derfor anbefales videre at fremtidig forskning anvender fælles måleredskaber, for at skabe en konsensus om de outcomemål der bliver rapporteret, og sikre at værktøjerne måler samme fænomen.

Outcomevurdering af mental sundhed

Nærværende speciales definition af mental sundhed er udarbejdet på baggrund af sundhedsstyrelsens og WHO's forståelse, som inkludere en ikke-patologisk opfattelse af mental sundhed. Mental sundhed skal hermed forstås som tilstedeværelsen af patologiske karakteristika, men også en generel og bredere vurdering af trivsel. Nærværende speciale identificerede 21 artikler, som kunne bidrage til forståelsen af mental sundheds relation til præstation jævnfør resultatafsnittet. Imidlertid kan det diskuteres, hvorvidt indeværende speciales forståelse af mental sundhed er dækkende. Nærværende review har forsøgt at inkludere både miljømæssige faktorer og mental sundhed i vores in- og eksklusionskriterier. Dog er der i indeværende speciale ikke opsat specifikke eksklusionskriterier for mental sundhed, grundet den eksplorative tilgang til feltet, og grundet frykten for at forbigå relevante data. Der vil hertil kunne argumenteres for en mere specifik definition, hvor bestemte delelementer af mental sundhed kunne blive undersøgt. Dette ville bidrage til en anden forståelse af mental sundhed. Dog kunne en tydeligere definitionen have betydet manglende datamængder, da indeværende reviews eksplorative tilgange af mental sundhed var begrænset til 21 studier. Kritikken af sammenligneligheden er imidlertid fortsat en bekymring, grundet de forskellige foki i litteraturen, som forskere bør være opmærksom på i fremtidige undersøgelser. Ligeledes argumenteres for, at den brede definition har bidraget til en dybdegående forståelse. Dette på baggrund af en fremhævnings af studier, som omtaler at trivsel kan influere sportslige præstationer, og at resiliens kan opbygges gennem fx. social støtte og en inkluderende kultur. Herudover er der opsat forslag til, hvad en sådan inkluderende kultur bør indeholde. Yderligere har nærværende speciale identificeret værktøjer som self-talk og visualiserings strategier til at nedsætte angstniveau, og sætte atleten i stand til at kontrollere negative tanker. Det er gennem de inkluderede studier blevet fremhævet hvordan angsten inden og under konkurrence påvirker præstation. Hertil argumenteres at klubber og organisationer bør fokusere på at træne atleterne til at håndtere presset, da pres ikke kan fjernes fra konteksten. Gennem specialet har vi ligeledes fremhævet en række stressorer, som kan være afgørende at forstå i både forberedelsesfasen og under konkurrence med henblik på at optimere resultaterne. Hertil uddybes, individuelle forskelle som bør håndteres. Vi-

dere fandt nærværende speciale faktorerne mental robusthed og emotionsregulering, som kan påvirke den mentale sundhed. Dette bliver relevant, da tidligere forskning fremhæver en underrapportering af emotioner og generel velvære grundet frygt for at tabe ansigt og fremstå svag. Hertil finder nærværende speciale, at enhver organisation bør skabe gennemsigtighed. Fordi en kultur hvor medlemmerne ikke tør udtrykke sig og komme med forslag til forbedringer fremstår præstationshæmmende. Herfor kan der argumenteres, at den brede begrebsdefinition har bidraget til et nuanceret billede, som kunne inspirere og underbygge organisationer i fremtiden. Vi har i forlængelse heraf inkluderet teorien om psykologisk tryghed som også kan ses i relation til en sund kultur og mental sundhed. På baggrund af ovenstående diskussion argumenteres for, at selvom de inkluderede studier ikke specifikt fremhæver begrebet, relaterer mange af de fundne faktorer sig til mental sundhed. Yderligere fremstår temaer som tillid, psykologisk tryghed og gruppesamhørighed som noget der kan kobles til både mental sundhed og forbedret præstationsevne. Yderligere indeholder dette systematiske review en række begrænsninger, som vil blive gennemgået i begrænsningsafsnittet.

Begrænsninger

Dette afsnit vil summere de begrænsninger som blev identificeret gennem indeværende speciale. Vi har undersøgt et nyt og forholdsvis uberørt forskningsfelt, hvortil vi fandt en begrænset mængde empiri. Herfor har nærværende speciale inkluderet forskellige studiedesigns. Dette involverer inkluderingen af både kvalitative og kvantitative tilgange til belysning af forskningsspørgsmålet. Afhængig af fremtidige studieformål vil mere kontrollerede studier være relevant. Ligeledes bør longitudinelle studier overvejes i forbindelse med at følge atleter over tid og påvise en udvikling af præstation. Derudover inkludere nærværende speciale en stor varians af outcomemål og fokuspunkter i de inkluderede studier. På baggrund af vores biasvurdering af de kvalitative studier, findes at alle inkluderede studier i en vis grad indeholder data som ikke rapporteres direkte, hvilket sænker kvaliteten af de samlede data. Yderligere kan der argumenteres for, at der mangler en tydelig begrebsafklaring af mental sundhed hos atleter. Hvert studie har eget fokus og behandler et aspekt af mental sundhed, mens nærværende speciale forsøger at kombinere mental sundhed på tværs

af aspekter. Dertil findes det relevant med bedre begrebsdefinitioner omkring mental sundhed i fremtidige studier. Specialet formår ikke at identificere, hvorvidt hold- og individuel sport kan anses som sammenlignelige eller forskellige. Nærværende review inkluderer studier, hvis resultater beskrives som sportsspecifikke, mens andre studier argumenterer for en stor overførbare på tværs af alle sportsgrene. Yderligere har studiet været begrænset til primært at inkludere studier fra den vestlige verden. Lande som Rusland og Kina har en lang tradition for, at kunne skabe atleter som bliver nogle af de bedste i verden, men særligt Kina beskrives som en lukket kultur, hvorfor der ikke findes megen empiri på området (Ge et al. 2019). Hertil finder vi det relevant, at undersøge kulturer som umiddelbart i litteraturen besidder et andet menneskesyn end de her inkluderede studier, hvor eliten formes under enormt pres, og det kræver stor både mental og fysisk styrke ikke at falde fra. I sådanne kulturer kunne man argumentere for, at man ikke på samme måde forholder sig til mental sundhed, men derimod udelukkende til præstationer. (Si, Duan, Li, Zhang & Su, 2015). Nærværende speciale har yderligere været begrænset af manglende begrebsafklaringer. Som beskrevet tidligere jævnfør sammenkobling - syntese af resultater, forsøges forskellige begreber at grupperes til en samlet syntese. Dog fremgår der sjældent en decideret begrebsafklaring i de enkelte studier. Dette ses eksempelvis med et begreb som motivation, hvortil det i et studie beskrives som motiverende at have en god holdånd. Nærværende speciale finder det problematisk, at ét begreb som motivation bliver beskrevet med et andet ukonkret og ikke definerbart udtryk som, hvad holdånd indebærer. Lignende tendenser ses bl.a. i forlængelse af begreber som psykologiske færdigheder, trivsel og positive kulturer. Nærværende speciale anbefaler derfor at fremtidig forskning tydeligt opstiller en begrebsafklaring.

Klinisk relevans

Nærværende speciale finder i henhold til miljømæssige faktorer og midler for præstationsoptimering et behov for yderligere forskning på det undersøgte problemfelt. Dette skyldes et begrænset forskningsfelt præget af vigende kvalitet af studiedesigns og af specifikke populationer, samt en stor andel af kvalitative studier. Vi mener ikke på baggrund heraf, at der findes belæg for at fremsætte kausaliteter eller generelt

overførbare sammenhænge. Dog kan nærværende systematiske review fremhæve en række positive faktorer, som er fundet med baggrund i indeværende begrebsdefinition.

Jævnfør diskussionsafsnittet mangler i eksisterende forskning, finder vi flere artikler som omtaler hårde miljøer med stor mistrivsel. Dette ses i forlængelse af artikler som omtaler øget depressive tendenser og udbrændthed hos atleter, hvilket resulterer i uforløst potentiale. Herudover ses en kultur, som ifølge tidligere fremhævet teori, kan anses som værende destruktiv for sportslige præstationer. Vi finder derfor en klinisk relevans i at fremhæve anbefalinger på baggrund resultaterne i indeværende speciale. Disse anbefalinger omhandler en række fokuspunkter, som der på organisationsniveau bør overvejes, relation til at skabe et mentalt sundt miljø, og et miljø som giver atleterne de bedste forudsætninger for at levere toppræstationer. Følgende fokuspunkter anbefales til organisationer:

- Åbenhed, som medfører et frygtfrit miljø.
- Vidensdeling på tværs af organisationen.
- Trænere skal formå at udfordre og motivere atleter, og evne at være sensitive og lyttende, samt modtagelige for feedback.
- Rummelighed i organisationen. Inkludere accepten af en forskellighed og støtte af atletens individuelle udvikling. Dette kan fx. implementeres ved at give atleten mulighed for at arbejde med forskellige trænere og atleter.
- Træning i stress og angsthåndtering.

Med disse anbefalinger ser nærværende speciale dog ikke en decideret klinisk relevant, men nærmere anbefalinger på et niveau, hvor yderligere forskning vil kunne bidrage med andre dimensioner og skabe nye forståelser.

Konklusion

Nærværende speciale har gennem en systematisk tilgang forsøgt at undersøge, hvilke miljømæssige aspekter, som bidrager til skabelsen af toppræstationer i elitesport, samt hvorledes mental sundhed har relevans for toppræstationer. Efter en omfattende screeningsproces blev der fundet 21 relevante artikler. Af disse studier anvendte 14 en kvalitativ tilgang, mens 7 studier anvendte en kvantitativ tilgang. På baggrund af de inkluderede studier blev relevante resultater rapporteret. Hertil fremhæves at studierne opstiller forskellige forståelser af præstation. Dog bidrog den systematiske tilgang til at nærværende speciale, kunne udlede fællestræk for studiernes formål og resultater. Hertil har indeværende speciale sammensat en syntese med fire temaer, som indeholder en række faktorer og begreber som er relevante i forbindelse med at skabe toppræstationer. De fire temaer som blev identificeret være sig beskyttende faktorer, organisationskultur, motivation, samt stress & angsthåndtering. En forståelse af disse temaer, vil nærværende speciale på baggrund af forskningslitteraturen argumentere for bidrager til konstruktionen af et elitesportsmiljø. I syntesen identificeres begrænsninger, som indeværende speciale anbefaler at fremtidige studier forholder sig til. Det er gennem indeværende speciale fremhævet at der i forskningsfeltet ses en begrænset begrebsafklaring, hvor begreber som motivation bliver beskrevet ved god holdånd eller en god træner, som forstår at motivere. Imidlertid findes ikke konkrete begrebsafklaringer eller forklaringer af eksempelvis, hvad en god holdånd indbefatter. Specialet inkluderede videre en teoriramme for at belyse forskningsfeltet yderligere. Hertil blev Edmundsons teori om psykologisk tryghed, Pelletiers begrebsafklaring af motivation, samt Bronfenbrenners udviklingsøkologiske model gennemgået. Yderligere inkluderede nærværende speciale også Ericssons begreb deliberate practice, men identificerede kun ét studie som omtalte teorien direkte. Edmundsons teori bidragede til en bredere forståelse af organisationskultur. Yderligere rapporterede nærværende speciale at den hertil inkluderede litteratur ligeledes fremhævede frygtfrie miljøer og tryghed i organisationen som nøglebegreber til forbedring af præstationer.

Den anden del af problemformuleringen fokuserede imidlertid på, hvorvidt mental sundhed har en betydning for atleternes præstation. Hertil fremhæves psykosociale forhold som god kommunikation, trivsel og social støtte at være særligt vigtige. Videre blev mental robusthed og en positiv træner relation rapporteret som fordrende

for præstation og mental sundhed. Dog fremhævede nærværende speciale begrænsninger i begrebsdefinitionen af mental sundhed. Tidligere forskning, fremhævede et stort mørketal for mental sundhed i elitesportsorganisationer, hvor det anslås at op til 60% af atleter ses med svært depressive symptomer. Dette stemmer ikke overens med nærværende speciales fund, som opsatte god kommunikation, åbenhed og empati som nøgleord for de undersøgte organisationer. Herved opstår en undren om, hvorvidt mental sundhed er fordrende for sportslige præstationer, eller forskningsfeltet er præget af bias. Yderligere bliver resiliensbegrebet beskrevet som en faktor der kan øge præstation samt mindske mental mistrivsel. Videre identificere nærværende speciale, at stressorer og angstprovokerende situationer er en uundgåelig del af elitesporten. Hertil finder specialet værktøjer som visualisering og self talk som gavnlige til at nedsætte angstniveau og anvende pres konstruktivt.

Yderligere bidrager specialet til en dybere forståelse af, hvilke miljømæssige faktorer som kan anvendes til at skabe rammerne for toppræstationer. Afslutningsvis bidrager nærværende speciale med en række anbefalinger til fremtidig forskning, om begrebsafklaring og aftabuisering. Vi finder imidlertid ikke belæg for at konkludere kausale sammenhænge, men tendenser i forskningsfeltet. Det står videre usagt, hvordan destruktive svømmemiljøer og lignende traumatiserende forhold kan resulterer i medaljer ved OL, EM og VM. Hertil står vi tilbage med en videre nysgerrighed som fremtidig forskning forhåbentligt yderligere kan belyse.

Bilag:

Bilag 1: Søgestreng

PsycInfo

06-04-2021 948 hits

1,007 Results for (((((IndexTermsFilt: ("Sports")) OR (IndexTermsFilt: ("Athletes")) OR (IndexTermsFilt: ("Professional Athletes")) OR (IndexTermsFilt: ("Professional Sports")))) OR (((Any Field: (Athlet*)) OR (Any Field: (sport*)))) AND ((Any Field: (elite) OR Any Field: (talent*) OR Any Field: (expert*)) AND ((Any Field: ("Mental health") OR Any Field: (Stress*) OR Any Field: ("well being") OR Any Field: (Welfare) OR Any Field: (anxiety) OR Any Field: (safety) OR Any Field: (psychosocial) OR Any Field: (support) OR Any Field: ("mental skills") OR Any Field: (resourcefulness) OR Any Field: (burnout) OR Any Field: (pressure) OR Any Field: ("mental fatigue")) AND ((Any Field: (group*) OR Any Field: (organization) OR Any Field: (team*) OR Any Field: (environment))) AND ((Any Field: (Perform*) OR Any Field: (accomplishment) OR Any Field: (achievement) OR Any Field: (Succe*))

PUBMED

søgning 06-04-2021

Results: 3051

(((((("Sports"[Mesh]) OR (Sport* OR Athlet*)) AND (elite OR talent* OR expert*)) AND ("Mental health" OR Stress* OR "well being" OR Welfare OR anxiety OR safety OR psychosocial OR support OR "mental skills" OR resourcefulness OR burnout OR pressure OR "mental fatigue")) AND (group* OR organization OR team* OR environment)) AND (Perform* OR accomplishment OR achievement OR Succe*))

Sportdiscus

06-04-2021 12.30 1778 hits

DE "SPORTS" OR (sport* OR athlet*) AND (elite OR talent* OR expert*) AND ("Mental health" OR Stress* OR "well being" OR Welfare OR anxiety OR safety OR psychosocial OR support OR "mental skills" OR resourcefulness OR burnout OR pressure OR "mental fatigue") AND (group* OR organization OR team* OR environment) AND (perform* OR accomplishment OR achievement OR Succe*)

Bilag 2: Risk of bias

Vedlagt som eksternt dokument.

Pensumoppgørelse

- Abdullah, Musa, Musawi, Maliki, Kosni, Suppiah (2016) Role of psychological factors on the performance of elite soccer players 1 Faculty of Applied Social Sciences, University Sultan Zainal Abidin, MALAYSIA Faculty of Psychology and Educational Studies, University Malaysia Sabah, MALAYSIA Published online: March 25, 2016 (Accepted for publication February 26, 2016) DOI:10.7752/jpes.2016.01027 (pp.170 - 176) - 7 sider
- Arnold, R., Fletcher, D. & Hobson, J. (2018). Performance Leadership and Management in Elite Sport: A Black and White Issue or Different Shades of Grey?. *Journal of Sport Management*, 32(5), 452-463. - 12 sider
- Arnold, R., Fletcher, D. & Molyneux, L. (2012). Performance leadership and management in elite sport: Recommendations, advice and suggestions from national performance directors. *European sport management quarterly*, 12(4), 317-336. - 20 sider
- Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J., Luis-De-Cos, I., Saies, E., & Luis-De Cos, G. (2020). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), 772-782. - 11 sider doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies kap 4, pp.114-148* - 35 sider
- Berk, L. (2013). *Child Development* (9 ed., International ed.). Pearson. (Kap 1, pp. 2-39) - 38 sider
- Blijlevens, S., Elferik-Gemser, M., Wylleman, P., Bool, K. & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of sport and exercise*, 38, 202-210. - 9 sider
- Breslin G, Shannon S, Haughey T, Donnelly P, Leavey G. A systematic review of

-
- interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Syst Rev.* 2017 Aug 31;6(1):177 (1-15). doi: 10.1186/s13643-017-0568-6. - 15 sider
- Briggs, 2017
https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI_Critical_Appraisal-Checklist_for_Qualitative_Research2017_0.pdf sidst tilgået d. 27.05.2021- 1 side
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2020). *Kvalitative metoder : en grundbog*. (3. udgave.). Hans Reitzel. - kapitel 1,3,11,12,13,22, 24, 26 - 199 sider
- Bronfenbrenner, U. (1994) Ecological Models of Human Development. In T. Husen & T.N Postlethwaite (Eds), *International Encyclopaedia of Education* 2nd ed., Vol 3. Oxford:Pergamon Press (pp. 1643-1647) - 5 sider
- Brown, D., Arnold, R. (2019). Sports performers' perspectives on facilitating thriving in professional rugby contexts. *Psychology of sport and exercise*, 40, 71-81. - 11 sider
- Brown, D & Fletcher, D (2016) Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis *Sports Medicine* 47(1):77-99 - 23 sider DOI:[10.1007/s40279-016-0552-7](https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7)
- Brønzbæk (2020)
<https://sport.tv2.dk/svoemning/2020-02-07-danske-svoemmere-svigtet-fastslaar-rapport-direktoer-stopper> sidst tilgået d. 28.05.2021 - 1 side
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188. - 21 sider
- Collins D, MacNamara A. The rocky road to the top: why talent needs trauma. *Sports Med.* 2012 Nov 1;42(11):907-914. doi: 10.1007/BF03262302. - 8 sider
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95. - 13 sider
- Cotterill, S. (2017). *Performance psychology: Theory and practice*. Routledge/Taylor & Francis Group.
<https://doi.org/10.4324/9781315736679> - 177 sider
- Dunhigg (2016)
-

-
- <https://www.nytimes.com/2016/02/28/magazine/what-google-learned-from-its-quest-to-build-the-perfect-team.html> sidst tilgået d. 27.05.2021
- 14 sider
- Edmondson, A. (2020). *Den frygtløse organisation : skab psykologisk tryghed på arbejdspladsen og styrk læring, innovation og vækst*. (1. udgave.). Djøf. (296 sider)
- Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
<https://doi.org/10.2307/2666999> - 34 sider
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363> - 44 sider
- Ewen, R. (2014). *An introduction to theories of personality*. (Seventh edition.). Psychology Press. kap 16, p. 341-360 - 20 sider
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- 10 sider
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009> - 8 sider
- Gallagher J, Needleman I, Ashley P, Sanchez RG, Lumsden R. Self-Reported Outcome Measures of the Impact of Injury and Illness on Athlete Performance: A Systematic Review. *Sports Med*. 2017 Jul;47(7):1335-1348. doi: 10.1007/s40279-016-0651-5 - 14 sider
- Ge, Y., Schinke, R., Dong, D., Lu, C., Si, G., & Oghene, O. (2019). *Working with chinese olympic athletes in their national sport system: From the conceptual to a proposed research–practice integration*. (5-17) Ge, Yang: yge@laurentian.ca: Taylor & Francis. - 13 sider
- Gelo, O., Braakmann, D., & Benetka, G. (2008). Quantitative and Qualitative Research: Beyond the Debate. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 42(3), 266–290. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9078-3> - 25 sider
-

-
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103482> - 33 sider
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K. (2019) Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18(5):1-8
DOI:10.1080/1612197X.2019.1570473Project: *Ecology of Athlete Development* - 8 sider
- HOLT, N., & DUNN, J. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199–219.
<https://doi.org/10.1080/10413200490437949> - 21 sider
- Hakanen, M., Häkkinen, M., & Soudunsaari, A. (2015). Trust in building high-performing teams : conceptual approach. *Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, 20 (2), 43-53 - 11 sider
- Halson, S. (2014). Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sports Medicine (Auckland)*, 44(S1), 13–23.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0> - 11 sider
- Hong, 2016
http://toolkit4mixedstudiesreviews.pbworks.com/w/file/10745832/3/Reporting_template_MSR.pdf sidst tilgået d. 28.05.2021 - 2 sider
- Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Med.* 2018 Jan;48(1):97-109. doi: 10.1007 - 13 sider
- Junggren, S. E., Elbæk, L., & Stambulova, N. B. (2018). Examining coaching practices and philosophy through the lens of organizational culture in a Danish high-performance swimming environment. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1108–1119.
<https://doi.org/10.1177/1747954118796914> - 12 sider
- Kjørmo, O., & Halvari, H. (2002). Two Ways Related to Performance in Elite Sport: The Path of Self-Confidence and Competitive Anxiety and the Path of Group Cohesion and Group Goal-Clarity. *Perceptual and Motor Skills*, 94(3), 950–966. - 17 sider
-

-
- Kuettel, A., Pedersen, A., & Larsen, C. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52. (1-9)
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837> - 9 sider
- Lockwood C, Munn Z, Porritt K. (2015) Qualitative research synthesis: methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *Int J Evid Based Healthc*. 2015;13(3):179–187. - 9 sider
- Lundqvist, C. (2011) Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being Pages 109-127 | Received 03 Nov 2010, Accepted 31 Mar 2011, Published online: 03 Jun 2011 <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067> - 19 sider
- Macnamara, B., Hambrick, D., & Oswald, F. (2014). Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. *Psychological Science*, 25(8), 1608–1618.
<https://doi.org/10.1177/0956797614535810> - 11 sider
- Mach, M., Dolan, S. & Tzafrir, S. (2010). The differential effect of team members' trust on team performance: The mediation role of team cohesion. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol. 83, 771-794. - 24 sider
- Molan C., Arnold, R., Kelly, S., Toomey, E. & Matthews, J. (2021). An exploration of performance management processes used within olympic sport programmes. *Journal of applied sport psychology* pp. 1-21 - 21 sider
- Mooney, M., Charlton, P., Soltanzadeh, S., & Drew, M. (2017). Who “owns” the injury or illness? Who “owns” performance? Applying systems thinking to integrate health and performance in elite sport. *British Journal of Sports Medicine*, 51(14), 1054–1055. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096649> - 2 sider
- Nielsen & Krogh (2007)
<https://www.berlingske.dk/kultur/elitesport-er-ikke-for-puritanere> sidst tilgået sidst tilgået d. 28.05.2021. - 4 sider
- Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K. & Butt, J. (2012) Coaching under pressure: A study of Olympic coaches, *Journal of Sports Sciences*, 30:3, 229-239, DOI: [10.1080/02640414.2011.639384](https://doi.org/10.1080/02640414.2011.639384) - 11 sider
- Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand & Brière (1995) Toward a New Measure of
-

-
- Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS) (35-53) March 1995 Journal of Sport & Exercise Psychology 17(1) DOI:[10.1123/jsep.17.1.35](https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35) - 19 sider
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf
- Pérez-Encinas C, Fernández-Campos FJ, Rodas G, Barrios C. Influence of Cognitive Interferences and Self-Talk Functions on Performance During Competition in Elite Female Field Hockey Players. *J Strength Cond Res*. 2016 Dec;30(12):3339-3346. doi: 10.1519/JSC.0000000000001440. - 8 sider
- Pripp, A. (2020). Hawthorne-effekten. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 140(14). <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0395> pf 1-2 - 2 sider
- PRISMA (2020) <http://www.prisma-statement.org/> - sidst tilgået d. 27.05.2021 1 side
- Psykiatrifonden, Prævalens (2021) <https://www.psykiatrifonden.dk/viden/fakta.aspx>; - sidst tilgået 25-04-2021 1 side
- Rijken, N.H., Soer, R., de Maar, E. *et al.* Increasing Performance of Professional Soccer Players and Elite Track and Field Athletes with Peak Performance Training and Biofeedback: A Pilot Study. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 41, 421–430 (2016). <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10484-016-9344-y> - 10 sider
- Ritzau, 2020 - DIF og team Danmark fremlægger rapport om svømmesag - sidst tilgået 28.05.2021 <https://sn.dk/Sport/DIF-og-Team-Danmark-fremlaegger-rapport-omsvoemmesag/artikel/911873> sidst tilgået d. 28.05.2021- 1 side
- Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S (2009); American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc*. 2009 Mar;109(3):509-527. doi: 10.1016/j.jada.2009.01.005. Erratum in: *J Am Diet Assoc*. 2013 Dec;113(12):1759. PMID: 19278045. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19278045/> - 19 sider
-

-
- Ruiz-Tendero, G., & Martín, J. Jos. S. (2012). Psycho-Social Factors Determining Success in High-Performance Triathlon: Compared Perception in the Coach-Athlete Pair. *Perceptual and Motor Skills*, 115(3), 865–880. - 16 sider <https://doi.org/10.2466/08.25.PMS.115.6.865-880>
- Salge, Carolina & Byon, Kevin & Baker, Thomas. (2015). The limiting use of meta-analysis in Sport Management: A case of constraints and sport leisure consumption. *Journal of Contemporary Athletics*. 9. (pp.1-25) - 25 sider
- Scharnberg & Jensen (2020) - sidst tilgået d. 28.05.2021
<https://www.dr.dk/sporten/hver-sjette-danske-eliteatlet-har-symptomer-paa-spiseforstyrrelser-de-store-advarselslamper> - 1 side
- Schinke, R., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2017) International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. Pages 622-639 Published online: 11 Apr 2017
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557> - 28 sider
- Si, G., Duan, Y., Li, H., Zhang, C., & Su, N. (2015). The influence of the Chinese sport system and Chinese cultural characteristics on Olympic sport psychology services. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 56–67. - 12 sider <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.008>
- Singh (2007) Kaptiel 1,2,3,5 - 117 sider
<https://agustinazubair.files.wordpress.com/2015/09/2-quantitative-social-research-methods-2007-kultar-singh.pdf>
- Smrdu. (2015). First-person experience of optimal sport competition performance of elite team athletes. *Kinesiology*, 47(2), 169-178. - 12 sider
- Cotterill, S. (2017). Performance Psychology: Theory and Practice. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315736679> - 174 sider
- Sundhedsstyrelsen (2020)
<https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed> sidst tilgået d. 28.05.2021 - side
- Svømmestjerner - Under overfladen (2019)
<https://www.dr.dk/drtv/program/svoemmestjerner-under-overfladen> 159916 sidst tilgået d. 28.05.2021 1 side
- Thagaard, T. (2004). Systematik og indlevelse : en indføring i kvalitativ metode Akademisk Forlag. (Kap 9, pp. 176-199) - 24 sider
-

-
- Thelwell, R., Wagstaff, C., Rayner, A., Chapman, M. & Barker, J. (2017) Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments, *Journal of Sports Sciences*, 35:1, 44-55, DOI: [10.1080/02640414.2016.1154979](https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1154979) - 12 sider
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2017) American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016 Mar;48(3):543-568. doi: 10.1249/MSS.0000000000000852. Erratum in: *Med Sci Sports Exerc.* 2017 Jan;49(1):222. PMID: 26891166. - 26 sider
- Venter, R. (2012) Role of sleep in performance and recovery of athletes: A review article January 2012 *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 34(1):167-184 - 18 sider
- Wadey, R. & Hanton, S. (2008) Basic Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79:3, 363-373, DOI: [10.1080/02701367.2008.10599500](https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599500) - 11 sider
- Werner, K. & Dickson, G. (2018). Coworker knowledge sharing and peer learning among elite footballers: Insights from German Bundesliga players. *Sport Management Review*. 21. [10.1016/j.smr.2018.02.001](https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.02.001). (pp. 596–611) - 16 sider
- WHO urges more investments, services for mental health, 2021 - mental health https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/ sidst tilgået d. 28.05.2021- 1 side
- Wilson, M., & Smith, N. C. (2007). A test of the predictions of processing efficiency theory during elite team competition using the Thought Occurrence Questionnaire for Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 245–262. - 18 sider
- Wirtz M.A. (2020) Interrater Reliability. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (eds) Rosenbaum. (n.d.). Physical activity in the treatment of Post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 230(2), 130–136. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.104513> - 7 sider
- Wirtz, M. (2020). Interrater Reliability. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 2396–2399). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1317 - 4 sider
- Wittchen H-U & Jacobi F: Size and burden of mental health disorders in Europe – a
-

critical review and appraisal of 27 studies. European Neuropsychopharmacology 2005; 15;357-376 - 20 sider

Wittenkamp (2020)

<https://www.dr.dk/sporten/oevrig/vi-er-i-en-brydningstid-eliteatleter-taler-ud-om-fysisk-og-psykisk-misbrug-i>. sidst tilgået d. 28.05.2021 - 1 side

Åkesdotter C, Kenttä G, Eloranta S, Franck J. The prevalence of mental health problems in elite athletes. J Sci Med Sport. 2020 Apr;23(4):329-335. doi: 10.1016/ - 7 sider

Total: 1934 sider pensumlitteratur.

Referenceliste

- Abdullah, Musa, Musawi, Maliki, Kosni, Suppiah (2016) Role of psychological factors on the performance of elite soccer players 1 Faculty of Applied Social Sciences, University Sultan Zainal Abidin, MALAYSIA Faculty of Psychology and Educational Studies, University Malaysia Sabah, MALAYSIA Published online: March 25, 2016 (Accepted for publication February 26, 2016) DOI:10.7752/jpes.2016.01027 (pp.170 - 176) -
- Arnold, R., Fletcher, D. & Hobson, J. (2018). Performance Leadership and Management in Elite Sport: A Black and White Issue or Different Shades of Grey?. *Journal of Sport Management*, 32(5), 452-463.
- Arnold, R., Fletcher, D. & Molyneux, L. (2012). Performance leadership and management in elite sport: Recommendations, advice and suggestions from national performance directors. *European sport management quarterly*, 12(4), 317-336
- Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J., Luis-De-Cos, I., Saies, E., & Luis-De Cos, G. (2020). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), 772-782. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*, pp.114-148
- Berk, L. (2013). *Child Development* (9 ed., International ed.). Pearson.
- Blijlevens, S., Elferik-Gemser, M., Wylleman, P., Bool, K. & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of sport and exercise*, 38, 202-210.
- Breslin G, Shannon S, Haughey T, Donnelly P, Leavey G. A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Syst Rev*. 2017 Aug 31;6(1):177 (1-15). doi: 10.1186/s13643-017-0568-6.
- Briggs, 2017
https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI_Critical_Appraisal-Checklist_for_Qualitative_Research2017_0.pdf sidst tilgaaet d. 27.05.2021

-
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2020). *Kvalitative metoder : en grundbog*. (3. udgave.). Hans Reitzel. - kapitel 1,3,11,12,13,22, 24, 26
- Bronfenbrenner, U. (1994) Ecological Models of Human Development. In T. Husen & T.N Postlethwaite (Eds), *International Encyclopaedia of Education* 2nd ed., Vol 3. Oxford:Pergamon Press (pp. 1643-1647)
- Brown, D., Arnold, R. (2019). Sports performers' perspectives on facilitating thriving in professional rugby contexts. *Psychology of sport and exercise*, 40, 71-81.
- Brown, D & Fletcher, D (2016) Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis *Sports Medicine* 47(1):77-99 DOI:[10.1007/s40279-016-0552-7](https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7)
- Brønzbæk (2020)
<https://sport.tv2.dk/svoemning/2020-02-07-danske-svoemmere-svigtet-fastslaar-rapport-direktoer-stopper> sidst tilgået d. 28.05.2021
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Collins D, MacNamara A. The rocky road to the top: why talent needs trauma. *Sports Med.* 2012 Nov 1;42(11):907-914. doi: 10.1007/BF03262302.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Cotterill, S. (2017). *Performance psychology: Theory and practice*. Routledge/Taylor & Francis Group.
<https://doi.org/10.4324/9781315736679>
- Dunhigg (2016)
<https://www.nytimes.com/2016/02/28/magazine/what-google-learned-from-its-quest-to-build-the-perfect-team.html> sidst tilgået d. 27.05.2021
- Edmondson, A. (2020). *Den frygtløse organisation : skab psykologisk tryghed på arbejdspladsen og styrk læring, innovation og vækst*. (1. udgave.). Djøf.
- Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
<https://doi.org/10.2307/2666999>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate
-

-
- practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Ewen, R. (2014). *An introduction to theories of personality*. (Seventh edition.). Psychology Press. kap 16, p. 341-360
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009>
- Gallagher J, Needleman I, Ashley P, Sanchez RG, Lumsden R. Self-Reported Outcome Measures of the Impact of Injury and Illness on Athlete Performance: A Systematic Review. *Sports Med*. 2017 Jul;47(7):1335-1348. doi: 10.1007/s40279-016-0651-5
- Ge, Y., Schinke, R., Dong, D., Lu, C., Si, G., & Oghene, O. (2019). *Working with chinese olympic athletes in their national sport system: From the conceptual to a proposed research–practice integration*. (5-17) Ge, Yang: yge@laurentian.ca: Taylor & Francis.
- Gelo, O., Braakmann, D., & Benetka, G. (2008). Quantitative and Qualitative Research: Beyond the Debate. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 42(3), 266–290. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9078-3>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K. (2019) Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18(5):1-8
DOI:[10.1080/1612197X.2019.1570473](https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473)Project: *Ecology of Athlete Development*
- HOLT, N., & DUNN, J. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199–219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Hakanen, M., Häkkinen, M., & Soudunsaari, A. (2015). Trust in building high-
-

-
- performing teams : conceptual approach. *Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, 20 (2), 43-53
- Halson, S. (2014). Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sports Medicine (Auckland)*, 44(S1), 13–23.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0>
- Hong, 2016
http://toolkit4mixedstudiesreviews.pbworks.com/w/file/10745832/3/Reporting_template_MSR.pdf sidst tilgået d. 28.05.2021
- Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Med.* 2018 Jan;48(1):97-109. doi: 10.1007
- Junggren, S. E., Elbæk, L., & Stambulova, N. B. (2018). Examining coaching practices and philosophy through the lens of organizational culture in a Danish high-performance swimming environment. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1108–1119.
<https://doi.org/10.1177/1747954118796914>
- Kjørmo, O., & Halvari, H. (2002). Two Ways Related to Performance in Elite Sport: The Path of Self-Confidence and Competitive Anxiety and the Path of Group Cohesion and Group Goal-Clarity. *Perceptual and Motor Skills*, 94(3), 950–966.
- Kuettel, A., Pedersen, A., & Larsen, C. (2021). To Flourish or Languish, that is the question: Exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 52. (1-9)
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
- Lockwood C, Munn Z, Porritt K. (2015) Qualitative research synthesis: methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *Int J Evid Based Healthc.* 2015;13(3):179–187.
- Lundqvist, C. (2011) Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being Pages 109-127 | Received 03 Nov 2010, Accepted 31 Mar 2011, Published online: 03 Jun 2011 <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Macnamara, B., Hambrick, D., & Oswald, F. (2014). Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis. *Psychological Science*, 25(8), 1608–1618.
<https://doi.org/10.1177/0956797614535810>
-

-
- Mach, M., Dolan, S. & Tzafrir, S. (2010). The differential effect of team members' trust on team performance: The mediation role of team cohesion. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol. 83, 771-794.
- Molan C., Arnold, R., Kelly, S., Toomey, E. & Matthews, J. (2021). An exploration of performance management processes used within olympic sport programmes. *Journal of applied sport psychology* pp. 1-21
- Mooney, M., Charlton, P., Soltanzadeh, S., & Drew, M. (2017). Who "owns" the injury or illness? Who "owns" performance? Applying systems thinking to integrate health and performance in elite sport. *British Journal of Sports Medicine*, 51(14), 1054–1055. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096649>
- Nielsen & Krogh (2007)
<https://www.berlingske.dk/kultur/elitesport-er-ikke-for-puritanere> sidst tilgået sidst tilgået d. 28.05.2021.
- Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K. & Butt, J. (2012) Coaching under pressure: A study of Olympic coaches, *Journal of Sports Sciences*, 30:3, 229-239, DOI: [10.1080/02640414.2011.639384](https://doi.org/10.1080/02640414.2011.639384)
- Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand & Brière (1995) Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS) (35-53) March 1995 *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17(1) DOI:[10.1123/jsep.17.1.35](https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35)
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf
- Pérez-Encinas C, Fernández-Campos FJ, Rodas G, Barrios C. Influence of Cognitive Interferences and Self-Talk Functions on Performance During Competition in Elite Female Field Hockey Players. *J Strength Cond Res*. 2016 Dec;30(12):3339-3346. doi: 10.1519/JSC.0000000000001440.
- Pripp, A. (2020). Hawthorne-effekten. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 140(14). <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0395> pf 1-2
- PRISMA (2020)
<http://www.prisma-statement.org/> - sidst tilgået d. 27.05.2021
- Psykiastrifonden, Prævalens (2021) <https://www.psykiatrifonden.dk/viden/fakta.aspx>; - sidst tilgået 25-04-2021
- Rijken, N.H., Soer, R., de Maar, E. *et al.* Increasing Performance of Professional
-

-
- Soccer Players and Elite Track and Field Athletes with Peak Performance Training and Biofeedback: A Pilot Study. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 41, 421–430 (2016). <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10484-016-9344-y>
- Ritzau, 2020 - DIF og team Danmark fremlægger rapport om svømmesag - sidst tilgået 28.05.2021 <https://sn.dk/Sport/DIF-og-Team-Danmark-fremlaegger-rapport-omsvoemmesag/artikel/911873> sidst tilgået d. 28.05.2021
- Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S (2009); American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 2009 Mar;109(3):509-527. doi: 10.1016/j.jada.2009.01.005. Erratum in: *J Am Diet Assoc.* 2013 Dec;113(12):1759. PMID: 19278045. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19278045/>
- Ruiz-Tendero, G., & Martín, J. Jos. S. (2012). Psycho-Social Factors Determining Success in High-Performance Triathlon: Compared Perception in the Coach-Athlete Pair. *Perceptual and Motor Skills*, 115(3), 865–880. <https://doi.org/10.2466/08.25.PMS.115.6.865-880>
- Salge, Carolina & Byon, Kevin & Baker, Thomas. (2015). The limiting use of meta-analysis in Sport Management: A case of constraints and sport leisure consumption. *Journal of Contemporary Athletics*. 9. (pp.1-25)
- Scharnberg & Jensen (2020) - sidst tilgået d. 28.05.2021 <https://www.dr.dk/sporten/hver-sjette-danske-eliteatlet-har-symptomer-paa-spiseforstyrelser-de-store-advarselslamper>
- Schinke, R., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2017) International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. Pages 622-639 Published online: 11 Apr 2017 <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Si, G., Duan, Y., Li, H., Zhang, C., & Su, N. (2015). The influence of the Chinese sport system and Chinese cultural characteristics on Olympic sport psychology services. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 56–67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.008>
-

-
- Singh (2007) Quantitative social research methods. SAGE Publications India Pvt Ltd
<https://www.doi.org/10.4135/9789351507741>
<https://agustinazubair.files.wordpress.com/2015/09/2-quantitative-social-research-methods-2007-kultar-singh.pdf>
- Smrdu. (2015). First-person experience of optimal sport competition performance of elite team athletes. *Kinesiology*, 47(2), 169-178.
- Cotterill, S. (2017). Performance Psychology: Theory and Practice. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315736679>
- Sundhedsstyrelsen (2020)
<https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed> sidst tilgået d. 28.05.2021
- side
- Svømmestjerner - Under overfladen (2019)
[https://www.dr.dk/drtv/program/svoemmestjerner- - underoverfladen_159916](https://www.dr.dk/drtv/program/svoemmestjerner--underoverfladen_159916) sidst tilgået d. 28.05.2021
- Thagaard, T. (2004). Systematik og indlevelse : en indføring i kvalitativ metode
Akademisk Forlag. (Kap 9, pp. 176-199)
- Thelwell, R., Wagstaff, C., Rayner, A., Chapman, M. & Barker, J. (2017) Exploring athletes' perceptions of coach stress in elite sport environments, *Journal of Sports Sciences*, 35:1, 44-55, DOI:
[10.1080/02640414.2016.1154979](https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1154979)
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. (2017) American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016 Mar;48(3):543-568. doi:
[10.1249/MSS.0000000000000852](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852). Erratum in: *Med Sci Sports Exerc.* 2017 Jan;49(1):222. PMID: 26891166.
- Venter, R. (2012) Role of sleep in performance and recovery of athletes: A review article January 2012 *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 34(1):167-184
- Wadey, R. & Hanton, S. (2008) Basic Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79:3, 363-373, DOI: [10.1080/02701367.2008.10599500](https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599500)
- Werner, K. & Dickson, G. (2018). Coworker knowledge sharing and peer learning

-
- among elite footballers: Insights from German Bundesliga players. *Sport Management Review*. 21. 10.1016/j.smr.2018.02.001.(pp. 596–611)
- WHO urges more investments, services for mental health, 2021 - mental health https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/ sidst tilgået d. 28.05.2021
- Wilson, M., & Smith, N. C. (2007). A test of the predictions of processing efficiency theory during elite team competition using the Thought Occurrence Questionnaire for Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 245–262.
- Wirtz, M. (2020). Interrater Reliability. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 2396–2399). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1317
- Wittchen H-U & Jacobi F: Size and burden of mental health disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology* 2005; 15;357-376
- Wittenkamp (2020) <https://www.dr.dk/sporten/oevrig/vi-er-i-en-brydningstid-eliteatleter-taler-ud-om-fysisk-og-psyisk-misbrug-i>. sidst tilgået d. 28.05.2021
- Åkesdotter C, Kenttä G, Eloranta S, Franck J. The prevalence of mental health problems in elite athletes. *J Sci Med Sport*. 2020 Apr;23(4):329-335. doi: 10.1016/
