

Dansk Resume af Afhandlingen

Idrætspsykologisk træning synes at være en mulig måde at facilitere udvikling og præstation hos voksne, og selv om idrætspsykologisk træning for unge eliteudøvere er undersøgt i mindre grad, indikerer forskning at talentfulde udøvere også kan drage fordel af idrætspsykologisk træning. Formålet med denne afhandling er at gennemgå samt tilføje til eksisterende viden om idrætspsykologisk træning for unge eliteudøvere, og undersøge idrætspsykologiske interventioner for unge eliteudøvere.

Denne afhandling undersøger idrætspsykologisk træning gennem to fremgangsmåder. Først via tre litteraturgennemgange: en gennemgang af psykologiske færdigheder og egenskaber nødvendige for succesfuld talentudvikling, en gennemgang af aktuelle teorier og modeller for talentudvikling, og en gennemgang af idrætspsykologiske interventioner for unge eliteudøvere. Dernæst rapporteres fire forskningsstudier. Disse studier undersøger idrætspsykologiske interventioner for unge eliteudøvere.

I kapitlet ”Sport Psychological Training for Young Elite Athletes” udføres de tre litteraturgennemgange. Først afslører en gennemgang af studier der undersøger psykologiske færdigheder og egenskaber som er nødvendige for succesfuld udvikling tre færdigheder/egenskaber, som ser ud til at blive nævnt gentagne gange i litteraturen, navnlig motivation, sociale færdigheder, og selv-regulering.

Dernæst gives en teoretisk introduktion til aktuelle teorier og modeller for talentudvikling. Her beskues The Theory of Deliberate Practice (Ericsson et al., 1993), the Developmental Model of Sport Participation (Côté et al., 2007), the Lifespan Model (Wylleman & Reints, 2010) og de normative transitioner, udøveren står overfor (Stambulova, 1994) med et fokus på idrætspsykologisk træning, med det formål at opklare hvilke psykologiske færdigheder og egenskaber, unge udøvere skal besidde for at udvikle sig og blive succesfulde eliteudøvere.

Resultatet er en oversigt over psykologiske færdigheder og egenskaber, en oversigt som støtter konklusionerne fra den første gennemgang af psykologiske færdigheder og egenskaber, som er nødvendige for succesfuld talentudvikling – at motivation, sociale færdigheder og selv-regulering er vigtige for succesfuld udvikling.

Til sidst udføres en gennemgang af idrætspsykologiske interventioner for unge eliteudøvere. Gennemgangen afslører 37 studier, hvoraf 10 har brugt en stikprøve, der kan betragtes som elite. Yderligere afslører gennemgangen at interventioner rettet mod de vigtige færdigheder og egenskaber for talentudvikling, motivation, sociale færdigheder og selv-regulering, er ikke grundigt undersøgt med unge udøvere. Derfor besluttet det at udføre fire studier rettet mod motivation, sociale færdigheder, og selv-regulering.

I kapitlet ”Methodology” bliver metodologien i de fire interventionsstudier i denne afhandling diskuteret. Kapitlet starter med at diskutere vigtige pointer i forbindelse med interventionsstudier, nærmere bestemt interventionens teoretiske underbygning, randomiserede kontrol-studier overfor quasi-eksperimentelle studier, interventionens længde, hvorvidt interventionen havde en effekt, og forskerens dobbeltrolle.

Dette følges op af en introduktion til mixed methods, nærmere bestemt ontologien, epistemologien og metodologien i brugen af både kvantitative og kvalitative metoder for at indhente data om fænomenet under lup, og det defineres, hvilket metodologisk standpunkt har støttet metoderne i denne afhandling. To rammer for mixed methods præsenteres (Leech & Onwuegbuzie, 2007; Östlund et al., 2011), og studierne i denne afhandling placeres i rammerne.

Til sidst diskuteres spørgsmål om måling af data i spørgeskemastudier, med fokus på pålidelighed og gyldighed i det data, der produceres med spørgeskemaer. Efter kapitlet ”Methodology” følger de fire forskningsstudier.

Study 1 beskriver effekterne af en tre måneder lang målsætningsintervention på angsten for at fejle hos talentfulde svømmere og atletikudøvere. Målsætningsgruppen deltog i 12 ugentlige målsætnings-sessioner, mens kontrolgruppen ikke gjorde. Effekterne blev primært undersøgt med spørgeskemadata indsamlet ved begyndelsen af og i slutningen af interventionen, men kvalitative interviews blev også foretaget for at indfange deltagernes oplevelse af interventionen. Det blev konkluderet, at målsætning kan bruges til at nedbringe angsten for at fejle hos unge eliteudøvere. Denne forskningsartikel indeholder også en validering af Achievement Motive Scale-Sport (Elbe & Wenhold, 2005) gennem konfirmatorisk faktoranalyse.

Study 2 beskriver effekterne af en tre måneders team building intervention på social kohæsion hos unge elitefodboldspillere. Interventionsgruppen deltog i 12 ugentlige sessioner med team building, mens kontrolgruppen ikke gjorde. Effekterne blev undersøgt med spørgeskemadata indsamlet ved begyndelsen og i slutningen af interventionen, såvel som med kvalitative interviews. Statistiske resultater antydede at social kohæsion steg i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen, og kvalitative interviews støttede denne konklusion. Kohæsion synes at være et muligt mål for interventioner, selv hos hold der bruger meget tid sammen. Group Cohesion Questionnaire (Carron et al., 1985), som blev brugt i dette studie, syntes at have problemer med pålidelighed, og mulige årsager til dette bliver diskuteret.

Study 3 beskriver effekterne af en tre måneders afslapningsintervention på niveauet af genopladning (recovery) hos talentfulde udøvere i gymnasiet. Effekterne i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen blev undersøgt via spørgeskemadata indsamlet med Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (Kellmann & Kallus, 2001) ved begyndelsen af og i slutningen af interventionen, samt med kvalitative interviews med interventionsdeltagerne. Mens statistiske resultater indikerede at der ikke var nogen interventionseffekt, antydede analyse af de kvalitative

interviews, at interventionen havde haft en virkning hos deltagerne. Det blev konkluderet, at interventionen havde en effekt. Anbefalinger til afvikling af fremtidige interventioner bliver givet.

Study 4 beskriver effekterne af en narrativ-kollaborativ gruppecoaching intervention på niveauet af genopladning (recovery) hos unge eliteudøvere i gymnasiet. Interventionsgruppen deltog i 8 90-minutters gruppecoachingsessioner fordelt over 12 uger, mens kontrolgruppen ikke gjorde. Spørgeskemadata blev indsamlet med Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (Kellmann & Kallus, 2001) ved begyndelsen og i slutningen af interventionen, og kvalitative interviews blev afviklet med deltagerne i coachinggrupperne. Statiske analyser antydede at coachinginterventionen havde en effekt på social genopladning (social recovery) og generelt velbefindende. Disse resultater blev understøttet af analysen af de kvalitative interviews.

I kapitlet "Main Findings" rapporteres de primære fund fra de tre litteraturgennemgange, såvel som de fire interventionsstudier. Herefter følger kapitlet "General Discussion". Her diskuteres de fire forskningsstudier i relation til den eksisterende litteratur, såvel som i relation til de aktuelle teorier og modeller for talentudvikling. Det er efterfulgt af en generel diskussion, som ikke er relateret til de litteraturgennemgange først i afhandlingen. Afhandlingens begrænsninger beskrives, ligesom implikationer for fremtidig forskning og praksis indenfor talentudvikling og idrætspsykologisk træning.

Fundene antyder at idrætspsykologisk træning for unge eliteudøvere er muligt og vigtigt for at give de unge udøvere de bedste betingelser for at udvikle sig succesfuldt til eliteudøvere. Litteraturgennemgangene psykologiske færdigheder og egenskaber, teorier og modeller for talentudvikling, og idrætspsykologiske intervention for unge udøvere, såvel som de fire forskningsstudier kan bruges til at bedrive fremtidig forskning og praksis.