



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Professionellt idrottsutövande inriktning golf

EXAMENSARBETE



Stressresponsens påverkan på prestation samt copingstrategiers påverkan innan och under prestation

Jonas Gullberg

Fördjupningsarbete, Idrottsvetenskap 7,5hp

Halmstad 2016-06-10

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Begreppsdefinition	2
Definition av stress	2
Coping	2
Teoretisk referensram	3
The four-stage stress modell	3
Transactional model of stress and coping	4
Tidigare forskning	6
Identifierade stressorer hos elitsatsande atleter	6
Stress inverkan på idrottsprestation	6
Coping inverkan på stress och idrottsprestation hos atleter	7
Diskussion	8
Stressresponsen och dess inverkan på idrottsprestationen	8
Copingstrategier och dess inverkan på idrottsprestationen	8
Framtida forskning	9
Implikationer	10
Litteraturförteckning	11

Introduktion

Individer kan uppleva stress på grund av många olika orsaker samtidigt som varje individs reaktion av stress kan visa sig på olika sätt. Denna reaktion sker både inom och utanför idrotten och är ett komplext fenomen för idrottare vid tävlings- och träningsituationer. Crocker (1989; ref i Pensgaard & Ursin, 1998) förklarar att stress visar sig i olika former beroende på de individuella skillnaderna och förutsättningarna tillsammans med individernas olika sätt att möta detta.

Det är därför stress är enligt Lazarus och Folkman (1999; ref i Nicholls & Pollman, 2008, s.283) *en dynamisk process skapad ur överföring mellan en person och dess omgivning*. Denna process kan sedan kopplas till hur uppkomsten av stress sker när den dynamiska processen inte kan hanteras av individen beroende och är beroende av två primära orsaker. Dessa två orsaker är enligt Weinberg och Gould (2011) när en individs både psykologiska och/eller fysiologiska krav och kapacitet inte överensstämmer med det som krävs för en situation med viktig innebörd. Lazarus och Folkman (1999; ref i Nicholls & Pollman, 2008) förklarar även att bedömningen av personens egna upplevda krav för att klara av situationen spelar en viktig roll tillsammans med den upplevda bedömningen av individens egen kapacitet för att klara av situationen. Det gör att om en situation ska ses som stressfull måste en individ själv tolka den som viktig eller utmanande. En idrottare kan därför se en tävling eller en situation som mer eller mindre stressfull. Neil et al. (2011) förklarar även att dessa tävlingar kan förändras beroende på en individs egen uppfattning av omgivningen kring tävlingen, utmaningen den innebär och miljön individen utsätts inför under tävlingstillfället.

För att sedan atleter och idrottare ska kunna klara av den stressfulla situationen måste de på något sätt implicera copingmekanismer (Pensgaard & Ursin, 1998). Coping är enligt Lazarus och Folkman (1999; ref i Nicholls & Pollman, 2008) en process där en individ använder olika tillvägagångssätt för att kunna hantera en utmaning eller uppgift. Detta innebär att ett användande av specifika copingstrategier kan inte bara hjälpa idrottaren att prestera bättre utan även öka välmåendet kring tävlingen. Ett sätt för att kunna hantera somatisk respons vid exempelvis ett viktigt golfslag är att ta djupa andetag vilket kan få atleten att sänka puls och minska spänningar i kroppen. Det kan i sin tur få atleten att se uppgiften mindre utmanande och känna att uppgiften är motiverande och inspirerande. Sammanhanget mellan stress och coping är därför intressant och viktigt att studera vidare för att öka atlets förmåga att kunna prestera och må bra. Syftet med det här fördjupningsarbetet är att besvara tre frågeställningar som alla är relaterade till stress och stresshantering inom idrott. Mer specifikt är frågeställningarna

- 1: Hur definieras stress?
- 2: Hur påverkar stress en idrottsprestation?
- 3: Vilka copingstrategier kan en individ använda sig av för att hantera stress inom idrott?

Begreppsdefinition

Definition av stress

Uppkomsten av stress kan ske på många olika sätt och kan påverka en både fysiskt och psykiskt. Det betyder för att stress ska kunna skapas måste det finnas en obalans mellan faktiska krav (vilket är stressor) och uppfattningen av de krav behövande för att klara av uppgiften (McGrath, 1970; ref. i Winberg & Gould, 2011). Ett exempel av stressor för idrottare enligt Giacobbi et al. (2004) är när atleten är rädd för att göra ett dåligt intryck för närvarande människor relaterade till denna (vänner, coacher, publik). Enligt McGrath (1970; ref. i Winberg & Gould 2011) skiljer sig orsaken bakom stressorer extremt mycket från person till person och beroende på situation vilket gör att mer golfspecifika exempel kommer exemplifieras. Stress skapas därför hos en individ genom två olika steg som tillsammans skapar en obalans mellan krav och upplevd förmåga: (1) en situation tillräckligt utmanande, ovanlig, jobbig och viktig för att denna ska sätta krav på individen. (2) Det andra steget är individens uppfattning av de krav som behövs för att klara av situationen (Nicholls & Polman, 2008).

Coping

Att kunna hantera stress och dess efterföljande konsekvenser kallas coping och en oförmåga att coping är en orsak till varför atleter i vissa situationer inte kan nå till sin fulla potential (Lazarus, 2000a; ref. i Nicholls & Pollman, 2006). Coping kan enligt Lazarus (1999; ref i Nicholls et al 2005) kategoriseras in i två olika undergrupperingar: *Problem-fokuserad coping* och *känslor-fokuserad coping*.

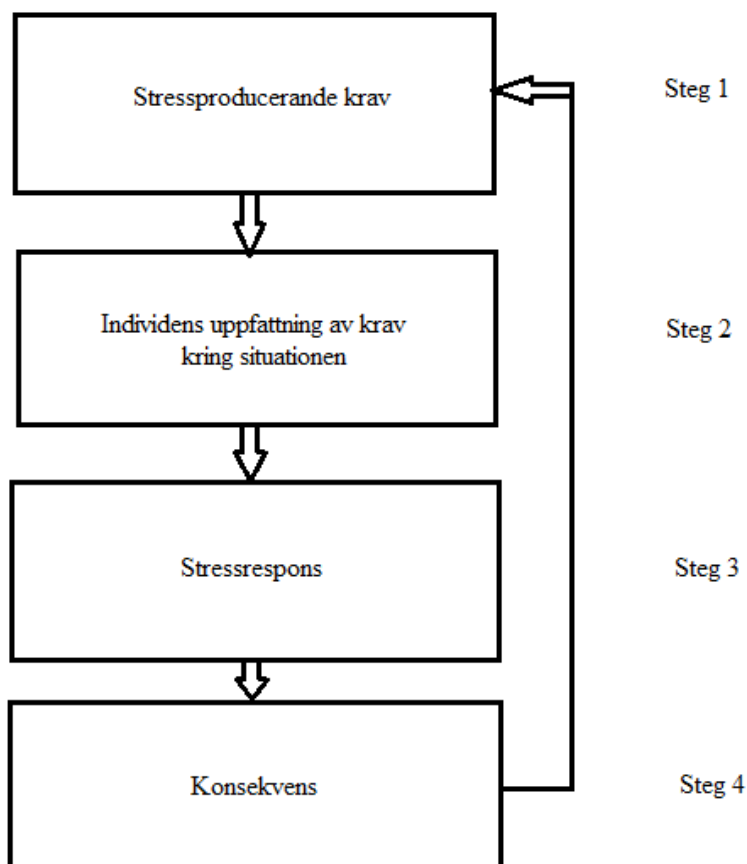
Problem-fokuserad coping handlar om hur individer använder sig av olika copingstrategier för att hantera problem/stressorer i direkt förhållande till omgivningen för att påverka utgången (problem lösning, planering eller ökad ansträngning). Problem-fokuserad coping går därmed ut på att hantera problem baserade faktorer för att underlätta och minimera chansen till stressbildning. Känslor-fokuserad coping handlar om att kunna hantera emotionella responser på stress och stressorer (avslappning, acceptans). Detta innebär att känslor-fokuserad coping grundar sig i att kunna hantera tankebanor och tankemönster för att skapa positiva känslor och klara av situationen på ett framgångsrikt sätt (Kowalski & Crocker, 2001). För en golfare innebär detta enligt Nicholls et al. (2005) att kunna hantera stressorer som bildas innan rondens start samt under den längre perioden som går mellan slagen. Enligt Gaudreau et al. (2001; ref i Nicholls et al. 2005) förändras copingstrategier och responser innan, under och efter tävlande. Nicholls et al. (2005) påpekar att en vanligt förekommande problem-fokuserad copingstrategi för en golfare är att *göra tekniska förändringar* (svingplan, grepp, stans och teknik) under tävlingens gång medan en vanligt förekommande känslor-fokuserad copingstrategi är att *undvika* vissa tankebanor.

Teoretisk referensram

Olika modeller har utformats för att kunna förklara händelseförloppet kring hur stressorer påverkar en person samt vad personen måste/kan göra för att skapa en förändring. De modeller det kommer redogöras för är *The four-stage stress process* av McGrath, (1970; ref i Weinberg & Gould, 2011) samt Lazarus och Folkmans (1984, ref i Miller & McCool, 2003) *transactional model of stress and coping*.

The four-stage stress modell

The four stage stress modell (se Figur 1) är en grundläggande stressmodell skapad av McGrath (1970; ref i Weinberg & Gould, 2011) och kan impliceras på många individer och därigenom atleter väl. Den går igenom det tillvägagångssätt en individ upplever ifrån inledande 1) krav och/eller förväntningar, 2) individens uppfattning av krav/förväntningar kring situationen samt tolkning av egna resurser att möta upp kraven, 3) den efterföljande stressresponsen samt 4) konsekvenser och efterföljande beteende. Något McGrath (1970; ref i Neil et al., 2011) förklarar är att stressresponsen är något skapat ur en oförmåga/upplevd oförmåga att hantera kraven kring den kommande situationen. Dessa tillsammans utgör stressmomentet som McGrath i denna modell tydliggör.



Figur 1: The four stage stress model (Gullberg, 2016, Weinberg & Gould, 2011)

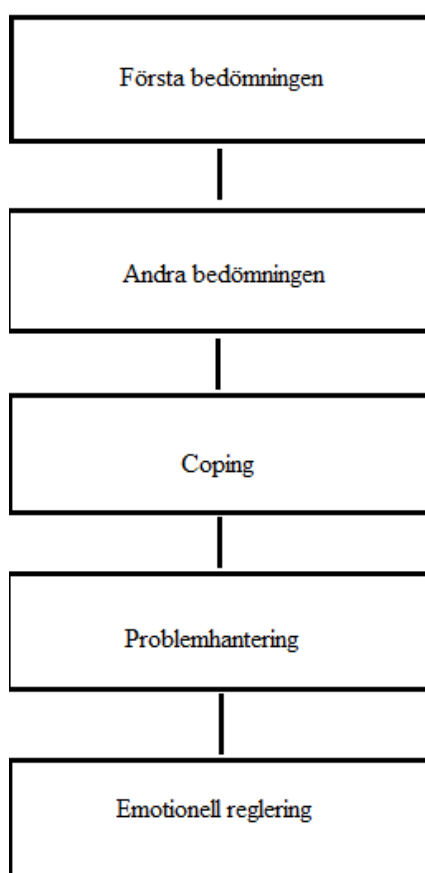
Det första steget i processen, *stressproducerande krav*, är enligt Weinberg och Gould (2011) det inledande kravet (fysisk eller psykiskt) som ställs på individen. Det varierar stort och kan ligga i kravet en uppgift ställer på atleten eller yttre press från individens sociala krets. Det andra steget enligt McGrath (1970; ref i Weinberg & Gould, 2011) handlar om *individens uppfattning av krav kring situationen*, och betyder att det är den personliga uppfattningen som styr ytterligare respons. Människor uppfattar inte alla situationer lika vilket Weinberg och Gould (2011) tydliggör är en del av högt inflytande på kommande steg. Två personer med uppdrag att utföra exakt samma uppgift kommer inte bemöta den på liknande sätt beroende tidigare erfarenheter i liknande situationer och personlighetsdrag. Beroende på dessa två faktorer kommer de två individerna att uppleva en situation mer eller mindre hotfull och därigenom sedan ha separata och olika *stressrespons*. Det tredje steget är något McGrath (1970; ref i Weinberg & Gould, 2011) tydliggör är individens egna respons på de upplevda kraven av situationen. Det innebär enligt Weinberg och Gould (2011) att om en individ upplever en obalans mellan kraven och uppfattningen av vad individen klarar av kommer det leda till en negativ respons. Det kan vara en somatisk respons i form av ökad fysiologisk aktivering eller en kognitiv respons i form av oro eller nedstämdhet. Det fjärde och sista steget är enligt McGrath (1970; ref i Weinberg & Gould, 2011) är *konsekvenser* och innebär en beteendeförändring skapade av de tre tidigare stegen i modellen. Konsekvensen behöver inte vara negativ utan en ökad kognitiv och fysiologisk respons kan leda till en positiv konsekvens och bättre utförande. Detta gör att enligt Weinberg och Gould (2011) konsekvenserna av det utförda beteendet kommer leda till ett förändrat första steg vid kommande liknande situationer. En individ vilket inte klarar av att leva upp till kraven under stress vid ett tillfälle kommer att vid ett liknande tillfälle uppleva en liknande situation mer hotfull. Det gör att stress är en dynamisk och skiftande process som styrs av personlighet, uppfattning och tidigare upplevda situationer.

Transactional model of stress and coping

En model skapad av Lazarus och Folkman (1984, ref i Miller & McCool, 2003) och hardesignat för att förklara den individuella stressresponsen tillsammans med den egenartade copingresponsen samt konsekvenser av applicerad strategi. Genom att stress är ett resultat av en obalans mellan krav (i form av stressorer) och en persons förmåga att hantera dessa krav är denna femdelade stress-coping model skapad för att kunna skilja stressbildade situationer hos olika individer och olika situationer. Den kan därför användas för olika atleter i olika situationer av den orsaken att stress är en skiftande faktor och påverkar olika individer på olika sätt.

Det första steget enligt Miller och McCool (2003) är *första bedömningen* och betyder att en individ gör en bedömning om den kommande situationen är betydelsefull och stressande. Den inledande bedömningen kan därför relateras till miljörelaterade faktorer tillsammans vilket för en golfspelare vara att slå ett viktigt utslag i en tävling med mycket publik. Steg två, *andra bedömningen*, handlar om individens kognitiva uppfattning över situationen. Det innebär att individen kommer känna en ökad stressrespons om känslan är att denna inte kan leva upp till kraven behövande för att klara av situationen. För golfspelaren innebär det att den känner en känsla av att den kommer eller inte kommer klara av att slå utslaget. Det tredje steget, *coping*, är direkt kopplat till bedömningarna individen gjort innan. Detta genom att beroende på situ-

ation och uppfattning av situationen kommer individen att utöva någon typ av copingstrategi för att klara av den situationen. Weinberg och Gould (2011) förklarar att det finns många olika typer av copingstrategieer och beroende på situation kan dessa impliceras för att hantera situationen. För golfaren kan det vara att använda sig av positivt self-talk eller sedan innan personen ska slå utslaget att ha en klar strategi över hur denna ska spela. Denna copingstrategi kan enligt Miller och McCool (2003) kopplas till det fjärde och femte steget: *problemhantering* och *emotionell reglering* genom att coping förändrar den stressfulla situationen och sättet individen ser på/ tänker under situationen. Två faktorer som gör att individen ståendes och ska slå det viktiga utslaget tänker att den klarar av det och sedan lyckas med uppgiften.



Figur 3: Transactional model of stress and coping (Gullberg, 2016, fritt från Lazarus & Folkman, 1984, ref i Miller & McCool, 2003)

Tidigare forskning

Identifierade stressorer hos elitsatsande atleter

Olika typer av krav är något atleter ständigt utsätts för och det kan skilja sig allt ifrån omgivningen runt atleten till atleten själv. Olika stressorer som kan vara tillfälliga för ett specifikt event men även personligt återkommande faktorer som kretsar kring atleten. (Neil et al., 2011). Hanton et al. (2005) har undersökt två olika typer av stressorer hos atleter; stressorer skapade genom *krav från tävlingar* samt stressorer skapade ur *krav från omgivningen*. Nicholls och Polman (2009) beskriver att krav skapade från tävlingen i sig är definieras primärt som krav kopplat till individens prestation under tävlingen (motståndare, prestation under tävling). Hanton et al. (2005) förklarar att till skillnad mot krav från omgivningen är dessa krav relaterade till faktorer som primärt är relaterade till omgivningen atleten utförs sin idrott (budget, kommunikation med tränare). Syftet med forskningen inom detta område var att kunna undersöka vad det är atleter ser som mest stressande i samband med olika tävlingar samt hur oförmåga att prestera inte alltid är kopplat till stressorer skapat av tävlingen i sig. Fletcher och Hanton (2003) påpekar att elitsatsande atleter har en större chans att känna stressorer relaterade till omgivningen än de till att prestation under tävling.

Mer återkommande stressorer i studien av Fletcher och Hanton (2003) som är direkt relaterade till krav skapade ur tävlingen tävlingar var ”risk för att bli skadad”, ”inledningen av tävlingen” och ”press vid ett internationellt event”. Mer förekommande stressorer skapade av omgivningen var ”uteblivande av finansiellt stöd”, ”långa tävlingsdagar”, ”regler (kopplat till omgivningen och inte till utförandet av idrotten)”. I en studie av Pensgaard och Ursin (1998) framgår det att även om det finns tydliga stressorer skapade ur kraven idrottaren ställs inför på tävlingen förekommer det fler typer av stressorer relaterade till omgivningen samt att dessa krav innehåller större och mer okontrollerbara krav. I Fletcher och Hantons (2003) undersökning visas det även att krav relaterade till tävlingen ofta är liknande för varje nytt event medan kraven relaterade till omgivningen skiftar mer på grund av den stora skillnaden av miljön runt platsen där eventet tar vid. För att se orsaken till varför en atlet presterar på ett visst sätt måste därför det ses till vilka olika typer av stressorer atleten känner inte endast relaterade till tävlingen utan även i omgivningen till denna.

Stress inverkan på idrottsprestation

Stress är likt tidigare sagt i arbetet personligt och visar sig på olika sätt hos olika personer i olika uppgifter. Den gemensamma orsaken bakom är dock densamma; en oförmåga att hantera de uppfattade kraven kring en stressfull eller utmanande situation (Nicholls & Polman, 2008). Detta kan enligt Weinberg och Gould (2011) visa sig hos individer genom två olika vis: (1) *somatiska responser* likt svettning, ökade muskelspänningar, trötthet, försämrad koordination vilket påverkar en individs fysiska förmåga att kunna prestera vid maximal nivå. En ökad muskelspänning kan få en atlet att få sämre kontroll på lemmar och olika delar av kroppen vilket i sin tur kan leda till att exempelvis en golfspelare kan få sämre förmåga att utföra sin sving. (2) *psykologiska symtom* som exempelvis försämrad koncentration, förändring av

uppmärksamhet påverkar individens kognitiva förmågor. Neil et al. (2011) förklarar psykologisk påverkande faktorer att kan göra att en individ förändrar sitt tankesätt till att bli mer negativt eller att en atlet får minskad förmåga att kunna läsa av spelet genom minskad bredd på sin uppmärksamhet. Nicholls och Polman (2007) förklarar att olika symptom (var för sig eller flera tillsammans) har en viss typ av påverkan på en individ och om inte coping används på ett korrekt sätt kommer det att leda till en försämrad prestation genom en oförmåga att nå upp till full potential.

Copings inverkan på stress och idrottsprestation hos atleter

Vid tävlande kan atleter av många olika skäl mötas av situationer som upplevs stressfulla och genom detta många gånger vara oförmögna att kunna prestera till full potential. Kraven som skapar de olika stressorerna hos atleten är många och riktar sig till allt ifrån krav relaterat till prestationen eller krav skapade av omgivningen. Oavsett härstamning måste atleter kunna hantera dessa stressorer för att kunna prestera till sin fulla nivå (Nicholls & Polman, 2007). Coping är enligt Nicholls et al. (2005) en konstant förändrande process för att kunna hantera olika yttre eller inre krav. Detta betyder att en person på något sätt måste göra en förändring av sitt beteende eller sitt sätt att tänka för att kunna möta kraven och få ett positivt utfall på situationen. Hanton et al. (2005) förklarar att för en atlet kan detta innebära att just förändra ett tankesätt eller beteende för att minska stressen i kroppen. Nicholls et al. (2005) framför att atleter som möts av krav och efterföljande stressorer kan på olika sätt ta sig igenom situationen på ett lyckat sätt om en typ av coping brukas. Nicholls och Polman (2008) förklarar att en copingstrategi likt djup och långsam andning kan fungera för att minska spänning i kroppen och utföra en idrottslig rörelse på ett förbättrat sätt.

Anshel och Anderson (2002) tydliggör att det finns två olika sätt att se på hur en atlet hanterar en situation; genom *copingstil och copingstrategi*. Copingstil handlar om hur en atlet kan agera på ett tendensliknande sätt vid liknande och enligt atleten personligt stressfyllda situationer. Tendenserna skapas genom att individen hanterar och löser en specifik uppgift/situation genom användning av en eller få typer av återkommande copingstrategier. Copingstrategier förklarar på vilket sätt en atlet går tillväga för att kunna hantera en situation. Detta gör att olika copingstrategier kan användas för att klara av olika typer av situationer samt att olika copingstrategier används av olika atleter på varierande sätt. Copingstrategier kan sedan delas in i två således annorlunda sätt att hantera en stressor; *aktiv coping* och *undvikande coping*. Nicholls och Polman (2007) förklarar att dessa två olika dimensioner av copingstrategier kan klara av att hantera en stressorer med positiv utgång dock genom olika bemötande. Aktiv coping handlar om att förändra den stressfulla situationen genom alternerat beteende eller hantering av känslor skapade av stressorerna. Undvikande coping riktar sig istället till att beteendemässigt och känslomässigt gå ifrån situationen. Anshel och Anderson (2002) menar att undvikande coping handlar om att göra situationen atleten står inför mindre viktig och skifta fokuset ifrån stressorerna och ignorera dessa för att fokusera på uppgiften istället. Nicholls et al. (2005) förklarar att utan någon typ av coping (oavsett strategi) kommer en atlet få en försämrad förmåga att prestera till 100% av sin kapacitet.

Diskussion

Syftet med denna ämnesfördjupning är att kunna utforska stressprocessen och copingstrategier för att tillsammans se deras påverkan på den idrottsliga prestationen. För att få svar på detta användes tre olika frågeställningar för att tillsammans redogöra för hur stressprocessen går till och vad som kan göras för att hantera den;

- 1: Hur definieras stress?
- 2: Hur påverkar stress en idrottsprestation?
- 3: Vilka copingstrategier kan en individ använda sig av för att hantera stress inom idrott?

Stressresponsen och dess inverkan på idrottsprestationen

Inledande ska det sägas att stressresponsen upplevd av en atlet under en tävling är helt beroende av den personliga uppfattningen av kraven rörande uppgiften (Nicholls et al., 2005). Inom idrotten golf kan detta visa sig väldigt tydligt när jämförelser mellan spelformerna slagspel och matchspel görs. En atlet som under slagspel kan ha full kontroll på sina tankar och kropp och ostressat utföra sin normala rutin kan i matchspel snabbt förlora fokus och börja prestera dåligt. Scenariot kring att helt plötsligt endast behöva möta en person istället för dryga 150st får många individer att förändra rutiner och därigenom öka stressnivåerna i kroppen när de går ifrån det normala. I en studie av Nicholls et al. (2005) kring unga internationellt golfare förklaras det att antalet källor till stress ökar kring de största tävlingarna på säsongen (slagspelstävlingen Tucker Trophy och matchspelstävlingen European Boys Championship). En faktor kan vara ökad prestationsångest när individerna känner att innebörden av tävlingen ökar markant eller att de endast står inför en person som kan styra utgången av matchen bortsett från individen själv. Tillsammans kan stressorer likt en välspelande motståndare och prestationsångest över den egna prestationen leda till som Weinberg och Gould (2011) förklarar, ökad somatisk respons i kroppen. Ökad anspänning i muskulatur och minskad koordination kan få en atlet att prestera sämre och därigenom få ett sämre resultat på en tävling. Dock behöver inte stressorer som skapar försämrade prestation endast komma ifrån kraven skapade ur tävlingen eller den viktiga situationen. I en studie av Noblet och Gifford (2002) kring källor av stress hos Australiska fotbollsspelare förklarades det att stressorer som påverkar prestationen kan vara skapade ur ej tävlingsspecifika situationer. Det gör att betydelsen av att kunna hantera elitkarriären och allting det innebär blir högre för att inte prestationen ska behöva bli nedsatt.

Copingstrategier och dess inverkan på idrottsprestationen

I en studie av Anshel och Anderson (2002) med mål att undersöka förekomsten av aktiv och undvikande coping vid prestation kom de fram till att de båda typerna av coping var lika förekommande. Studien talade även tydligt för att undvikande coping passade bättre kortsiktigt för att klara av en uppgift och hålla fokus. I processer där tankebanorna är mer öppna och idrottens utförande tid är längre passar aktiv coping bättre på grund av dess sätt att tackla den/de uppkomna stressorerna. Detta är tydligt inom golfen där en stor andel spelare använder sig av visualisering och olika andningstekniker för att kunna tackla eventuell uppkommen

stress under ronden. Visualiseringen hjälper spelarna att kunna hålla hög fokus på uppgiften och att på olika sätt anpassa andningen hjälper till att slappna av muskler. Studien kring bordtennisspelare visar även att effektiviteten av en copingstrategi inte endast beror på typen av stressorer individen utsätts för utan även kraven satta av uppgift och idrott. Enligt Kaissidis-Rodafinos et al. (1997; ref i Anshel & Anderson, 2002) använder sig även skickliga unga basketspelare och basket domare sig mycket av undvikande-coping. Intensiva idrotter likt basket och bordtennis handlar om att ta många beslut under en kort tid gör att tanken kring varför en viss typ av copingstrategier är bättre anpassad till en viss typ av idrott eller aktivitet stärks. Roth och Cohen (1986; ref i Anshel & Anderson, 2002) talar även kring att en copingstrategi inte bara ses över vilken idrott utan även kring situationer inom idrotten. Detta gör att om en situation kan kontrolleras bör aktiv coping användas medan om den inte kan kontrolleras bör undvikande coping användas. Det kan exempelvis ske i idrotter där en motståndare kan påverka ditt resultat (okontrollerbar) och där endast atleten själv kan styra över utgången av tävlingen. Inom golf kan dessa två olika typer av coping visa sig tydligt vid de olika spelsätten matchspel och slagspel, När en golfare under matchspel möter en spelare och denna spelare blir direkt styrande utgången av rundan tvingas spelaren oftare att använda sig av undvikande coping än vad denna skulle gjort under en normal slagspelstävling.

Framtida forskning

Detta fördjupningsarbete har diskuterat och förklarat stressprocessen, inflytande faktorer till varför en individ känner stress och hur stress kan hanteras. I framtida forskning inom detta fält skulle det vara intressant att göra studier kring vilka typer av stressorer utövare känner under utövande för att kunna öka effektiviteten av applicerad copingstrategi (Anshel & Anderson, 2010). På grund av komplexiteten till varför en viss person känner en viss typ av stress kan även forskning kring nya typer av copingstrategier ses över för att bättre kunna förstå sambandet till varför en person svarar till en typ av coping och inte en annan. Mer information kan därför studeras kring hur olika idrotter, idrottare eller specifika processer skapar en typ av stress och svarar bättre till vissa typer av copingstrategier (Miller & McCool, 2010). Nicholls och Polman (2007) anser även att undersökningar och studier kring coping och stress bör göras mer idrottsspecifikt för att kunna skapa teorier och modeller för en viss typ av idrott. Detta kommer inte bara hjälpa atleter genom att lättare få tillgång till specifik utan även till tränare och omgivning för att kunna vidarelämna kunskaper. Allen et al. (2011) förklarar att på grund av den personliga naturen av både coping och stress inte minst hos atleter utan även idrott, bör framtida forskning kunna studera ytterligare hur olika typer av sportspecifik coping enskilt och tillsammans kan påverka en atlets prestation. Kowalski och Crocker (2001) förklarar att framtida undersökningar kring hur coping är kopplat till prestation hos atleter måste vara bättre utformade för ett mer specifikt ändamål.

Nicholls och Polman (2007) förklarar att det även måste göras förändringar i framtida forskning för att öka validiteten av undersökningarna. Genom att största andelen av undersökningarna görs genom en återblick av tidigare använda copingstrategier och konsekvenser blir det svårare att se hur event faktiskt har utspelat sig. För att få ut högre andel information under utövande kan ytterligare studier göras mer relaterat till idrottsutövande och kring processen

när atleten känner sig stressad. Trots den stora andelen forskning gjord på området kan studier utvecklas för att få ut större mängd data och mer exakt information rörande ämnet. Detta visas lyckat i studien av Nicholls et al. (2005) där dagböcker används under en specifik tävlingsperiod innehållande större tävlingar. De förklarar även att framtida forskning med användning av dagböcker kan vara användbara i synen på hur effektiv coping är, om det finns ytterligare skillnader mellan kön samt hur coping påverkar prestationen.

Implikationer

Det här fördjupningsarbetet har kommit fram till att en stressrespons är unik och visar sig på olika sätt hos olika individer men också kring olika situationer dessa individer ställs inför. Skillnaderna till varför en individ upplever olika krav och stressorer i sitt liv har mycket med uppfostran och tidigare upplevda situationer. En stressrespons sker när kraven för en utmanande och viktig situation inte matcher individens upplevda krav och resurser för att hantera situationen (Lazarus & Folkman, 1999; ref i Nicholls & Pollman, 2008). För att på bästa möjliga sätt kunna kunna prestera på full nivå måste även individen på något sätt kunna hantera situationen. Detta fenomen kallas coping och kommer i olika former för att med olika ändamål tillåta individen att bemöta situationen och kunna prestera med maximal kapacitet. Denna stresshantering varierar likt vad som gör en atlet stressad vilket gör att olika metoder kan användas för att nå olika resultat (Allen et al., 2011). Det kan röra sig om strategier likt rationellt tänkande, positivt tänkande, blockering av tankar och olika typer av fokus. Alla med målet att förbättra en individs prestation under en stressfull situation (Weinberg & Gould, 2011). Hoar et al. (2010) förklarar även att beroende på individens ålder bör även typ av coping förändras för bäst prestation.

Olika sätt hos atleter att kunna bearbeta och öka den personliga förmågan att hantera stress när den kommer kan vara att utsätta sig för den under mer kontrollerade former som träning. Att träna och förstå hur den egna kroppen reagerar i stressfulla situationer kan inte bara öka kunskapen kring copingtekniker och stressprocessen men även att prestera trots att individen känner sig stressad. Detta gör att om individen vet att den kan lyckas att utföra en rörelse eller moment av idrotten kan det göra att stressen kring en kommande liknande situation under tävling minskar (Weinberg & Gould, 2011).

Litteraturförteckning

- Allen, M. S., Greenlee, S. I., & Jones, M. (2011) An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29:8, 841-850.
- Anshel, M. H., & Anderson, D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15:2, 193-209.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175–195.
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004) Broken Clubs and Expletives: The Sources of Stress and Coping Responses of Skilled and Moderately Skilled Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16:2, 166-182.
- Hanton, S., Fletcher D., & Coughlan G. (2005) Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23:10, 1129-1141.
- Hoar, S. D., Crocker, P. R. E., Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010) Gender Differences in Adolescent Athletes' Coping with Interpersonal Stressors in Sport: More Similarities than Differences?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22:2, 134-149.
- Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2001). The development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 136–155.
- Miller, T. A., & McCool, S. F. (2003) Coping with Stress in Outdoor Recreational Settings: An Application of Transactional Stress Theory. *Leisure Sciences*, 25:2-3, 257-275.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011) Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 460-470.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, C. J. R., & James, D. W. G. (2005) Stress and Coping Among International Adolescent Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17:4, 333-340.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007) Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25:1, 11-31.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2008) Think Aloud: Acute Stress and Coping Strategies during Golf Performances. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21:3, 283-294.
- Noblet, A. J., & Gifford, A. S. (2002) The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14:1, 1-13.

Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998) Stress, control, and coping in elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 8, 183-189.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, Fifth Edition*. Champaign, United States. Human Kinetics.

Jonas Gullberg



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se