

Låg kunskap om trötthet ger tröttare idrottare

En intervjustudie med idrottare och deras tränare visar på likheter, men också en del intressanta skillnader i sättet att se på trötthetsbegreppet. Artikeln diskuterar vad det kan bero på och ger förslag på hur tränare kan bli bättre på att läsa av sina utövers trötthet.



Andreas Carlsson
Fil.mag
Gymnastik- och idrottshögskolan



Göran Kenttä
Lektor
Gymnastik- och idrottshögskolan

DET SENASTE DECENNIET har relationen och samspelet mellan tränare och utövare blivit alltmer uppmärksammat inom forskningen. Relationens karaktär har sannolikt större betydelse än enskilda tränarbeteenden. Ledarskap kan inte helt förstås genom att avgränsat studera tränarens beteende (1). Genom att studera den sociala dimensionen av tränare och utövers ömsesidiga relation går det att utveckla kunskapen om coaching, ledarskap och tränarskap. Relationen och samspelet mellan utövare och tränare kommer sannolikt att bli allt alltmer betydelsefull i framtiden.

Den gamla tidens auktoritära ledare som levde på formell makt och förutsatte att tränarrollen per automatik innebar utövarnas totala uppmärksamhet, förtroende och respekt är förlegad. För att coacha, leda och motivera dagens utövare behövs ett annorlunda ledarskap som tar hänsyn till utövers behov (2). Samspel, kommunikation, tillit och förståelse är centralt för att bygga en god relation (3). Därför är det intressant att undersöka hur väl tränarnas och utövarnas uppfattningar stämmer överens med varandra. Upplevelser och tankar om trötthetsbegreppet är centralt för alla i dagens tävlingsidrott. Till dags dato verkar ingen tidigare studie ha jämfört utövers och tränarens uppfattningar om trötthet.

Trötthet och återhämtning

Trötthet är ett vanligt problem bland idrottare likväl som hos personer som inte idrottar och kan ha många olika orsaker (4). Tidigare idrottsforskning på trötthet har fokuserat mycket på objektiva mått på

trötthet, såsom laktathalter. I en studie visade forskare att tränare i väldigt stor utsträckning vill använda sig av blodprov för att bedöma svårighetsgraden när någon av deras utövare uppvisar trötthetsymptom (5). Detta trots att det inte finns några fysiologiska belegg för att det skulle vara värdefullt i sammanhanget. Forskarna Marino, Gard och Drinkwater argumenterar för att det behövs ett mer holistiskt synsätt som tar med utövers upplevelse av sin trötthet (6). Det har visat sig att subjektiva bedömningar av trötthet kan vara både mer praktiska och mer tillförlitliga än fysiologiska eller biokemiska tester. Det innebär att man kan fråga utövarna om deras trötthet och få väl så bra svar som genom fysiologiska tester (7).

Det bör även understrykas att upplevd trötthet är något mycket mer komplext än enbart en respons på fysisk träningsbelastning. Den totala stressbelastningen för en idrottare består av faktorer som rör träning, men också av sådana som inte direkt hör till idrotten. Dessa stressorer ackumuleras och kan vara fysiska, psykiska eller sociala. Deras inverkan avgörs bland annat av hur länge det pågår, intensitet, naturen av stressorn och inte minst av den subjektiva upplevelsen.

Stressorer som är psykiska och sociala i sin natur finns i stort sett alltid närvarande både i och utanför träning och tävling (8). Här återfinns exempelvis samspelet mellan tränare och utövare. Forskarna Woodman och Hardy identifierade följande potentiella stressorer som påverkar elitidrottare: uttagningsprocesser, träningsmiljö, ekonomi, kost, skador,



mål och förväntningar, tränare och ledarstilar, lagatmosfären, rollfördelning, stödjande personer samt kommunikation (9). Andra forskare menar att elitidrottare upplever mer stress kring organisatoriska områden, såsom miljön, personliga faktorer, ledarskapet och laget, än kring rena prestationsfaktorer (10). De fann att bara drygt en femtedel av alla de 93 olika stressorer som utövarna uppgav var prestationsfaktorer.

En allmän uppfattning är att endast fysisk träning sällan leder till sådana negativa följder som överträningssyndrom (8). Forskaren Kuipers menar att "den totala mängden stress som överstiger utövarens kapacitet att hantera stress" leder till överträningssyndrom, snarare än att bara idrottsrelaterade faktorer bidrar (11). Här kan tränaren vara viktig för att uppmärksamma, förstå och hantera den totala stressbelastningen och på ett funktionellt sätt främja återhämtningen. Dessutom spelar tränaren självklart en viktig roll i att läsa av symptom på trötthet för att i dialog med utövaren övervaka träningsbelastningen. Några av de effektivaste återhämtningsstrategierna

som förekommer är bra kosthållning, god sömn, aktiv återhämtningsträning och psykosocial återhämtning med hjälp av positiva känslor. Dessutom förekommer ofta en rad så kallade komplementära återhämtningsstrategier, exempelvis stretching, massage, vattenterapier och el-stimulering, trots bristande vetenskapligt stöd att de ska vara positiva för återhämtningen (12).

Idrottsrelaterade orsaker

Syftet med vår intervjustudie var att undersöka hur utövare och tränares uppfattningar om trötthet liknar och skiljer sig åt. Nio kvinnliga elitidrottare från tre lagidrotter och deras tre tränare intervjuades. Mer specifikt undersökte vi deras uppfattningar om trötthet och återhämtning ur ett holistiskt perspektiv.

I intervjuerna framkom sex övergripande teman av idrottsrelaterade faktorer som påverkar utövarnas trötthet (figur 1): *fysiska faktorer, idrottsrelationer, motgångar, mentala processer, träningsplanering och svåra matchbilder*. Det vanligaste temat var *fysiska faktorer*, som innehöll exempelvis

Trött idrottare hämtar nya krafter av solen i Göteborg. Foto: Nils Jakobsson Bildbyrå

RÅD TILL TRÄNARE

- Tänk på att mentala och sociala faktorer har betydelse för utövarna.
- Ha en löpande dialog med utövarna.
- Skattningsskalor och dagböcker är bra.

löpning, fysiska träningar, smärta eller skador samt hur mycket speltid man fick på match. Samtliga utövare och tränare berörde temat på något sätt.

Enligt sju utövare kunde också *idrottsrelationer* leda till ökad trötthet, men inga tränare tog upp det som ett problem. Utövarna uppgav här framför allt lagkamrater, men även tränare, kunde påverka deras trötthet både genom att vara pigga och bidra med god stämning i laget. Men också som en belastning om de upplever att lagkamraterna inte går för fullt eller när de måste styra andra på planen. Utövare 1 säger: "om man har spelare som inte tränar 100 procent ... om man känner att man har lagkompisar som inte är där kan det ju påverka en".

"Utövarna upplevde att de blev tröttare av negativa tränarbeteenden"

Utövarna upplevde att de blev tröttare av negativa tränarbeteenden som kunde bestå i negativa kommentarer eller bestraffning, medan en tränare som pushar på under träning gav minskad trötthet. *Motgångar* upplevdes också påverka utövarnas trötthet, framför allt egna misslyckade prestationer men också hur det gick för laget. Sju utövare och en tränare berörde detta tema. Utövare 2 uttryckte det som "när man släpper in mål då tar det liksom energi". Två utövare och två tränare pratade även om olika *mentala processer*. Ju mer utövarna behövde ha en hög koncentration under träning eller match desto tröttare blev de. Till exempel innebär höga krav på beslutsfattande i kombination med mycket information en ökad mental trötthet.

Träningsplaneringen kunde också påverka utövarnas trötthet menade två utövare och tre tränare. Träningsupplägget behövde enligt deltagarna vara genomtänkt, varierat och roligt för att undvika trötthet. Om en träning innehöll många avbrott från tränaren kunde det enligt en tränare ge en större mental trötthet hos utövarna. *Svåra matchbilder* gav enligt tre utövare, men inga tränare, upphov till större trötthet. Det kunde vara

både en match mot ett bra motstånd då det var mycket att göra för en målvakt eller en match mot ett topplag då en spelare tagit ut sig helt mentalt.

Andra orsaker till trötthet

Bland icke idrottsrelaterade faktorer fanns fem övergripande teman (figur 1): *jobb/skola, mat och sömn, livspusslet, allmäntillståndet* och *privata relationer*. Den främsta faktorn utanför träning eller match som enligt deltagarna leder till större trötthet är *jobb/skola*. Fem utövare och tre tränare diskuterade kring detta. Begränsade ekonomiska resurser fick utövarna att kombinera idrottandet med något annat vid sidan av. Ibland kunde det uppstå situationer som exempelvis hög arbetsbelastning på jobbet. Det fanns också tillfällen när det inte gick bra i skolan, vilket gav negativ effekt på idrottandet.

En annan källa till trötthet var om de hade slarvat med *mat och sömn*, vilket tre utövare och två tränare tog upp. Fem utövare, men inga tränare, diskuterade kring det så kallade *livspusslet*. Detta tema beskrev helhetssituationen i livet med allt vad det innebär från att hantera planering av måltider, sysselsättningar vid sidan av idrottandet till att hinna ha tid för vänner. Dessutom menade fyra utövare, men inga tränare, att deras välbefinnande utanför idrottandet, kallat *allmäntillståndet*, påverkade hur pass lätt de har för att bli trötta. Om de mår bra i allmänhet verkar det som en buffert och situationer som annars skulle kunna leda till trötthet passerar förbi relativt enkelt. Utövare 6 sa exempelvis: "... om allmäntillståndet är dåligt redan från början då har man nog lättare att ta åt sig av sådana [negativa] kommentarer". *Privata relationer* med familjemedlemmar, vänner eller partners ansågs kunna göra utövarna tröttare om de inte fungerar bra. Två utövare och en tränare pratade om detta tema.

Återhämtningsstrategier

Sju övergripande teman täcker in de återhämtningsstrategier som utövarna använder (figur 2): *relationer, kompletära återhämtningsstrategier, aktivitetsbyte, mat och sömn, inga medvetna, tid till ingenting* och *tänka*

positivt. När det gällde vilka strategier som utövarna använder svarade alla tränare först *inga medvetna*, men senare kom en av dem in på *mat och sömn*, vilken även togs upp av tre utövare. Två av tränarna nämnde senare även *komplementära återhämtningsstrategier*, som är ett samlingsnamn för nerjogg, stretching, massage, bad och att vistas i naturen för både mental och fysisk återhämtning. Fem utövare berörde också dessa strategier. Tränare 1 berättade exempelvis att: ”direkt efter match handlar det om att ta hand om kroppen, som att jogga ner, att få bort ... cykla av sig.”

Övriga strategier var det bara utövare som förde fram. Den vanligast förekommande återhämtningsstrategin var *relationer*. När de tillbringade tid tillsammans med nära och kära upplevde de att de fick mer energi. Det menade åtta utövare var en viktig källa för återhämtning. *Aktivitetsbyte* från den egna idrotten framstod för sex av utövarna också som ett viktigt sätt för att återhämta sig. Två utövare berättade att de försökte *tänka positivt* i akuta situationer under matcher eller träningar när de blev trötta och att det gjorde dem piggare. Utövare 3 brukar säga till sig själv ”skärp dig nu. Du vet ju att du kan egentligen ...” Slutligen tog två utövare upp *tid till att göra ingenting* som ett sätt att få förnyade krafter. Utövare 5 menade att: ”jag kan ju ta ledigt en dag om jag känner så, inte från fotbollen då utan från jobbet”.

Konsekvenser av trötthet

Hur tröttheten märks fångades upp i fem övergripande teman: *prestationsförsämring*, *humörförändring*, *fysisk förändring*, *ovilja att träna* och *mentala processer*. En *prestationsförsämring* jämfört med utövarens tidigare prestationer tyckte fyra utövare och två tränare var ett tecken på trötthet. Utövare 4 menade att det märks om hon ”inte greppar bollen riktigt som jag ska greppa”.

När en utövare blir trött går det att märka en *humörförändring* ansåg fyra utövare och en tränare. Till exempel beskrev Utövare 8 sig själv som ”lite smågrinig, vill inte prata så mycket” när hon blir trött. Ett annat tema som dök upp var en *fysisk förändring*, som kunde

	Tränare	Utövare
Idrottsrelaterade faktorer	Fysiska faktorer Motgångar Mentala processer	Fysiska faktorer Motgångar Mentala processer Idrottsrelationer Svåra matchbilder
Icke idrottsrelaterade faktorer	Jobb/skola Mat & sömn Privata relationer	Jobb/skola Mat & sömn Privata relationer Livspusslet Allmäntillståndet

Figur 1. Figuren visar faktorer som påverkar trötthet hos de som intervjuats. Dessa kan delas in i idrottsrelaterade och icke idrottsrelaterade faktorer.

Tränare	Utövare
Komplementära återhämtningsstrategier Mat & sömn Inga medvetna	Komplementära återhämtningsstrategier Mat & sömn Relationer Aktivitetsutbyte Tid till ingenting Tänka positivt

Figur 2. Figuren visar övergripande teman som täcker in återhämtningsstrategier som de intervjuade använder sig av.

ta sig uttryck i form av att benen känns tunga, sjukdomstillstånd eller problem med andningen. Fyra utövare, men inga tränare, beskrev detta. Ett annat kännetecken på trötthet var enligt fyra utövare,

”När de tillbringade tid tillsammans med nära och kära upplevde de att de fick mer energi.”

men inga tränare, en *ovilja att träna*. Utövare 6 berättade att ”största grejen som jag tänker när jag blir mentalt trött är att jag tänker att ’kan inte träningen vara slut nu?’” Slutligen beskrev fyra utövare, men inga tränare, trötthet som *mentala processer*. Det gav Utövare 7 uttryck för när hon sa att ”man inte riktigt klarar av att tänka vad man ska göra heller. Det blir lite som det blir bara.”

Tränare fokuserar på det fysiska

Studien tyder på att tränare i större utsträckning uppmärksammar fysiska aspekter mer avgränsat, medan utövarna även beskriver upplevda sociala och

psykologiska aspekter av träning och tävling. Becker och Solomon spekulerade i om det kan vara så att skickligare tränare fäster större vikt på psykologiska aspekter när de bedömer utövare än vad sämre tränare gör (13).

Eftersom psykosociala faktorer anses vara en bidragande orsak till exempelvis överträningssproblematik finns det goda skäl för tränare att vara uppmärksamma på hur utövarna upplever dessa psykologiska faktorer (8). För att komma åt utövarnas inre värld är det svårt att endast förlita sig på observationer (14). Komplement som med fördel kan användas för att öka förståelsen för utövarnas situation är olika former av kommunikation, som till exempel samtal, verbal feedback från utövarna och skattningsskalor.

Avgörande med dialog

Verbal information är till större hjälp än icke-verbal, framför allt när det gäller att läsa av tankar men även känslor (15). Det är således en betydelsefull informationskälla för tränare som vill få så bra uppfattning som möjligt om vad deras utövare upplever och tänker. Tränare fäster stor vikt vid verbal kommunikation för att dra kvalificerade slutsatser om utövarna, vilket ytterligare stödjer detta resonemang (16). Tränare som under ett experiment fick feedback på hur bra deras empatiska förståelse var, förbättrade sin förmåga att läsa av utövarna successivt under experimentets gång (17).

Samma forskare som utförde experimentet menar att tränare bör uppmuntra mer verbal feedback från sina utövare under träningarna, även om detta innebär ökad längd på träningspassen (18). I praktiken kan det vara svårt att genomföra eftersom många idrotter styrs av fasta träningstider på grund av lokalbrist. En alternativ lösning är att tränaren eller en assisterande tränare avsätter tid före eller efter träningen för enskilda spelare. Den tiden skulle kunna användas till individuell träning, men lika gärna till att bara prata med varandra. Det skulle kunna ske på ett systematiskt och formellt sätt där olika individer blir tilldelade olika tider, eller mer informellt där utövarna vet om att tränaren finns till hands i fall

de skulle vilja något. Just det sistnämnda menar forskarna Rees och Freeman är något som faller under upplevt socialt stöd. Många gånger kan det vara lika viktigt att känna att någon finns att prata med som att man faktiskt utnyttjar möjligheten (19). För att detta ska bli verklighet krävs ett öppet och tillåtande klimat.

Skattningsskalor

Skattningsskalor finns i många olika varianter och kan användas för att studera hur trötta och slitna utövarna är. I en dagbok kan man till exempel ha en skattningsskala som utövarna svarar på efter träningarna. Genom att göra det kontinuerligt får man möjlighet att justera träningarna, exempelvis genom att öka eller reducera den fysiska eller mentala belastningen. Information skulle också kunna leda till är att tränaren justerar sitt agerande för att använda mer socialt stöd, allmän uppmuntran, positiv feedback, eller fokuserar mer på saker som man vet fungerar bra för utövarna när de har ett behov av det. Även vid användning av självskattningsskalor är det viktigt att det råder ett tillåtande och öppet klimat, för att minska risken för att utövarna ska svara som de tror att tränaren vill att de ska svara, snarare än vad de själva känner eller tycker.

Genom att använda muntlig feedback och skriftlig utvärdering över utövarnas tillstånd, i tillägg till de observationer som tränaren gör, har man större chans att göra en heltäckande bedömning och tolkning av utövarnas status. Dagens tränare är i behov av att involvera utövarna i anpassning av både återhämtning och träningsbelastning, och inte bara följa en rigid träningsplanering utan hänsyn till utövarnas reaktioner.

Referenser

1. Poczwadowski, A. mfl. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006. 7:2, 125-142.
2. Rieke, M. mfl. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2008. 3:227-239.
3. Jones, R. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2009. 14:377-390.
4. Moeller, J. L. *Current Sports Medicine Reports*. 2004. 3:304-309.
5. Fallon, K. E. *British Journal of Sports Medicine*. 2007. 41:41-44.
6. Marino, F. E. mfl. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. 45:65-67.
7. Robson-Ansley, P. J. mfl. *Journal of Sport Sciences*. 2009. 27:1409-1420.
8. Kenttä, G. *Overtraining, stalenss, and burnout in sports*. 2001. Opublicerad doktorsavhandling. Stockholms universitet.
9. Woodman, T. mfl. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001. 13:207-238.
10. Hanton, S. mfl. *Journal of Sports Sciences*. 2005. 23:1129-1141.
11. Kuipers, H. I W.P. Morgan. *Physical activity and mental health*. 1998. s. 63-94.
12. Kenttä, G. mfl. *Idrottarens återhämtningsbok*. 2008.
13. Becker, A. mfl. *The Sport Psychologist*. 2005. 19:251-266.
14. Vazire, S. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. 98:281-300.
15. Hall, J. A. mfl. *Emotion*. 2:438-446.
16. Jackson, B. mfl. *The Sport Psychologist*. 2009. 23:203-232.
17. Lorimer, R. mfl. 2010. *Psychology of Sport and Exercise*. 11:12-17.
18. Lorimer, R. mfl. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. 10:152-158.
19. Rees, T. mfl. *Journal of Sports Sciences*. 2007. 25:1057-1065.

Kontakt

goran.kentta@gih.se