



# Universitetet i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: IDR200 1 Bacheloroppgave

6. semester, vår 2023

Forfatter: Eirik Birkeland

Veileder: Gaute Schei

Tittel på masteroppgaven: Angst i juniorelite-fotball

Engelsk tittel: Anxiety in juniorelite-football

Emneord: Angst, prestasjonsangst,  
tilstandsangst, trekkangst, juniorelite-fotball

Antall ord: 8302

Antall vedlegg/annet: 5

Stavanger, 1. mai/2023

## Innholdsfortegnelse

<b>Figurer</b> .....	<b>3</b>
<b>Tabeller</b> .....	<b>3</b>
<b>Forord</b> .....	<b>3</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Innledning</b> .....	<b>5</b>
<b>2 Problemstilling</b> .....	<b>7</b>
2.1 <i>Problemstilling</i> .....	7
2.2 <i>Avgrensing av oppgaven</i> .....	7
<b>3 Teori</b> .....	<b>8</b>
3.1 <i>Stress</i> .....	8
3.1.1 <i>Aktivering</i> .....	8
3.2 <i>Stressmestring</i> .....	9
3.2.1 <i>Hva er stressmestring?</i> .....	9
3.2.2 <i>Spennning og spenningsregulering</i> .....	9
3.2.3 <i>Oppmerksomhet og konsentrasjon</i> .....	10
3.3 <i>Generell angst</i> .....	12
3.3.1 <i>Trekkangst</i> .....	12
3.3.2 <i>Tilstandsangst</i> .....	13
3.3.2.1 <i>Somatisk angst</i> .....	13
3.3.2.2 <i>Kognitiv angst</i> .....	13
3.4 <i>Mental tøffhet</i> .....	14
<b>4 Metode</b> .....	<b>15</b>
4.1 <i>Hva er metode?</i> .....	15
4.2 <i>Metodisk tilnærming</i> .....	15
4.3 <i>Utvalg</i> .....	17
4.3.1 <i>Søkeprosess</i> .....	17
4.3.2 <i>Eksklusjon- og inklusjonskriterier</i> .....	18
4.3.3 <i>Kildekritikk</i> .....	18
4.4 <i>Forskningsetiske retningslinjer</i> .....	18
4.5 <i>Datanalyse</i> .....	19
<b>5 Resultater</b> .....	<b>20</b>
5.1 <i>Karakteristikker av studiene</i> .....	20
5.2 <i>Syntese</i> .....	23
5.3 <i>Hva er en syntese?</i> .....	23
5.3.1 <i>Generell syntese av artiklene</i> .....	23

5.3.2	Hvilke typer angst ble identifisert i artiklene? .....	24
5.3.3	Hvordan ble utvalget i artiklene påvirket av angst? .....	26
<b>6</b>	<b>Diskusjon</b> .....	<b>27</b>
6.1	Angsttyper.....	27
6.2	Opplevelser av angst .....	28
6.3	Utvikling i arbeidet med mental helse og unge fotballspillere.....	30
6.4	Praktiske implikasjoner.....	31
6.5	Styrker ved studiene.....	31
6.6	Svakheter ved studiene .....	32
6.7	Videre forskning .....	32
<b>7</b>	<b>Konklusjon</b> .....	<b>33</b>
<b>8</b>	<b>Referanseliste</b> .....	<b>34</b>

## Figurer

*Figur 1: Den omvendte U – forholdet mellom spenningsregulering og prestasjon. Sidetall: 10*

*Figur 2: Mest hensiktsmessig fokus og spenningsregulering. Sidetall:11*

*Figur 3: Flytskjema. Sidetall:17*

## Tabeller

*Tabell 1: PICO-modell. Sidetall: 16*

*Tabell 2: Studiekarakteristikker. Sidetall: 21 og 22*

## Forord

Nå når bacheloroppgaven er ferdigstilt og tredjeåret på «Bachelor i Idrettsvitenskap» snart er omme, ønsker jeg å dele ut velfortjent oppmerksomhet. Takk til alle medstudenter i løpet av disse tre årene. Det har vært en ære å få bli kjent med dere, minnene vil bli satt pris på. En spesiell takk rettes til min bedre halvdel og medstudent, Oda Stålesen, for eminent støtte og sparring gjennom nåværende studieløp. Takk til alle forelesere, som har delt av sin kunnskap, som det nå er opp oss til å anvende og dele videre. Til slutt vil jeg takke veileder Gaute Schei for gode råd, tips og ikke minst samtaler.

## Sammendrag

**Problemstilling:** *Hvilke typer angst kan en finne i juniorelite-fotball, og hvordan påvirker angst en fotballspiller på juniorelite- nivå?*

**Bakgrunn:** Det er rett i underkant av 300 millioner fotballspillere i verden, fordelt på over 200 land. Selv om fotball har helsefremmende effekter og evner å samle folkeslag fra ulike kulturer, kan stress og angstrelaterte følelser ta overhånd. Når følelser av ikke møte kravene som stilles oppstår, er det viktig å ha gode teknikker for å kunne løse det. Mange har ikke teknikkene som kreves, og velger å gi seg med idrett. Derfor var det interessant å undersøke juniorelite-utøveres erfaring og bidra til å utvikle kunnskapen på fagområdet.

**Metode:** Litteraturstudie som tar utgangspunkt i 8 fagfelleverderte studier for å belyse problemstillingen.

**Funn:** Studiene foreslår at angst er en vanlig opplevelse blant unge fotballspillere på juniornivå og kan påvirkes av skader, utmattelse, stress, perfektjonisme og generelle psykologiske behov.

**Konklusjon:** Både sosial angst og trekk- og tilstandsangst ble identifisert i studiene, med prestasjonsangst som den mest vanlige typen angst. Funnene understreker viktigheten av å adressere mental helse i idrett, og for å utdanne trenere og støtteapparat til å gjenkjenne og håndtere stress og angst blant utøvere.

**Nøkkelord:** Angst, prestasjonsangst, trekkangst, tilstandsangst, juniorelite-fotball

## 1 Innledning

Antall aktive fotballspillere, uavhengig av nivå, er rundt 300 millioner mennesker i mer enn 200 land (Bizzini et al., 2013). Fotball er den største idretten i verden, sett utfra både fans og den globale utstrekningen av sporten. FIFA, som er det offentlige styresettet for fotball, rapporterte i 2018 omtrent hele 3,5 milliarder fans av spillet (FIFA, 2018). Bizzini et al. (2013) argumenterte for de fysiske og psykiske helsefremmende godene fra fotball. I tillegg har fotball også en unik måte å bringe folk sammen, på tvers av nasjonalitet, rase og sosial bakgrunn. Wann og Branscombe (1990) la frem at det å identifisere seg med et fotballag kan styrke et sosialt samhold og dyrke en god sosial identitet.

Stress og angst kan ha en signifikant påvirkning på prestasjon og selvfølelse hos juniorspillere på elitenivå. Studier har vist at høye stress- og angstnivåer kan føre til redusert kognitiv funksjon, redusert beslutningsevne og større sjanse for skader (Gould et al., 2002; Hanton et al., 2004). Gould et al. (2002) og Hanton et al. (2004) viste også til at angst kan føre til negative psykologiske responser, som følelser av nervøsitet og engstelse.

Derfor er det viktig å ha gode stressmestringsteknikker for å hjelpe unge utøvere å håndtere stress og angst. Dette kan ta bort mye av det som reduserer prestasjon og mental helse hos utøvere. Flere studier har foreslått at kognitive-atferdsmessige intervensjoner, som avslapningsteknikker og målsetningsstrategier er effektivt for å redusere stress og angst (Gould et al., 2002; Hanton et al., 2004). Å tidlig inkludere slike intervensjoner i treningshverdagen kan derfor anses som lurt for å få unge utøvere til å trives i et støttende miljø.

Til tross for fordelene med fotball er det mange unge som velger å gi seg med idretten i tidlig alder. I Norge ser det ut til at 30-40% av unge fotballspillere velger å slutte på fotball (Gulbin et al., 2016). Gulbin et al. (2016) hevder at dette er høyt i forhold til andre land Europa og at motivasjon er hovedargumentet for å gi seg. Det kom også fram i Gulbin et al. (2016) at de som slutter med fotball har lavere selvfølelse og at det å droppe ut av fotballen kan ha negative konsekvenser for den mentale helsen. Angst kan også være en av grunnene til dette, spesielt når det påvirker og går utover den daglige funksjonen. Gouttebauge et al. (2019) fant at angst var en signifikant predikter på et mentalt helseproblem blant profesjonelle fotballspillere. Steinfeldt et al. (2010) fant på sin side at angst var vanlig på college-nivå, pga. kravene som idretten stilte.

Ett av nøkkelkravene som stilles til unge utøvere er presset ved å prestere på høyt nivå. Dette presset kan komme fra foreldre, trenere, lagkamerater og seg selv. Mange unge utøvere følger at de må lykkes innenfor deres idrettsgren for å oppnå suksess og respekt. Dette presset kan føre til stress- og angstfylte følelser, som kan påvirke idrettsprestasjonen negativt. En av de unge, lovende som fotballspillerne som slet med prestasjonsangst og ikke håndterte presset, var Erik Arnebrott (Haugland, 2022). Haugland (2022) beskriver at Arnebrott var en talentfull målvakt som hadde kontrakt med Viking og var innom aldersbestemte landslag.

Planen var klar, han skulle i 2019 ta førstekeeperrollen i Viking og spille U20-VM for Norge. Det få visste om var at den viktigste kampen var den han hadde i sitt eget hode (Haugland, 2022). Han fortalte til Aftenbladet at han hadde gruet seg til treninger i lang tid, han var stresset og nervøs og redd for å gjøre feil. Disse tankene tok overhånd og påvirket helse og søvn. I tillegg nevnte han at som målvakt ikke hadde kontroll over skuddene som motstander tok, og det var vanskelig å akseptere. Han la opp i 2020, og etter å ha jobbet tett med mentale trenere i tiden etter, oppfordrer han til si ifra og få hjelp.

Andre utfordringer som unge utøvere står ovenfor er å balansere hverdagslige, akademiske og idrettslige forpliktelser. De fleste sporter trenger en signifikant mengde av tid og energi, som kan overlate liten tid til skolearbeid og/eller andre aktiviteter. Dette kan i hovedsak være utfordrende for utøvere som også vil opprettholde høye, akademiske standarder. Å kunne balansere disse kravene mest effektivt krever tid og prioritering.

Disse utfordringene kan være vanskelig for unge utøvere å håndtere på egenhånd. Ifølge Gould & Carson (2008) kan foreldre og trenere hjelpe unge utøvere med å navigere disse kravene. Det gjøres ved å emosjonelt støtte, sette realistiske målsetninger og å legge til rette for en gunstig balanse mellom sport og andre aspekter i livet (Gould & Carson, 2008).

## 2 Problemstilling

### 2.1 Problemstilling

*Hvilke typer angst kan en finne i juniorelite-fotball, og hvordan påvirker angst en fotballspiller på juniorelite- nivå?*

### 2.2 Avgrensing av oppgaven

Angst er en og flere reaksjoner av stress, men at problemstillingen kun undersøker angst er en avgrensing. Det var med overlegg for å kunne undersøke nærmere på de angstrelaterte følelsene som oppstår i fotball. Det at studiene kun tar for seg fotball og ikke flere idretter er også en avgrensing. Grunnen til det er at fotball er den idretten som er mest interessant å forske på, knyttet til relevans videre i karrieren. Utvalget i denne studien var avgrenset til juniorspillere på elitenivå, grunnet at ofte forekommer historier der seniorspillere sliter med angst og depresjon. Formålet med å forske på unge utøvere var å kunne identifisere utfordringene før det utvikler seg til å bli et problem. At 8 studier ble utvalgt er også en avgrensing, da en med dette antallet ikke får undersøkt all forskning på temaet.

### 3 Teori

I teoridelen vil det være en strukturert gjennomgang av viktige momenter for problemstillingen. Først vil det blir redegjort for stress og stressmestring. Stress er grunnen til at angst oppstår i idrett, samt at hvordan en håndterer stress kan påvirke hvordan en opplever angst. Videre vil forskjellige typer angst bli gjort rede for. Til slutt presenteres mental tøffhet, som er evnen til å stå opp i møte med kravene som idretten stiller.

#### 3.1 Stress

Stress er en fysiologisk og psykologisk respons til en opplevd trussel, utfordring eller krav som trenger tilpasning eller justering (Erdal et al., 2020). Stress kan oppfattes og benyttes på to ulike måter, via «eustress» og «distress». Eustress er positivt stress, som betyr at utøveren bruker det som en motiverende og energigivende ressurs (Mackenzie et al., 2013). Mackenzie et al. (2013) definerer derimot distress som negativt stress, der stresset har en hemmende effekt og påvirker prestasjon og velvære.

Erdal et al. (2020) presenterte at i fotballkontekst kan stress oppstå som før-konkurransangst, opplevd press i kampen og etter kamp. Samme artikkel la frem at stresset kom fra det kompetitive i spillet, de fysiske kravene, egne og andres forventninger til prestasjon og presset fra å vinne/tape. Resultatene fra studiene viste til at stresset kunne føre til skader, utbrenthet og svakere resultater, men også at noen kunne bruke stresset som en positiv ressurs. Da ble selvtillit, motstandsdyktighet og personlig vekst trukket frem som de positive effektene (Erdal et al., 2020). Stress kan både ha positiv og negativ påvirkning på utøvere, og det er aktiveringsnivå til en utøver i møte med stress som påvirker prestasjonen (Oliveira et al., 2020).

##### 3.1.1 Aktivering

Aktivering blir brukt for å beskrive de fysiologiske og psykologiske responsene til kroppen i møte med trening/aktivitet (Grgic et al., 2018). Fysiologiske responser kan kjennetegnes ved økt hjerterytme, økt pustefrekvens og økt blodstrømning til musklene, og alle disse endringene er nyttige for at kroppen skal kunne stå opp mot stilte krav (Grgic et al., 2018). Psykologiske endringer kan eksemplifiseres med økt selvtillit og motivasjon under aktivitet, samt holde på et positivt humør og redusere utmattelsesfølelse (Ekkekakis, 2003). Disse endringene kan være med på holde innsatsen og intensiteten på et høyt nivå.



Grgic et al. (2018) forklarer også at aktivering skjer ved en endring i nevralt, muskulær og metabolsk aktivitet, og evnen en har til å forberede kroppen for kravene som stilles vil være gunstig for å optimalisere prestasjon. Nevral aktivering er økning i aktivitetsnivå på de viktigste muskelgruppene (Cramer et al., 2005). Muskulær endring er økning i muskelfiberrekruttering som er gunstig for styrke og kraft, samt skadeforebygging (Haff et al., 2015). Økt metabolisme øker energiproduksjonen og fyller på energi underveis i aktivitet som gjør at energinivået kan vedvare (Grgic et al., 2018). Hanton et al. (2018) presenterte i sin studie at de utøverne som best klarer å håndtere stress, vil oppnå den mest hensiktsmessige aktiveringen, som igjen sørger for best mulig prestasjon. Så hvordan skal en håndtere og mestre stress på mest effektiv måte?

## 3.2 Stressmestring

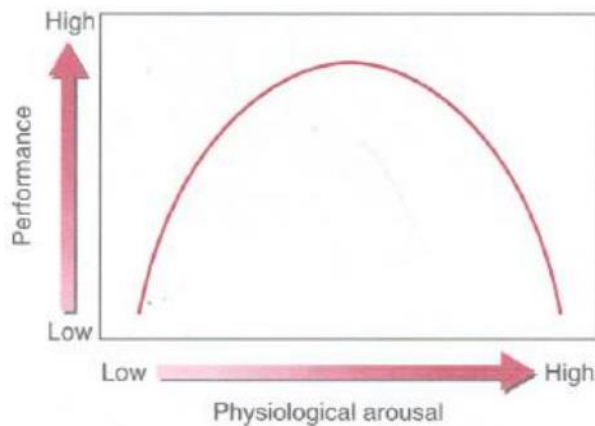
### 3.2.1 Hva er stressmestring?

Stressmestring er teknikker og strategier som skal hjelpe utøvere med å redusere og håndtere de negative sidene ved stress (APA, 2021). Avslapningsteknikker, selvsnakk, visualisering og målsetning har vist alle vist seg å være hjelpelige på stress (Ravindran, 2016). Disse teknikkene er alle eksempel på mental trening, som er det å trene på mentale ferdigheter for å optimalisere prestasjon (Nordin-Bates et al., 2012). Nordin-Bates et al. (2012) poengterer at målsetning bidrar til å fokusere det en ønsker å oppnå. Studien legger også frem at visualisering får utøveren til å forestille seg situasjoner en kan komme opp i, på denne måten er en mer klar for å møte utfordringene. Positiv selvsnakk opprettholder humør og motivasjon, mens avslapningsteknikker gjør kroppen mer forberedt på angst og stress (Nordin-Bates et al., 2012).

### 3.2.2 Spenning og spenningsregulering

Spenning blir beskrevet som det nivået av spenningsregulering opplevd av utøveren, varierende utfra viktighet på kamp, motstander og andre situasjonelle faktorer (Baca et al., 2015). Spenningsregulering på sin side er den fysiologiske og psykologiske aktiveringen som en utøver erfarer før og under kamp (Vallerand & Blanchard, 2000). Vallerand og Blanchard (2000) påpekte at spenningsreguleringen til en utøver har stor innvirkning på prestasjon, da både for lavt og for høyt nivå har reduserende effekt. Da øker sjansen for å gjøre feil, da beslutningsevnen svekkes parallelt med den fysiske prestasjonen (Vallerand & Blanchard,

2000). For å eksemplifisere betydningen av spenningsregulering, vil jeg bruke en modell utviklet i 1908 av Yerkes og Dodson, se *Figur 1* (Weinberg & Gould, 2015)



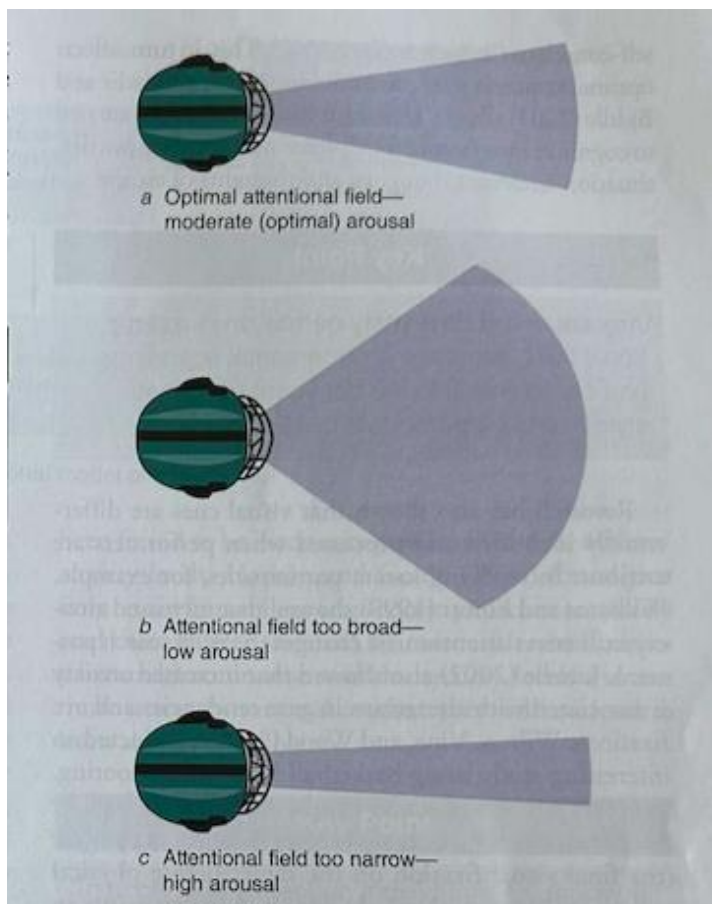
*Figur 1: Den omvendte U – forholdet mellom spenningsregulering og prestasjon, hentet fra Weinberg & Gould (2015)*

Over ser vi det gunstige forhold mellom spenningsregulering og prestasjon. Som nevnt tidligere, vil både for lavt og for høyt nivå av spenningsregulering, svekke prestasjonen. Det gylne nivået ligger øverst i midten, og blir kalt flytsonen. Flytsonen er et mentalt stadium der utøveren er fullt investert i prestasjonen sin (Laborde et al., 2016). Laborde et al. (2016) beskriver stadiet som energisk, fokusert og at en er i kontroll. Da er utøver i forkant av motstanderen, tar raske beslutninger og utfører bevegelser presist. Dette fører til at hensiktsmessige idrettsprestasjoner kan oppstå (Laborde et al., 2016)

### 3.2.3 Oppmerksomhet og konsentrasjon

Riktig oppmerksomhet er en kritisk faktor i fotball, da en må kunne ha kontroll på egne arbeidsoppgaver parallelt som man blokkerer ut distraksjoner (Savelsbergh et al., 2002). Dette kan være lyd fra fans eller bevegelser fra med- og motspillere. Savelsbergh et al. (2002) forklarer at oppmerksomheten brukes spesielt ved pasninger, skudd og for å orientere seg i forhold til ballen. Det ble også vist til at elitespillere har mer effektiv oppmerksomhet enn amatører, som gjør at de mer korrekt kan følge ballen og forutse ballbanen. En annen studie viste at i straffesparkkonkurranse, var spillere som eksternt fokuserte på ball og mål mer suksessfulle enn spillerne som hadde et internt fokus på egne bevegelser (Vater et al., 2017). Å blokkere ut indre og ytre distraksjoner ble også belyst av (Voss et al., 2010).

Indre distraksjoner går på den individuelle evne til å bli satt ut av angst, med negativt selvsnakk og miste av fokus (Mellalieu et al., 2009). Mellalieu et al. (2009) trakk frem at ytre distraksjoner går mer på miljøet, som lyder, vær og fans. For å ikke la seg distrahere, er det kritisk å ha fokus på de sentrale faktorene, og ha en optimal konsentrasjon. Hill (2010) beskriver at konsentrasjon er positivt assosiert med prestasjon i fotball, og at spillere med god konsentrasjonsevne vil ha bedre muligheter for å prestere på et høyere nivå. For å gjøre teorien mer visuell, vil jeg bruke en modell hentet fra Weinberg & Gould (2015), se *Figur 2*. Denne modellen viser det gunstige fokusnivå og spenningsregulering en bør ha for konsentrasjon, knyttet til idrett.



*Figur 2: Mest hensiktsmessig fokus og spenningsregulering, hentet fra Weinberg & Gould (2015).*

Konsentrasjon er sammen med selvtillit en av de viktigste psykologiske faktorene for å lykkes i fotball (Martens et al., 1990). Martens (1990) vektla at konsentrasjon la til rette for at beslutninger ble tatt raskt og at utførelsen av bevegelser var preget av presisjon. Fotballspillere må være konsentrerte for å være opprettholde årvåkenhet, ikke miste ballen for å hindre egne eller skape andres muligheter og i tillegg unngå skader (Harris & Harris, 2014).

Harris og Harris (2014) la også til at ved å være konsentrert, forsikrer du deg om at en er påskrudd og kan utnytte seg av de tekniske og taktiske ferdighetene en besitter.

### 3.3 Generell angst

Angst knyttes til den vedvarende bekymringen rundt hverdagslige situasjoner og hendelser (Birrer et al., 2012). Fotballspillere med angst kan bekymre seg for skader, laguttak og andre dynamikker for spillet som de ikke kan kontrollere. Denne angsten kan spille inn på hvordan en spiller evner å fokusere og konsentrere seg i løpet av kamper. Birrer et al. (2012) adresserer at generell angst kan føre til en svakere prestasjon.

Fotballspillere kan slite med flere typer angst, inkludert prestasjonsangst og sosial angst. Prestasjonsangst knyttes ofte til faren for å feile eller ikke prestere opp mot forventningene. Denne typen angst kan føre til fysiske symptomer som økt hjerterytme, svetting og skjjelving som kan svekke en spiller evne til å spille godt (Hanton et al., 2004). Mellalieu et al. (2009) fant ut i sin studie på basketball at spillere med prestasjonsangst sliter mer med å konsentrere seg, og ta raske beslutninger. Dette førte til at de bommet på skudd og at de mistet ballen (Mellalieu et al., 2009).

Sosial angst er frykten for å bli dømt, evaluert og avvist av andre i en sosial setting. I tilknytning til fotball vil det være frykten for å bli kritisert av trenere, lagkamerater og fans (Miyahara et al., 2021). Denne angsten kan føre til følelser som svekke selvtilliten og gjør at en unngår sosiale situasjoner. Miyahara et al. (2021) forklarte at innenfor begrepet angst, er det to typer en kan oppleve, trekkangst og tilstandsangst.

#### 3.3.1 Trekkangst

Trekkangst er en personlig karakteristikk som individer har for å oppleve angst i en rekke situasjoner, inkludert sport. I fotballkontekst er høy trekkangst forbundet med dårlige prestasjoner (Gucciardi et al., 2011). Woodman et al. (2013) fant også at høy trekkangst i fotball fører til redusert tro på seg selv. Grove et al. (2014) hevdet i sin studie at høy trekkangst i golf førte til økt muskelspenning og dårligere presisjon på putting.

### 3.3.2 Tilstandsangst

Tilstandsangst er en midlertidig, situasjonell angst som er opplevd som en respons til en spesifikk hendelse (Yap et al., 2015). Knyttet til fotball vil tilstandsangst kunne bli trigga av faktorer som kampviktighet, prestasjonspress og fansen. Yap et al. (2015) la frem at høy tilstandsangst kunne forårsake svakere prestasjoner. Det støttes opp av resultater som tilsa at presisjonen på pasninger ble redusert (Holt & Hogg, 2002). Dette vitner om viktigheten i å finne måter å håndtere tilstandsangst på, for å optimalisere prestasjon. Avslapningsteknikker og visualisering har vist seg som effektiv i å redusere tilstandsangst (Chang & Chiu, 2017; Hanrahan & Grove, 1990). Angst kan oppleves gjennom fysiske symptomer i somatisk angst, eller på mentalt plan i kognitiv angst. I tennis ble det også funnet at tilstandsangst hadde negativ effekt på prestasjon (Wilson et al., 2006). Wilson et al. (2006) beskrev at tilstandsangsten var høy, spesielt når det sto om å sette effektive server og mottaksslag.

#### 3.3.2.1 Somatisk angst

Somatisk angst er den typen angst som gir fysiske symptomer på kroppen. Dette kan være svetting, skjelving, kvalme og urytmiske hjerteslag. (Gould et al., 1989). Dette er et resultat av kroppens «kjemp eller flykt»-respons til stress. Somatisk angst er ofte opplevd av utøvere før og under konkurranse, og kan ses på som en hindring om det ikke er håndtert riktig. Utøvere med høy somatisk angst har større sjanser for å underprestere, ha negative tanker og ha mindre selvtillit knyttet til egne ferdigheter (Gould et al., 1989). En golfer kan oppleve somatisk angst ved skjelvninger og økt hjerterytme før en putt, ha vanskeligheter med å holde et stødig grep og gjennomføre et presist slag (Cox, 2011).

#### 3.3.2.2 Kognitiv angst

Kognitiv angst er den typen angst som karakteriseres ved bekymring, negative tanker og liten tro på seg selv (Spielberger et al., 1976). Kognitiv angst er først og fremst et fokus på de kognitive og mentale aspektene for et individ. I sport kan høy kognitiv angst redusere fokuseringsevnen, forstyrre beslutningsevne og forhøye sjansen for å gjøre feil (Spielberger et al., 1976). For eksempel, så viste en studie av Hardy et al. (2015) at kognitiv angst påvirket både presisjonen og konsistensen til en bueskytters skuddserie. Hvordan en individuelt hankses med stress og angst, utgjør en mental tøffhet, som avhengig av hvor lav/høy den er, sier oss om på hvilken måte vi kan nytte den som en ressurs.

### 3.4 Mental tøffhet

Mental tøffhet er evnen til å opprettholde fokus i møte med motgang, press og stress (Crust & Clough, 2011). Mental tøffhet er kritisk for en spillers prestasjon, da det er viktig å kunne møte de fysiske kravene som stilles. De emosjonelle og psykologiske utfordringene som medfølger konkurransesituasjon er også viktig å hankses med (Crust & Clough, 2011; Gucciardi et al., 2015). Fotballspillere med god mental helse vil være bedre rustet til å håndtere tilbakefall som skader eller tap. (Fletcher & Sarkar, 2012). De er også mer mottakelige for kritikk og kan fortsatt bruke motivasjon og selvtillit som en ressurs i utfordrende situasjoner.

Selvtillit blir av idrettspsykologer definert som ens egen tro på å kunne gjennomføre ønsket resultat i en bevegelse (Weinberg & Gould, 2015). Weinberg og Gould (2015) hevder også at selvtillit er flerdimensjonal, og at fysiske, psykologiske og perseptuelle ferdigheter må samspilles for å kunne utnyttes riktig. Motivasjon blir definert som retningen og intensiteten på en innsats (Weinberg & Gould, 2015). Weinberg og Gould (2015) forteller at retningen knyttes til om utøveren søker seg mot valgte situasjoner og intensiteten knyttes til hvor mye innsats utøveren legger ned i valgt aktivitet. I denne konteksten blir det fotball.

Fletcher og Sarkar (2012) formidler også at mental tøffhet bidrar til at spillere kan holde et høyere nivå av fokus og konsentrasjon, som sørger for bedre beslutningsevne under press. For å forbedre mental tøffhet kan visualisering, positivt selvsnakk og målsetting være gode hjelpemidler (Gucciardi et al., 2015). Gucciardi et al (2015) hevder at dette bidrar til at spillere utvikle et positivt tankesett, bygger motstandsdyktighet og styrker selvtillit og motivasjon.

## 4 Metode

I metode vil det først komme en forklaring på hva metode er. Deretter vil metodisk tilnærming bli presentert. Så vil utvalg, søkeprosess, eksklusjon- og inklusjonskriterier og kildekritikk bli gjort rede for. Til slutt vil etiske retningslinjer som er relevante for bacheloroppgaven gjennomgås, før fremgangsmåten for datanalyse vurderes til slutt.

### 4.1 Hva er metode?

Metode er en viktig faktor for forskning i idrettsvitenskap, og involverer bruk av spesifikke teknikker, prosedyrer og verktøy for å finne svaret på et satt forskningsspørsmål (Liguori et al., 2022). Liguori et al. (2022) sier også at metode er systematiske, objektive og kontrollerte prosedyrer for å teste ut hypoteser i idrettsvitenskap. Thomas et al. (2015) støtter dette med sin definisjon om at forskning er en prosess av forsiktig og systematisk undersøkelse. Det er viktig å velge og bruke en passende metode (Conditioning & Strength, 2021). NSCA (2021) begrunner dette med at en da sikrer god kvalitet på de resultatene en kommer frem til.

Det er fem nøkkelpunkter som må gjennomføres for å kunne undersøke og besvare forskningsspørsmål (Conditioning & Strength, 2021). NSCA (2021) skriver at en må stille et forskningsspørsmål, gjøre et litteratursøk, formulere en/flere hypotese/r, designe studiet og analysere og tolke resultatene. Ved å gjøre det på denne måten fremmer man «årsak og virkning»-prinsippet, som er forholdet mellom variablene i studien (Zatsiorsky et al., 2020) Zatsiorsky et al. (2020) hevder også at en da vil kunne gjøre bevisbaserte anbefalinger som bidrar til å utvikle kunnskapen innenfor fagområdet.

### 4.2 Metodisk tilnærming

Litteraturstudie er en forskningsmetode som undersøker tidligere forskning knyttet til en tematikk der man analyserer og vurderer publisert forskningslitteratur (Webster & Watson, 2002). Webster og Watson (2002) poengterer at formålet med en litteraturstudie er å finne huller i fagområdet, syntetisere eksisterende forskning og legge et nytt grunnlag for videre forskning. Litteraturstudie er en viktig del av forskningen da en får et rasjonelt overblikk over problemområdets ståsted, og kan jobbe videre utfra manglende kunnskap i faget (Webster & Watson, 2002).

Utvalgt forskningslitteratur vil bli sammenlignet i form av å finne likheter og forskjeller, for å så vurderes opp mot hverandre i diskusjonsdelen (Thomas et al., 2015, p. 32). I denne aktuelle bacheloroppgaven vil det også brukes deduktiv metode, som betyr at den har et teoretisk utgangspunkt. Da vil det skapes hypoteser som skal testes opp mot realiteten for å valideres (Thomas et al., 2015, p. 31). I denne settingen vil det være hvilke typer angst en fotballspiller kan oppleve, og hvordan det påvirker utøvere. PICO-modellen, se *Tabell 1*, vil bli brukt til å finne forskningsspørsmål, samt relevant litteratur til å støtte opp om hypotesen (Strømme, 2017).

Patients	Intervention	Comparison	Outcome	OR
Youth soccer players at elite level	How anxiety can affect youth soccer players	How to cope with anxiety	Perceived anxiety Trait anxiety State anxiety	
Junior-fotballspillere på elitenivå	Hvordan angst kan påvirke junior-fotballspillere	Hvordan håndtere angst	Opplevd angst Trekkangst Tilstandsangst	
And				

*Tabell 1: PICO-modell*



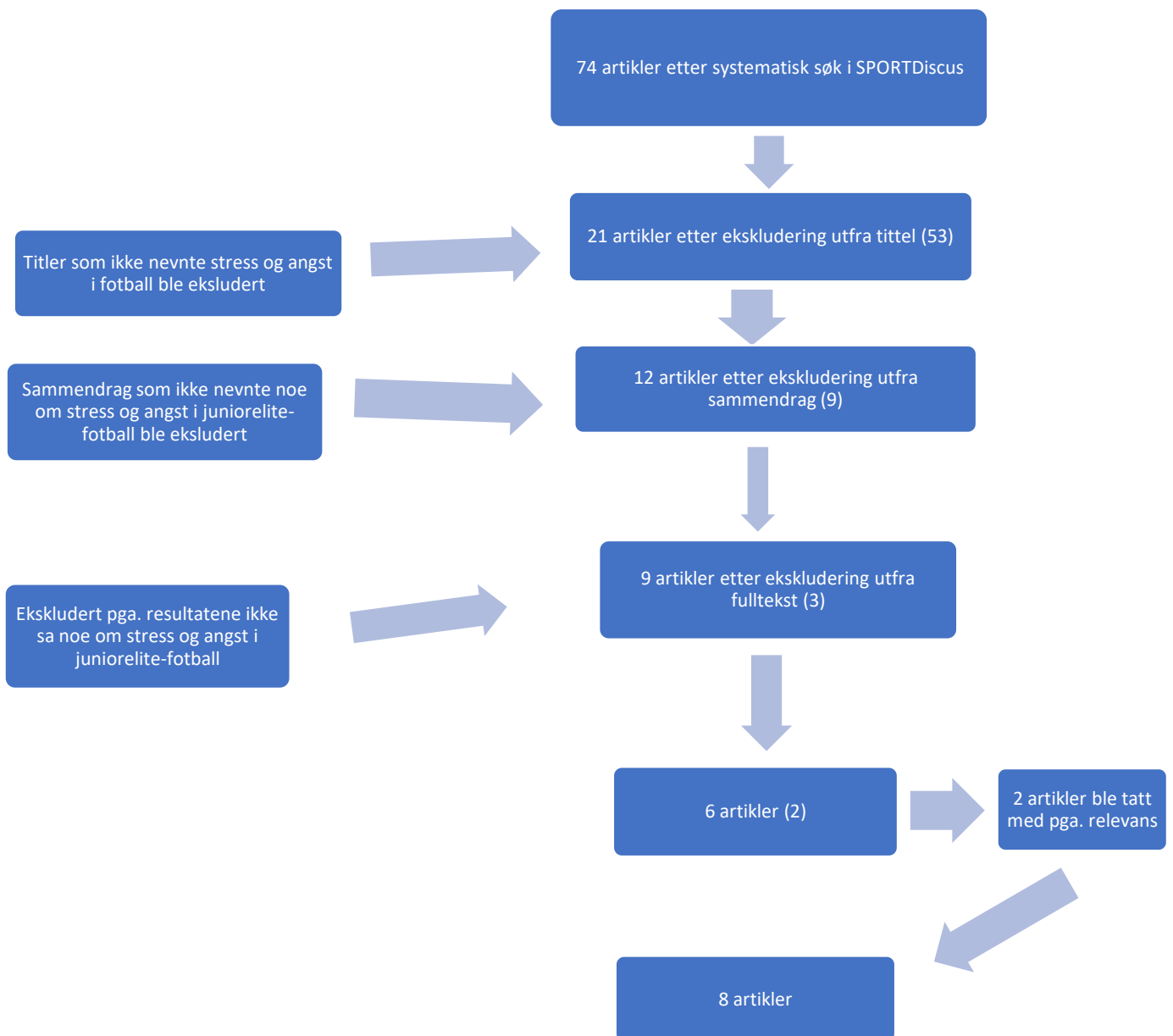
### 4.3 Utvalg

#### 4.3.1 Søkeprosess

Det ble først gjort pilotsøk i Oria, Sport Discus og Google Scholar. Utfra resultatene ble det bestemt at Sport Discus var databasen som ville gi best materiell til bacheloroppgaven.

Søkeordene «perceived stress and anxiety in youth elite football» var til slutt det som ble avgjørende for å komme fram til de aktuelle artiklene. I kombinasjon med at en kunne huke av for «football», ble søket snevret enda mer inn, og endte opp med å screene 70 artikler.

Denne prosessen er fremstilt i et flytskjema nedenfor, se *Figur 3*.



*Figur 3: Flytskjema*

(x) = antall studier ekskludert

#### 4.3.2 Eksklusjon- og inklusjonskriterier

Det første som ble gjort var å ekskludere etter tittel. Det ble da sett etter studier som omhandlet angst og stress og som forsket på fotball på juniorelite-nivå. Nedregne for utgivelsesår på studiene ble satt til 2013, da det ville gi en god base på relativt nye forskningsartikler. Etter å ha gjort de evalueringen, var studieutvalget basert på at det omhandlet stress og angst blant fotballspillere på juniorelite-nivå, utgitt etter 2013. Siste steg var å ekskludere etter fulltekst, og da ble det lett etter tydelige resultater med prevalens av angst og hvordan angst påvirket utvalget. Studiene som ikke kunne vise til resultater som samsvarte med problemstillingen ble ekskludert. Etter den prosessen satt en igjen med de utvalgte artiklene. At artiklene hadde en veldokumentert metode og klare resultater var avgjørende for å inkluderes i oppgaven.

#### 4.3.3 Kildekritikk

Å være kildekritisk er noe av det viktigste for en forsker. Det er mange utgitte artikler som ikke oppfyller kravene hva gjelder pålitelighet og validitet. Kildekritikk er spesielt viktig med primærkilder, som kan inneholde bias (Loewen, 2018). Loewen (2018) hevdet at ved å kritisk evaluere kilder kan en basere funnene sine reliable og valide bevis. Til slutt hevdet Loewen (2018) at en god kildekritikk kunne identifisere huller i litteraturen og skape en retning for den videre forskningen. Derfor ble det søkt i flere ulike søkemotorer for å finne de mest ressursfulle kildene.

Oria ble blant annet brukt for å få fastslått om de var fagfellevurdert eller ikke. Er de det, oppfyller de kravene til å være vitenskapelige artikler. Da vil de mest sannsynlig også være gyldige og pålitelige artikler.

#### 4.4 Forskningsetiske retningslinjer

Med utgangspunkt i anbefalingene i fra «De nasjonale forskningsetiske komiteene» har det blitt produsert retningslinjer for UiS. Målet med disse anbefalingene er å fremme fri, god og forsvarlig forskning. For at forskningen skal utøves på en forsvarlig måte, samt være godt organisert, er forskningsetikk blitt brukt som et hjelpemiddel (Torp, 2021). For at studentene ved UiS skal opprettholde universitets verdier og standard har de laget «Retningslinjene for Studenter». Her fremkommer det moralske og etiske ordre, som er opp til hver enkelt å følge (Stokkeland, 2020).

Fusk er en relevant forskningsetisk retningslinje når det kommer til produksjonen av denne bacheloroppgaven. For å forhindre fusk viktig at det henvises riktig når en benytter seg av andres verk, for å ikke bli tatt for plagiat. «8. god forskningsetikk» beskriver at forskere har et kollektivt ansvar for å benytte seg av annen forskning med respekt, grundighet og etterrettelighet (Torp, 2021). I denne bacheloroppgaven brukes APA 7 for å henvide og det sørger for respektabel forskningsetikk.

#### 4.5 Datanalyse

Datanalyse er viktig for å identifisere mønster, trender og forhold i datamaterialet som kan bli brukt til å beholde eller forkaste hypotesen (Bland & Altman, 1996). Bland og Altman (1996) hevder også at en god dataanalyse sikrer at forskningsstudier er nøyaktige, og opprettholder standarden for validitet og reliabilitet. Creswell (2014) belyser også viktigheten av validitet og reliabilitet. Samt at med en god dataanalyse vil funnene være forståelige, robuste og generaliserbare (Creswell & Creswell, 2017). Artikkene som er brukt i bacheloroppgaven ble beskrevet i en oversiktstabell, der det ble notert karakteristikker for hver enkelt artikkel. Dette ble gjort for å lettere identifisere likheter og forskjeller (Thomas et al., 2015, p. 32)

## 5 Resultater

### 5.1 Karakteristikker av studiene

For å presentere studiene ble «PRISMA 2020 Checklist» nr. 17 og 20 a-d brukt (Page et al., 2021). Page (2021) beskriver nr. 17 som «siter hver enkelt studie og presenter karakteristikene». En forkortet beskrivelse av nr. 20 a-d er å syntetisere artiklene, så presentere resultatene og så diskutere resultatene (Page et al., 2021), se *Tabell 2*.

Første forfatter et al. (år), Land	Tittel på studien	Hensikt / problemstilling / forskningsspørsmål	Design	Utvalg (N, kjønn, alder og andre relevante detaljer)	Instrument / metode	Resultater	Konklusjon
Abbott, Will et al. 2019, England	A season long investigation into the effects of injury, match selection and training load on mental wellbeing in professional under 23 soccer players: A team case study	Undersøke effektene av skader, kamputtak og treningsbelastning på mentalt velvære.	Longitudinell studie over en fotballsesong.	25 profesjonelle, mannlige fotballspillere i andre divisjon i U23-ligaen i England.	Utvalg fylte ukentlig ut et spørreskjema angående deres mentale velvære, WEMWBS. Samt analyse av kampresultater.	MV signifikant lavere ved skade, 43,6% vs. 49,9 %. Ingen forskjell i «tatt ut» eller «vraket. Ingen signifikant forskjell på MV knyttet til belastning.	Tid ute med skade og ikke kunne spille påvirket MV signifikant.
Foskett, R. L. et al. 2018, England	The Mental Health of elite athletes in the United Kingdom.	Undersøke prevalensen på symptomer av angst/depresjon og distress.	Tverrsnittundersøkelse.	143 eliteatleter med kriteriene: 1. høyt nivå, 2. 16+, 3. i UK og 4. flyende i engelsk. 81 menn, 61 kvinner, 1 som ikke oppga kjønn.	Svarte på et nettbasert spørreskjema.	47,8% viste tegn på angst/depresjon. 26,8% viste tegn på distress.	Utilfredshet med karrieren var en indikator for angst/depresjon og distress.
Gomes, Rui A. et al. 2022, Portugal	Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal	Analysere fotballspilleres tilpasning til kompetitive stressfaktorer før «neste kamp».	Tverrsnittundersøkelse.	352 unge, mannlige fotballspillere fra nasjonal liga. 15-19 år.	Svarte på spørreskjemaer før hver kamp, QCSS, PSCAS, og SEQ	Prestasjon og feil de mest fremtredende stressfaktorene.	Idrettsutøvere som ser konkurransestressorer som utfordrende, og ikke truende, håndterer den bedre.
Huigjen, Barbara C. H. et al. 2014, Nederland	Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players	Kartlegge om det var forskjeller i prestasjonskarakteristikker mellom «valgte» og «ikke-valgte» spillere.	Longitudinell studie over en sesong.	113 tenåringer fra ett av to utvalgte utviklingsprogrammer i Nederland.	Testbatteri av fotballrelaterte tester og spørreskjema. TACSIS, TEOSQ, PSIS	Knyttet til psykologiske faktorer, så scoret de «valgte» spillerne høyere på blant annet oppgaveorientering, selvtillit, angstkontroll og konsentrasjon.	Spillere blir valgt videre utfra score på kriterier som klubbene anses som viktige.
Jensen, Stine N. et al. 2018, Danmark og Sverige	Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety	Undersøke forholdet mellom perfektionisme og angst til depresjonssymptomer.	Tverrsnittundersøkelse	323 mannlige, elite fotballspillere på A- og U23-nivå. 118 juniorspillere.	Spørreskjema, CES-D, SMPS, MIPS, SAS-2, SPIN-2.	16,7% av elitefotballspillere i Danmark og Sverige viste depresjonssymptomer. Juniorspillere	Problemene rundt depresjonssymptomer kan ikke lengre overses. Må etablere forebyggende programmer.

						viste høyere nivå av depresjon.	
Junge, Astrid et al. 2016, Sveits	Prevalence of depression and anxiety in top-level female and male football players.	Undersøke prevalensen av angst og depresjon i toppfotball, sammenlignet med generell populasjon og analysere eventuelle risikofaktorer.	Tversnittstudie.	471 spillere fra senior herre-og damefotball, samt 4 U-21-lag fra Sveits.	Spørreskjemaer: CES-D, GAD-7	7,3% hadde mild-moderat depresjon, 3% hadde dyp depresjon og 1,6% minst moderat angstlidelse.	Sveitsiske fotballspillere hadde samme grad av depresjon som resten av populasjonen, mens U-21-utøvere hadde høyere prevalens.
Kuettel, Andreas et al. 2022, Danmark	Mental Health Profiles of Danish Youth Soccer Players: The Influence of Gender and Career Development	Undersøke kjønnsforskjeller i mental helse for å finne mentale helseprofiler for spillere og utforske hvordan karriere og mental helse henger sammen.	Tversnittstudie	239 danske juniorspillere på elitenivå. 182 menn, 57 kvinner.	Utfyllelse av spørreskjema, WEMWBS, GAD-7, CES-D	Kvinnelige spillere hadde lavere MV og hadde 4 ganger høyere odds for angst- og depresjonssymptomer.	Depresjon, angst og stress økte med alderen, som indikerer at overgangen fra junior-senior utfordrer den mentale helsen.
Liu, Mihang et al. 2022, Kina	Relationship between Psychological Distress, Basic Psychological Need, Anxiety, Mental Pressure, and Athletic Burnout of Chinese College Football Athletes during the COVID-19 Pandemic	Evaluere forholdet mellom psykologisk distress og atletisk utmattelse under COVID 19-pandemien og rollen til psykologiske behov, angst og mentalt press.	Tversnittstudie.	672 fra 35 randomiserte lag av 72 i kinesisk universitetsfotball. 62% kvinner, 38% menn.	Utfyllelse av spørreskjemaer, BNGS-S, PSS-10, ABQ	Psykologisk distress var positivt korrelert med angst, mental press og utmattelse, men negativt korrelert med psykologiske behov. Utmattelse var positivt korrelert med angst og press. Angst var negativt korrelert med psykologiske behov, positivt korrelert med press.	Psykologisk distress er en viktig faktor som kan føre til utmattelse, som igjen kan påvirke psykologiske behov, angst og mentalt press.
Forkortelser: WEMWBS: <b>The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale</b> , MV = mentalt velvære, QCSS: <b>The Questionnaire of Competitive Stressors in Sport</b> , PSCAS: <b>Public Speaking Class Anxiety Scale</b> , SEQ: <b>The Single Ease Question</b> , TACSIS: <b>Tactical Skills Inventory for Sport</b> , TEOSQ: <b>Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire</b> , PSIS: <b>Psychological Skills Inventory for Sports</b> , CES-D: <b>The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale</b> , SMPS: <b>Sport Multidimensional Perfectionism Scale</b> , MIPS: <b>Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport</b> , SAS-2: <b>The Sport Anxiety Scale-2</b> , SPIN-2: <b>The Social Phobia Inventory</b> , GAD-7: <b>Generalized Anxiety Disorder</b> , BNGS-S: <b>Basic Needs Satisfaction in General Scale</b> , PSS-10: <b>Perceived Stress Scale</b> , ABQ: <b>Athlete Burnout Questionnaire</b> .							

Tabell 2: Studiekarakteristikker

## 5.2 Syntese

### 5.3 Hva er en syntese?

Syntetisering i en litteraturstudie vil si å kombinere informasjon fra flere kilder for å skape en oversiktlig forståelse innenfor et fagområde (*McGraw-Hill dictionary of scientific and technical terms*, 2003). McGraw (2003) beskriver analysering, sammenligning, kontrastering, å identifisere mønster og evaluering av kvalitet og relevans av kildene som viktig for en god syntese. Knyttet til idrettsvitenskap kan det å syntetisere litteraturen identifisere mangler i temaet, samt utvikle hypoteser og forskningsspørsmål for å ta nye steg innenfor forskning. Turabian (2018) legger til at syntetisering er en effektiv forskningsmetode og bidrar til den voksende kunnskapen omkring idrettsvitenskap (Turabian, 2018).

Det vil først bli gjort en generell syntese av artiklene, der det vil trekkes frem likheter og forskjeller på metodene som er brukt. Deretter vil artiklene systematisk syntetiseres utfra funn som samsvarer med problemstillingen.

#### 5.3.1 Generell syntese av artiklene

To av studiene ble utgitt i tidsrommet 2014-2016 (Huijgen et al., 2014; Junge & Feddermann-Demont, 2016). Tre av studiene ble utgitt i tidsrommet 2018-2019 (Abbott et al., 2019; Foskett & Longstaff, 2018; Jensen et al., 2018). De tre resterende studiene ble utgitt i 2022 (Gomes et al., 2022; Kuettel et al., 2022; Liu et al., 2022). Alle studiene forsket på juniorspillere på høyt nivå.

Abbott et al. (2019) og Foskett et al. (2018) forsket i England. Jensen et al. (2018) og Kuettel et al. (2022) fokuserte hovedsakelig på utvalg fra Skandinavia, i Danmark og Sverige. Gomes et al. (2022), Huijgen et al. (2014) og Junge og Feddermann-Demont (2016) var spredt utover resten av Europa, forholdsvis Portugal, Nederland og Sveit. Liu et al. (2022) var eneste studie som var utenfor Europa, i Kina i Asia.

Abbott et al. (2019), Gomes et al. (2022), Huijgen et al. (2014) og Jensen et al. (2018) forsket utelukkende på menn. Foskett et al. (2018), Junge og Feddermann-Dumont (2016), Kuettel et al. (2022) og Liu et al. (2022) forsket på både menn og kvinner. Det gir et utvalg på 2015 fordelt på 1297 menn, 717 kvinner og en deltaker som ikke oppga kjønn.

Alle studiene hadde til hensikt å undersøke hvordan mentale helse og faktorer rundt påvirker unge fotballspillere. Abbott et al. (2019) og Huijgen et al. (2014) hadde longitudinelle studier som gikk over en sesong, mens Foskett et al. (2018), Gomes et al. (2022), Jensen et al. (2018), Junge og Feddermann-Dumont (2016), Kuettel et al. (2022) og Liu et al. (2022) ga ut tversnittstudier. Alle studiene hadde derimot spørreskjema som en sentral del av prosessen ved å samle inn data.

### 5.3.2 Hvilke typer angst ble identifisert i artiklene?

Abbotts (2019) studie la frem resultater om at en signifikant del av utvalget opplevde symptomer av generalisert angst, målt av spørreskjemaet «Generalized Anxiety Disorder» (GAD-7). Studien fant ut at spillere som opplevde skader gjennom sesongen hadde høyere nivåer av angstsymptomer sammenlignet med de som gikk klar av skade. Studien målte score av mentalt velvære med WEMWBS fra score 14-70, der høyere sum er høyere mentalt velvære. Resultatene viste at skadde spillere hadde lavere MV enn friske spillere, 43,6% vs. 49,9%. Det å ikke bli valgt ut til kamp, selv om en var spilleklar påvirket også den mentale velvære. 49 i score på WEMWBS for uttatt og 47 i score for vraket, men viste ikke signifikant forskjell. Treningsbelastning, kampresultat, individuell trening påvirket ikke mentalt velvære hos utvalget.

Studien til Foskett et al. (2018) tok for seg flere idretter, men det vil kun inkluderes resultatene som omhandlet fotball. Studien viste at fotball var en av de idrettene der utøvere opplevde høye nivåer av generalisert angst. Foskett et al. (2018) konkluderte også med at frykten for å bli skadet eller skadet på nytt var en stor risikofaktor for angst.

Gomes et al. (2022) studie viste til en metode der stressfaktorer, kognitiv vurdering og følelser ble målt gjennom QCSS, PSCAS og SEQ og er knyttet til nivå av opplevelser i forbindelse med kamp. Ifølge artikkelen er stressfaktorer prestasjonspress, sosialt press, frykt for motstandere og skader, samt frykt for å gjøre feil. Det var prestasjonsstress og frykt for å gjøre feil som var de stressfaktorene som brakte fram flest negative følelser. Frykt for motstander var også en stressende faktor, men i svakere grad. I kognitiv vurdering så det ut til at fotballspillere ser på kamper som en utfordring, og dermed har høyere sjanse for å kontrollere stresset. Lykke og spenning ser ut til å være de følelsene som er sterkest, tett etterfulgt av angst, motløshet og sinne.



Talentakademi-prosessen var fokusområdet i Huijgen et al. (2014). Når det kommer til de fysiologiske resultatene i studien så viste det at de som ble valgt videre i utviklingsprogrammet scoret høyere enn de som ikke ble valgt videre. Dette var blant annet på faktorene «oppgaveorientering», «selvtillit», «angst-kontroll», «mental forberedelse» og «konsentrasjon». Det ble derimot ikke funnet signifikante forskjeller mellom de fysiologiske variablene.

Jensen et al. (2018) viste til at 28% av juniorelite-utvalget hadde depresjonssymptomer, utfra en score lavere enn 16 på CES-D sin skala. Det var også en signifikant negativ sammenheng mellom alder, konkurranseangst, sosial angst og perfektjonisme. Dette tilsier at yngre spillere sliter mer med dette enn rutinerte. Juniorelite-spillere viste høyere nivåer av både konkurranseangst og sosial angst kontra seniorspillere. Depresjon var imidlertid ikke signifikant korrelert med alder, selv om det viste forskjeller mellom juniorelite- og seniorspillere. Det viste sterke sammenhenger mellom depresjon, sosial angst, konkurranseangst og perfektjonisme.

Junge og Feddermann-Dumot (2016) presenterte at av de 73 U21-spillerne, fra 4 klubber, var det i snitt 3 spillere fra hvert lag som hadde symptomer på mild depresjon. Med samme parametere ble de vist til at i snitt 1 fra hvert U21-lag slet med alvorlig depresjon. Dette var tall som var signifikant høyere enn de mannlige, seniorspillerne i Sveits og den generelle befolkningen.. Også i scorene for angst hadde U21-spillere høyere enn seniorspillerne, men lik score som resten av befolkningen. Også i denne studien hadde skadde spillere høyere score for depresjon og angst.

Kuettel et al. (2022) rapporterte at det kvinnelige utvalget hadde lavere mentalt velvære enn herrene, da 30% av kvinnene scoret under den gjennomsnittlige scoren på WEMWBS. Til sammenligning målte 17% av herrene en totalscore under 23. For angst ble det funnet signifikante forskjeller mellom menn og kvinner. 28% av det kvinnelige utvalget viste tegn til moderat eller alvorlige angst, mot 7,6% av herrene. Oddsen for å utvikle disse symptomene var også fire ganger større for kvinnene. For depresjon ble det også funnet signifikante forskjeller i moderate eller alvorlige symptomer. 40% av de kvinnelige hadde depresjonssymptomer mot 14% av det mannlige utvalget. Oddsen for å utvikle symptomer var lik som for angst, fire ganger større for kvinner.

Liu et al (2022) sin forskning på kinesiske collegestudenter under COVID-pandemien viste til at psykologiske behov var negativt relatert til psykologisk distress. Angst var negativt relatert til psykologiske behov, men positivt relatert til psykologisk distress. Psykologisk distress, psykologiske behov og angst var positivt relatert til mentalt press. Psykologisk distress, angst og mental press var positivt relatert til utmattelse, mens psykologiske behov var negativt relatert til utmattelse.

### 5.3.3 Hvordan ble utvalget i artiklene påvirket av angst?

I Abbott et al. (2019) ble generell angst, målt i mentalt velvære, opplevd med høyest verdier når en var skadet og ikke være tilgjengelig for å spille kamp. Dette kan knyttes til stress og usikkerhet rundt det å være skadet, samt at det kan ha konsekvenser for karrieren. Om en spiller for videre kontrakt er det ikke i favør spilleren å ikke kunne vise det i kamp. Å ikke kunne spille vil også kunne skape et psykisk stress, da en får mangel på autonomi, samhold og kompetanse, som er tre viktige faktorer for å kunne trives i idretten. Disse grunnene kan også forebygges og reduseres ved stressmestringsteknikker, som trekkes frem som viktig for å kunne forhindre det på et tidligere stadium.

Gomes et al. (2022) viste at spillere som føler høyere nivå av stressfaktorer, opplever neste kamp som en trussel. Dette fører til at en har lavere oppfatning av kontroll og har sterkere negative følelser, som angst. Det ble også funnet direkte kobling mellom å oppleve trusler og lite mestring. Dette brakte også frem negative følelser. På den andre siden ble det funnet en positiv, direkte kobling mellom det å føle mestring og positive opplevelser.

I Jensen et al. (2018) avslørte resultatene at høye nivåer av konkurranse- og sosial angst kom fra å sammenligne seg med profesjonelle spillere. Kuettel et al. (2022) fant ut at angst generelt økte med alderen, men at svarene ikke var signifikante. Det kan dog knyttes til det som kom fram hos Jensen et al. (2018) og forklares med at jo eldre en blir, jo mer sammenligner en seg med eldre.

Liu et al. (2022) var eneste studien som forsket under COVID-19-pandemien. Derfor er det naturlig å knytte resultatene til mangel på sosial interaksjon, økonomiske usikkerheter og økt mengde av sosiale medier. Dette kom som en konsekvens av Kina stengte dørene for å stoppe spredningen av viruset. Det ble begrunnet med at forstyrrelser i trenings- og konkurransehverdagen gjorde at de ble usikre på karrierefremtiden.

## 6 Diskusjon

Samtlige studier viste til resultater som tilsa at angst forekommer ofte i juniorelite-fotball, blant menn og kvinner. Studiene adresserte også viktigheten av å belyse mental helse blant fotballspillere. Det var derimot ikke alle studiene som oppga hvilken angst som ble opplevd, men symptomer. Diskusjonen vil derfor ta for seg hvilke angsttyper som beskrives i studiene og prøve å knytte dette til etablert faglitteratur. Det vil også bli drøftet rundt hvilke situasjoner som kan fremme angstrelaterte følelser og hvordan det påvirker juniorspillere.

### 6.1 Angsttyper

I artiklene ble det identifisert flere typer angst som påvirker juniorspillere på junior-elite fotball. Trekkangst, tilstandsangst, prestasjonsangst, sosial angst og angst knyttet til perfektjonisme var alle representert i studiene. Tilstandsangst, den emosjonelle reaksjonen til en situasjon, ble ofte rapportert i studiene. For eksempel i Kuettel et al. (2022) opplevde kvinnelige fotballspillere høyere nivåer av tilstandsangst enn herrene, spesielt i kritiske situasjoner, som viktige kamper med høyt press. I tillegg fant Jensen et al. (2018) at fotballspillere generelt opplevde høy tilstandsangst i løpet av kamper, som kan relateres til stresset og presset rundt konkurranseaspektet med fotball. At Junge et al. (2016) også rapporterte at U-21-spillere i Sveits slet mer med depresjon og angst i forhold til den generelle populasjonen, sier noe om at eliteidrett er mer utsatt for angst. Dette kan komme av at det er et større press for å prestere og gjøre det godt, da bedre prestasjoner kan lede til at en får større og bedre muligheter, mens dårligere prestasjoner gjør at en blir valgt bort.

Det å bli valgt eller valgt bort var noe av det Huijgen et al. (2014) satte søkelys på i sin studie. I studien fra Nederland ble det i likhet med et par andre studier, funnet en tendens av trekkangst. Trekkangst er som nevnt tidligere den generelle tendensen et individ har til å oppleve angst. Dette var spesielt i forbindelse med prosessen der spillere blir valgt med til å satses videre på, eller å ha blitt veid for lett og sluppet fra talentakademiet. Spillerne som ble sluppet opplevde høyere trekkangst, og dette foreslår at trekkangst kan spille en rolle i seleksjonsprosessen og den senere utviklingen av karrieren.

Prestasjonsangst, som er angsten for å mislykkes eller å bli negativt evaluert i prestasjonssettinger, ble også rapportert i studiene. I Gomes et al. (2022) ble det funnet at individuell oppfatning av kognitive stressfaktorer var viktig for hvordan en fotballspiller

opplevde prestasjonsangst. Det ble funnet ut at om en spiller så på situasjoner som truende og ukontrollerbare, ville en oppleve mer prestasjonsangst. Å kunne kontrollere kognitive stressfaktorer, tolke og respondere til stress på en sunn måte, vitner om god stressmestring. Da vil en kunne tilpasse seg og anvende stresset til å kunne bli en ressurs for å prestere bedre. Derfor kan intervensjoner som forbedrer den kognitive oppfatningen være fordelaktig for fotballspillere. Sosial angst ble ikke spesifikt nevnt i noen av studiene, men sosial angst har en tilknytning til prestasjonsangst, da begge typer har kjennetegn med frykten av å bli evaluert.

Alt i alt, kommer det fram i studiene at angst er vanlig å erfare blant fotballspillere på juniorelite-nivå. Å forstå de forskjellige typene av angst, og grunnene til at de oppstår, kan være hensiktsmessig når en skal utvikle intervensjoner som støtte til mental helse og prestasjonen til fotballspillere.

## 6.2 Opplevelser av angst

Resultatene til Jensen et al. (2018) og Junge and Feddermann-Demont (2016) viste at både herrer og kvinner er i faresonen for å utvikle depresjon og angst, og utfra samtlige studier kan man knyttes perfektjonisme, angst, stress og utmattelse til disse tilstandene. I tillegg fant Liu et al. (2022) at psykologisk distress og utmattelse var prevalent blant kinesiske fotballspillere på college under COVID-19-pandemien. Stress er en av nøkkelfaktorene som påvirker den mentale helsen til fotballspillere. Stresset kan komme fra flere ulike situasjoner som skader, kamp- og treningsbelastning og mentalt press.

Generelle psykologiske behov ble også trukket fram som en viktig faktor til angst, som fører til at spillere opplever utmattelse og gir seg med fotball. Spillere som føler at deres behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet ikke oppfylles, kan risikere sportslig utmattelse. Disse tre grunnleggende behovene er sentrale i selvbestemmelsesteorien, som er en teori som tar utgangspunkt i grunnlaget for motivasjon (Ulstad et al., 2020). Motivasjon er essensielt å ha i bunn for å drive med aktivitet, og uten den ser en ikke noe verdi i idretten. Derfor er det viktig at utøvere, uansett idrett, får utfolde seg i et støttende miljø med medbestemmelse og kontroll over trening- og kampbelastning.

En som følte på denne utmattelsen og til slutt måtte legge opp etter å ha kjempet en kamp mot angst og depresjon, var 26 år gamle André Søndlund (Egelandsdal, 2023). Han møtte Dagbladet dagen etter at det tidligere laget hans, Sandefjord, sikret håp om fornyet plass i

Eliteserien, uten Sjødlund på banen. Han fortalte til Dagbladet at den personlige kampen var langt viktigere enn fotball. Han innleder med å si at han har hatt prestasjonsangst hele livet, men at det tok av etter storovergangen til Odd i 2018. Han beskriver at han følte seg overkjørt og presset til å gjennomføre en overgang han ikke ønsket selv. På treningene følte han seg ikke som seg selv, og var «ferdig» etter 15 minutter ut i øktene. Personlige problemer, som gikk utover det sportslige potensialet førte til at han i 2018 fikk «nok» og prøvde å ta livet sitt.

Egelandsdal (2023) gjenforteller at Sjødlund alltid har blitt sett på som blid og positiv, men at det i det siste kun har vært en fasade. Etter en kamp på treningsleir med Odd, åpnet han seg først opp for treneren, før han tiltrodde seg til den nærmeste vennekretsen på laget. Han forteller det som en mektig og emosjonell opplevelse, og takker samtidig kjernen for å ha hatt det bra i enkelte perioder. På samme måte nevnt i innledningen, med Arnebrott i Haugland (2022), har også Sjødlund kommet seg etter profesjonell hjelp, men skulle ønske at hjelpen kom tidligere. Avslutningsvis legger han til alle burde ha tilgang på hjelp, og at det er styrke i å vise svakhet (Egelandsdal, 2023). Moralen bak inkludering av Sjødlunds historie i bacheloroppgaven var for å eksemplifisere hvordan en kan oppleve angst, og hvor vanskelig det kan være å identifisere det. At både Arnebrott og Sjødlund skulle ønske at hjelpen kom tidligere, understreker det faktum om hvor viktig det er å fortsette arbeidet innenfor angst og fotball-problematikken.

Studiene tar også opp at kjønn spiller en rolle for den mentale helsen til unge fotballspillere. I følge Kuettel et al. (2022) ser det ut til at kvinnelige spillere har større fire ganger større sjanser for å oppleve angst og depresjon. Kvinners deltakelse i idrett har steget mye de siste årene, men problemene med angst forekommer fortsatt (Allen et al., 2011). Allen et al. (2011) viste at kvinner sliter mer med angst i forholdt til mannlige kollegaer, og at dette kan påvirke både prestasjon og mentalt velvære. Det kommer frem i Allen et al (2011) at kvinner ser ut til å slite mer med angst i idrett som har mye fokus på utseende, f.eks. gymnastikk og kunstløp. Det blir trukket frem at kvinner ofte opplever press i forbindelse med tradisjonelle kjønnsroller, som fører til at de opplever angst knyttet til utseende og idrettslige ferdigheter (Allen et al., 2011).

I en studie gjort på kvinnelig basketball, kom det frem at kvinner opplevde angst (Kane & LaVoi, 2017). Dette var grunnet stereotypier om at kvinner fysisk og teknisk underlegne menn. I tillegg poengterte Kane og LaVoi (2017) at på bakgrunn av stereotypiene opplevde

kvinnene diskriminering og urettferdig behandling, som bidro negativ på angstfølelsene og svekket selvtilliten. For å hankses med disse problemene med angst og kjønnsforskjeller er det viktig at trenere og støtteapparat skaper et miljø der egenverdi og respekt er kjerneverdier.

Det ser også ut til at karriere har påvirkning på mentalt velvære. Spesielt Jensen et al. (2018) rapporterte at angsten hos danske juniorelite-spillere kom fra perfektjonisme og usikkerheter knyttet til karrieren. Som nevnt tidligere påvirkes den mentale helsen også av skader og som Huijgen et al. (2014) poengterte, så slet vrakede spiller mer med angst. Det ble også tatt opp i Huijgen et al. (2014) at de spillerne som ikke fikk være med videre kunne oppleve negative, psykologiske konsekvenser. Som eliteutøver kan presset om å alltid måtte prestere og, at du føler at du spiller for å få kontrakt, bli for overveldende. Derfor foreslås det at uttak i akademier i fremtiden baserer seg mer langsiktig, på multidimensjonale prestasjonskarakteristikker. Da får da et større helhetlig overblikk av hver enkelt spiller, og velger ikke bare utfra de som scorer best på tekniske øvelser der og da.

### 6.3 Utvikling i arbeidet med mental helse og unge fotballspillere

En som har satt i gang et prosjekt som skal ta seg av de som blir vraket i akademiprosessen, er Trent Alexander-Arnold. Han er en av verdens beste høyrebacker, og spiller for både Liverpool og det engelske landslaget. Bakgrunnen for å ha startet «The After Academy» er at han vet han er en av de heldige, og han har sett de fatale konsekvensene det å bli frigitt kan ha (Mallows, 2023). Mallows (2023) skriver i sin artikkel at kun 180 av 1,5 millioner som driver med organisert barne- og juniorfotball når Premier League, som er den høyeste divisjonen i England på seniornivå. I tillegg skriver Mallows (2023) at mer enn tre fjerdedeler blir frigitt fra akademiene i en alder mellom 13 og 16 år. I artikkelen blir 18 år gamle Jeremy Wisten trukket fram, som var en lovende fotballspiller som tok livet sitt to år etter han ble sluppet fra et akademi i England.

Målet med «The After Academy» er å sørge for karrieremuligheter for tidligere akademispillere. Med seg på laget har Alexander-Arnold fått med seg det profesjonelle spilleforbundet (PFA). De skal hjelpe til med å skaffe jobbmuligheter til deltakere i akademiet, og blant annet hjelpe dem i søknadsprosessen (Mallows, 2023). Arnold beskriver det å starte akademiet som en drøm, og alt han ønsker er at spillere som blir sluppet skal ha et trygt miljø å snu seg til. Initiativet har allerede skapt ringvirkninger og Premier League

annonserte før årets sesong at alle akademier skal ha en 3-årig «etterplan» for de spillerne som ikke får kontrakt på U17-U21-nivå. (Mallows, 2023)

En interessant statistikk som ble inkludert i artikkelen var at 77% av foreldrene til spillere i Premier League-akademiene hadde moderate til høye forventninger om at deres barn skulle bli profesjonelle fotballspillere (Mallows, 2023). Det bekrefter at det å føle at en ikke mestrer krav som stilles, spesielt fra de som står oss nærmest, kan få ugunstige konsekvenser. Derfor er det så viktig at det tas ansvar fra høyeste hold, som blant annet Alexander-Arnold nå gjør. Det sørger for at det stadig vekk tas steg mot at fotball er noe man bruker som terapi, og ikke trenger terapi fra.

#### 6.4 Praktiske implikasjoner

Basert på de 8 vurderte artiklene, er det flere praktiske implikasjoner å benytte seg av. Som trenere eller annet kyndig personell som jobber med unge fotballspillere på elitenivå. Først og fremst er det viktig å anerkjenne at angst forekommer i fotballen, og at dens mange former kan påvirke mental helse og prestasjon. Derfor bør trenere og idrettspsykologer utvikle intervensjoner som adresserer hver enkelt type angst, som prestasjonsangst, trekkangst, tilstandsangst og sosial angst. Disse intervensjonene kan inneholde kognitiv-atferdsterapi, mindfulness eller målsetningsteknikker. Studiene belyser også viktigheten av å belyse faktorer som perfeksjonisme, stress, utmattelse og skader som kan bidra til at juniorelite-spillere utvikler angst. Til slutt, på bakgrunn av at kvinnelige utøvere ser ut til være mer sårbare for angst, bør trenere og annet støtteapparat ta kjønnsforskjellene i betraktning. Derfor bør intervensjonene sette søkelys på forebygging av angst, stressmestring og skreddersys utfra personlige behov. Oppsummeringen fra resultatene i studiene er at en holistisk tilnærming trengs for å kunne støtte fotballspilleres mentale helse og prestasjon. Ingen er identiske, og den mentale helsen er produktet av et komplekst samspill mellom psykologiske, sosiale og fysiske faktorer.

#### 6.5 Styrker ved studiene

En av styrkene til studiene er bruken av validerte spørreskjemaer og verktøy som måler angst, stress, utmattelse og andre psykologiske faktorer. I tillegg var utvalget for studiene stort, og inneholdt for det meste fotballspillere, som betyr at en kan generalisere resultatene. Samtlige

artikler trakk frem viktigheten av å skreddersy mentale helse intervensjoner for eliteatleter, basert på deres unike behov og erfaringer.

### 6.6 Svakheter ved studiene

En svakhet med studiene er at flere av de er tversnittstudier. Dette kan begrense evnen til å etablere et forhold mellom årsak og virkning. Selv om utvalget var stort, så var mesteparten av forskningen gjort i Europa og én i Asia. Dette gjør at generaliserbarheten til andre kontinenter svekkes. Flere studier baserte også datamaterialet sitt på egenvurderinger, som kan føre til bias ved resultatene. Det kan komme av at noen ikke svare helt ærlig, da de ikke vil skille seg ut fra den sosiale mengden. Foruten om de nevnte begrensingene, sørger studiene for innsikt mellom mental helse og fotballspillere, og oppfordrer til flere longitudinelle studier som undersøker på et mer helhetlig perspektiv.

### 6.7 Videre forskning

Først og fremst er det behov for en longitudinell studie som tar for seg forholdet mellom angst, stress, utmattelse, og andre psykologiske faktorer i fotball. Det bør også forskes på effektivitet intervensjoner har på å forebygge, håndtere og redusere angst og forbedre den mentale helsen til unge fotballspillere. Dette kan gjøres ved å undersøke effekten av mindfulness, kognitiv-atferdsterapi og treningsbaserte intervensjon har på angst. Det ville også vært interessant å sett mer på forskjeller mellom kvinner og menn når det kommer til prevalens og typer angst som oppleves. I tillegg kunne fremtidige studier tatt for seg forholdet mellom angst og forskjellige aspekter ved fotballen, som tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter. Til slutt kan videre forskning gå inn på rollen til sosial støtte, mestringsteknikker og selvbestemmelsesteorien i utviklingen og håndteringen av angst i unge fotballspillere.



## 7 Konklusjon

Til å konkludere så bidrar studiene med verdifull innsikt til prevalensen og typene angst som blir opplevd av fotballspillere, både kvinner og menn, på juniorelite-nivå. Studien foreslår at angst er en vanlig opplevelse blant unge fotballspillere på juniornivå og kan påvirkes av skader, utmattelse, stress, perfektjonisme og generelle psykologiske behov. Både sosial angst og trekk- og tilstandsangst ble identifisert i studiene, med prestasjonsangst som den mest vanlige typen angst. Abbott et al. (2019); Foskett et al. (2018) fant ut britiske juniorelitespillere er utsatt mentale helseproblemer, og at skader, trenings og kampbelastning er faktorer som påvirker mest. Jensen et al. (2018); Kuettel et al. (2022) konkluderte med at unge fotballspillere på elitenivå i Skandinavia er i risikogruppen for angst og depresjon, på bakgrunn av påvirkning av angst og perfektjonisme. De belyste også kjønnsforskjeller og karriereutvikling som viktige faktorer for angst. Kjønnsforskjeller ble også funnet i Junge og Feddermann-Dumont (2016). Funnene understreker viktigheten av å adressere mental helse i idrett, og for å utdanne trenere og støtteapparat til å gjenkjenne og håndtere stress og angst blant utøvere.

## 8 Referanseliste

- Abbott, W., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., Richardson, A., & Clifford, T. (2019). A season long investigation into the effects of injury, match selection and training load on mental wellbeing in professional under 23 soccer players: A team case study. *Eur J Sport Sci*, 19(9), 1250-1256.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1600586>
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *J Sports Sci*, 29(8), 841-850.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2011.565064>
- APA. (2021). *Stress management*. American Psychological Association.  
<https://www.apa.org/topics/stress-management>
- Baca, A., Ruiz-Moliner, C., & Lopez-Garcia, J. (2015). Tension level in elite football players. *Journal of Human Kinetics* 45, 185-193. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0058>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803-806.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1996). Statistics Notes: The use of transformation when comparing two means. *BMJ*, 312(7039), 1153-1153.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.312.7039.1153>
- Chang, Y.-K., & Chiu, Y.-H. (2017). Effects of relaxation interventions on sport performance: A meta-analytic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(2), 154-159.  
<https://doi.org/10.5555/jssm.2017.16.2.154>
- Conditioning, A., & Strength, N. N. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
- Cox, R. H. (2011). *Sport psychology : concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Cramer, J. T., Housh, T. J., Weir, J. P., Johnson, G. O., Coburn, J. W., & Beck, T. W. (2005). The acute effects of static stretching on peak torque, mean power output, electromyography, and mechanomyography. *Eur J Appl Physiol*, 93(5-6), 530-539.  
<https://doi.org/10.1007/s00421-004-1199-x>
- Creswell, J. D., & Creswell, J. W. (2017). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of sport psychology in action*, 2(1), 21-32.  
<https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Egelandsdal, P. (2023). Åpner opp om selvmordforsøk. *Dagbladet*.  
<https://www.dagbladet.no/sport/apner-opp-om-selvordsforsok/77763463>
- Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. *Cogn Emot*, 17(2), 213-239. <https://doi.org/10.1080/02699930302292>
- Erdal, K., Demirci, N., & Caglar, E. (2020). Stress and coping strategies in football players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(2), 99-107.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22631/ijaep.v9i2.274>

- FIFA. (2018). *FIFA Big Count 2018: 270 million people active in football*.  
<https://www.fifa.com/who-we-are/news/fifa-big-count-2018-270-million-people-active-in-football.html>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Foskett, R. L., & Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *J Sci Med Sport*, 21(8), 765-770.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.016>
- Gomes, A. R., Simaes, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in psychology*, 13, 939840-939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.  
<https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., Hodge, K., Kirsten, P., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of the relationship between coaching behavior and somatic anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1(2), 123-133. <https://doi.org/10.1080/10413208908406418>
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (2002). An Exploratory Examination of the Relationship between Coaches' Leadership Styles and Athletes' Anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 25(3), 242-263. <https://doi.org/10.1123/jsb.25.3.242>
- Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Skrepnik, M., Davies, T. B., & Mikulic, P. (2018). Effects of Rest Interval Duration in Resistance Training on Measures of Muscular Strength: A Systematic Review. *Sports Med*, 48(1), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0788-x>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *J Pers*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The development of a measure of trait anxiety in elite soccer players: The soccer anxiety scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(2), 201-220.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.2.201>
- Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, J. E., & Weissensteiner, J. R. (2016). Reasons for dropout in youth soccer: A comparison between highly skilled and low-skilled players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(3), 322-329.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12433>
- Haff, G. G., Ruben, R. P., Lider, J., Twine, C., & Cormie, P. (2015). A Comparison of Methods for Determining the Rate of Force Development During Isometric Midthigh Clean Pulls. *J Strength Cond Res*, 29(2), 386-395.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000705>
- Hanrahan, S. J., & Grove, J. R. (1990). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and performance in nonanxious subjects. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 160-170. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.2.160>
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2018). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 36(4), 384-391. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1326942>

- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of sport and exercise*, 5(2), 169-181. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00042-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00042-0)
- Harris, D. J., & Harris, B. L. (2014). Psychological skills training for athletes. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *The Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners* (pp. 57-69). Routledge.
- Haugland, M. (2022). Han levde livet titusener drømmer om, men det var et eneste stort mareritt. *Stavanger Aftenblad*. <https://www.aftenbladet.no/sport/i/rIEAkw/han-levde-livet-titusener-droemmer-om-men-det-var-et-eneste-stort-mareritt>
- Holt, N. L., & Hogg, J. (2002). Anxiety and coping in high-risk sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 89-106). Routledge.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. A. P. M., & Visscher, C. (2014). Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *Eur J Sport Sci*, 14(1), 2-10. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.725102>
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A.-M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of sport and exercise*, 36, 147-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 2(1), e000087-e000087. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000087>
- Kane, M. J., & LaVoi, N. M. (2017). "Pretty Pressure" and the "Beauty Paradox": Exploring the Costs of Appearance Pressures on Female Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(3), 274-290. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1243292>
- Kuettel, A., Bush, N. D., & Larsen, C. H. (2022). Mental Health Profiles of Danish Youth Soccer Players: The Influence of Gender and Career Development. *Journal of clinical sport psychology*, 16(3), 276-293. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0035>
- Laborde, S., Mosley, E., & Mertgen, A. (2016). The relationship of mental toughness, stress, and recovery to sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 300-310. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1138406>
- Liguori, G., Feito, Y., Fountaine, C., Roy, B. A., & American College of Sports, M. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th edition. ed.). Wolters Kluwer Health.
- Liu, M., Zhao, X., & Liu, Z. (2022). Relationship between Psychological Distress, Basic Psychological Needs, Anxiety, Mental Pressure, and Athletic Burnout of Chinese College Football Athletes during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 14(12), 7100. <https://doi.org/10.3390/su14127100>
- Loewen, J. W. (2018). *Lies My Teacher Told Me: Everything Your American History Textbook Got Wrong*. La Vergne: The New Press.
- Mackenzie, S. L., Carlson, K., & Smith, D. L. (2013). Stress, coping, and well-being among university students. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 453-464. <https://doi.org/10.1037/a0033378>
- Mallows, T. (2023). Trent Alexander-Arnold on football academies and release of players. *BBC Sport*. <https://www.bbc.com/sport/football/65399672>

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books.
- McGraw-Hill dictionary of scientific and technical terms. (2003). (6th ed.). McGraw-Hill.
- Mellalieu, S. D., Fletcher, D., & Hanton, S. (2009). *A competitive anxiety review : recent directions in sport psychology research*. Nova Science Publ.
- Miyahara, M., Ono, Y., Nakao, K., Watanabe, N., Kikuchi, Y., & Nakashima, M. (2021). Social anxiety disorder among professional soccer players: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders, 278*, 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., & Hall, C. (2012). A review of psychological skills training in competitive youth football. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(4), 415-435. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.645037>
- Oliveira, B., Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., & Fernandes, O. (2020). The effects of stress on soccer players' performance: What do we know so far? *Sports Medicine, 50*(10), 1785-1799. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01326-2>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews, 10*(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Ravindran, R. (2016). Stress management in sports. *Indian Journal of Medical Research, 144*(6), 741-742. <https://doi.org/https://doi.org/10.4103/0971-5916.202026>
- Savelsbergh, G. J. P., Williams, A. M., Kamp, J. V. D., & Ward, P. (2002). Visual search, anticipation and expertise in soccer goalkeepers. *J Sports Sci, 20*(3), 279-287. <https://doi.org/10.1080/026404102317284826>
- Spielberger, C. D., Díaz-Guerrero, R., & Strelau, J. (1976). *Cross-cultural anxiety* (Vol. 4). Taylor & Francis.
- Stokkeland, I. (2020). *Etiske retningslinjer for studenter ved UiS*. <https://www.uis.no/sites/default/files/2021-11/Etiske%20retningslinjer%20for%20studenter.pdf>
- Strømme, H. (2017). Litteratursøking i kunnskapsbasert praksis og forskning. *Sykepleien forskning*.
- Thomas, J. R., Silverman, S. J., & Nelson, J. K. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Human Kinetics.
- Torp, I. S. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Turabian, K. L. (2018). *A manual for writers of research papers, theses, and dissertations: Chicago style for students and researchers*. University of Chicago Press.
- Ulstad, S., Valstadsve, V. R., & Skjesol, K. (2020). Mestringsorientert klima – veien til høy innsats, indre motivasjon og karakter i kroppsøving. *Acta Didactica Norden, 14*(1). <https://doi.org/10.5617/adno.7826>
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives.
- Vater, C., Kredel, R., & Hossner, E. J. (2017). Focusing on the ball during preparation and execution of a soccer penalty kick: Benefits and costs for performance. *Journal of Sports Sciences, 35*(2), 127-135. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1119295>

- Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S., & Roberts, B. (2010). Are expert athletes 'expert' in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. *Appl. Cognit. Psychol*, 24(6), 812-826. <https://doi.org/10.1002/acp.1588>
- Webster, J., & Watson, R. T. (2002). Analyzing the Past to Prepare for the Future: Writing a Literature Review. *MIS quarterly*, 26(2), xiii-xxiii.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (Sixth ed.). Human Kinetics.
- Wilson, M., Smith, N. C., Chattington, M., Ford, M., & Marple-Horvat, D. E. (2006). The role of effort in moderating the anxiety - performance relationship: Testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving. *J Sports Sci*, 24(11), 1223-1233. <https://doi.org/10.1080/02640410500497667>
- Yap, C. M., Poon, J. T., & Chow, J. Y. (2015). The relationship between state anxiety and soccer performance: A multi-level approach. *Journal of Sports Sciences*, 33(10), 1058-1066. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.981577>
- Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and Practice of Strength Training* (3 ed.). London: Human Kinetics.