

# **Psykologiske karakteristika og kamprelateret angst og nervøsitet – en videnskabelig undersøgelse i Gjensidige Kvindeligaen 2019/20**

Forfattere: Esben Elholm Madsen, Jeppe Panduro, Malte Nejst Larsen, Morten Bredsgaard Randers og Peter Krstrup, Institut for Idræt og Biomekanik, Forskningsgruppen Sport og Sundhed, ved Syddansk Universitet (SDU).

Øvrige bidragsydere: Sidsel Damsgaard Thomsen, Mathias Gjøttermand, Jeppe Foged Vigh-Larsen og Tobias Elstrup, Institut for Idræt og Biomekanik, Forskningsgruppen Sport og Sundhed, ved Syddansk Universitet (SDU) samt Søren Bennike, DBU.



Indeværende rapport er udarbejdet med udgangspunkt i nedenstående forskningsartikel af Madsen et al. (2020), som er publiceret i *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* og som er en del af et videnskabeligt særnummer i tidsskriftet omkring elitekvindefodbold ”Women’s Elite Football – Performance, Recovery, Diet Optimization and Health”, som publiceres i foråret 2022.

Madsen, E.E., Hansen, T., Thomsen, S.D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., Randers, M.B., Larsen, C.H., Elbe, A.-M. and Wikman, J. (2021), Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13881>

# Indhold

01	Resumé	4
02	Baggrund	6
03	Deltagere	7
04	Design	8
04.01	Den indledende sportspsykologiske undersøgelse	9
04.02	De sportspsykologiske kampmålinger i undersøgelsen	11
05	Analyse	13
06	Resultater	14
07	Diskussion	22
08	Praktiske sportspsykologiske anbefalinger samt konklusioner på undersøgelsen	26
09	Litteraturliste	28

# 01 Resumé

**Baggrund:** Elite fodbold stiller store krav til fodboldspillere. Mange spillere oplever nervøsitet og usikkerhed, og personlige karakteristika såvel som spilleres erfaring med at præstere under pres er alle faktorer som influerer på spillernes præstation.

**Formål:** Indeværende undersøgelse er en del af Syddansk Universitets (SDU) Kvindeligastudie og har til formål at generere viden omkring spillernes psykologiske karakteristika samt undersøge hvordan spillere håndtere det psykologiske pres inden 15 udvalgte kampe i Gjensidige Kvindeligaen, Champions League samt pokalturneringen i første halvdel af sæsonen 2019/20. Konkret havde studiet til formål at undersøge om spillernes psykologiske karakteristika, erfaring og status i truppen kunne prædiktere symptomangst og selvtillid før vigtige kampe. I alt medvirkede 128 spillere på alle 8 hold i undersøgelsen.

**Resultater:** Vores resultater viste bl.a. at alder og landsholdserfaring påvirkede størstedelen af spillernes psykologiske karakteristika. Således havde yngre spillere signifikant højere personlighedsangst end ældre spillere, mens spillere med landsholdserfaring havde signifikant lavere personlighedsangst end spillere uden landsholdserfaring. Sammenhængene omkring den lavere personlighedsangst var dog stærkere for de færre og ældre spillere med A-landsholdserfaring end for spillere med U-landsholdserfaring. Derudover viste studiet at spillere der oplevede at være længere væk fra startopstillingen, havde signifikant højere personlighedsangst end spillere der oplevede at være tættere på startopstillingen. Der blev ikke fundet nogen forskelle mellem spillernes psykologiske karakteristika og positioner (målmand, forsvar, midtbane og angriber). Ved kampmålingerne havde spillere med A-landsholdserfaring signifikant lavere kropslig symptomangst, mens spillere med U-landsholdserfaring havde signifikant højere selvtillid end øvrige spillere. Ligeledes viste resultaterne, at spillere med højere frygt for at fejle havde højere kropslig symptomangst, mens spillere med større bekymring havde højere kropslig symptomangst samt lavere selvtillid inden kampe.

**Diskussion:** Dele af undersøgelsens resultater adskiller sig på fra en lignende undersøgelse blandt mandlige spillere i den danske Superliga. Dog stemmer flere af undersøgelsens resultater overens med lignende internationale undersøgelser, der undersøgte psykologiske karakteristika blandt kvindelige Islandske fodboldspillere, mens betydningen af erfaring eller eksponering stemmer overens med en undersøgelse blandt kvindelige elite fodboldspillere i Tyskland.

**Anbefalinger:** Baseret på undersøgelsen resultater anbefaler vi, at spillere opfordres til løbende at reflektere over hvordan de reagerer under pres, og herigennem blive i stand til at identificere måder hvorpå de skaber de bedst mulige rammer for at forstå egne kropslige og tankemæssige signaler inden kampe. For trænere anbefaler vi i videst mulige omfang at eksponere spillere for kampe på højest mulige niveau for at udvikle fodboldmæssige og psykologiske færdigheder, men samtidig at fokusere på at udvikle spillernes mestringsevne og derved ruste dem til at præstere under pres. Dette kan bl.a. gøres ved at fokusere på at give positiv feedback samt skabe en atmosfære af tillid og tryghed både til kamp og træning. Det er i denne proces anbefalelsesværdigt, at man som forbund, klub og træner søger rådgivning om hvordan man i træner-teamet dels giver specifik og positiv feedback og dels prioriterer en monitorering af psykologiske områder såsom personlighedsangst og symptomangst, hvorved man kan målrette sine ofte begrænsede trænerressourcer til spillere, som har et udtalt behov.



## 02 Baggrund

Elitefodbold stiller store mentale og fysiske krav til spillerne. Mange spillere kæmper med sportslig anxiety (herefter sportslig angst), som kan have signifikante skadelige virkninger på præstation (Slimani & Nikolaidis, 2019). Elite fodboldspilleres præstationer kan forbedres med øgede niveauer af arousal eller vågenhed, men mange atleter har oplevet manglende overskud eller decideret at fryse i præstationen. Hvis den sportslige angst når et vist niveau vil spilleren miste kontrol og præstationen vil forringes markant (Martens et al., 1990). Da sportslig angst er relateret til den forventelige konsekvens af succes eller fiasko, er et fokus på achievement motive (præstationsmotiver) i elite fodbold vurderet essentielt, da præstationsmotiver sandsynligvis vil påvirke fremtidig succes og præstation (Höner & Feichtinger, 2016). Evnerne til at præstere optimalt under pres og at fokusere på opgaverrelaterede informationer i præstationen er vurderet essentielt for optimal fodbold præstation (Coetzee et al., 2006). Ligeledes har andre faktorer såsom fodboldspilleres landsholdserfaring, status i truppen, position på banen og alder sandsynligvis en påvirkning på præstationen da disse faktorer ligeledes har vist sig at influere på spilleres sportslige angstniveau (Bozkus et al., 2013; Haneishi et al., 2007; Kristjánsdóttir et al., 2019; Mouloud, 2019; Singh et al., 2017). Baseret på dette er der behov for at undersøge om visse psykologiske karakteristika er vigtige i relation til at opleve sportslig angst ved præstationer i den danske Gjensidige Kvindelige. Undersøgelsens resultater kan således give klubber og trænere viden om og mulighed for at målrette deres ofte begrænsede ressourcer til spillere, som oplever psykologiske udfordringer med at præstere under pres.

Formålet med forskningsprojektet var at undersøge sammenhængen mellem Gjensidige Kvindelige spilleres psykologiske karakteristika, U- og A-landsholdserfaring, potentielle psykologiske forskelle på spillere fra top-midt-bundklubber samt deres oplevelse af at være starter eller ikke-starter på deres respektive hold. Derudover var formålet at undersøge hvilke af disse faktorer, der kunne påvirke symptomangst og selvtillid oplevet inden vigtige kampe.

## 03 Deltagere

Ud af de 180 spillere i ligaen, svarede 128 på spørgeskemaet, hvilket gav en svarprocent på 71,1%. Positionerne blev opdelt i fire kategorier, målmænd, forsvarsspillere, midtbanespillere og angribere, og fordelte sig således: Målmænd ( $n = 21$ , 11,7%), forsvarsspillere ( $n = 59$ , 32,8%), midtbanespillere ( $n = 56$ , 31,1%) og angribere ( $n = 44$ , 24,4%). 30 spillere (16,7%) havde A-landsholdserfaring, og 122 spillere (67,8%) havde U-landsholdserfaring.



## 04 Design

Undersøgelsen er et spørgeskemabaseret tværsnitstudie, der skitserer forholdet mellem forskellige psykologiske karakteristika hos Gjensidige Kvindelige spillere målt indledningsvist ved sæsonstart og ca. 1 time før 15 udvalgte kampe i første halvdel af 2019/20 sæsonen. Mindst 2 kampe (en hjemme og en ude) for hvert hold blev inkluderet i undersøgelsen og for nogle op til 4 kampe inkluderet. Spørgeskemaerne for de forskellige sportspsykologiske karakteristika såsom præstationsmotiver (achievement motives) og personlighedsangst (trait anxiety) er kun udfyldt én gang pr. spiller umiddelbart inden sæsonstart, mens kampmålingerne af sportslig symptomangst (kropslig og kognitiv) samt selvtillid (state anxiety) er målt før hver af de 15 kampe, der indgår i undersøgelsen sportspsykologiske del. Spørgeskemaerne blev besvaret elektronisk ved hjælp af spørgeskemaprogrammet Enalyzer. Den indledende del af den sportspsykologiske undersøgelse tog 15-20 minutter at gennemføre mens kampmålingerne tog 3-5 minutter at gennemføre. Undersøgelsen overholdt de etiske standarder opsat af American Psychological Association (APA).

I den sportspsykologiske del af undersøgelsen blev der anvendt en kombination af Dansk- og Engelsksprogede spørgeskemaer, da Gjensidige Kvindelige trænere bekræftede, at både danske og udenlandske spillere i ligaen forstod begge sprog, og at begge sprog blev benyttet i flere af klubberne til at kommunikere med spillerne. Størstedelen af spørgeskemaerne er derfor på engelsk, da en oversættelse kan ændre små, men vigtige detaljer i spørgsmålene. Enkelte danske ord blev dog angivet i parentes efter det engelske ord for at fremme spillernes forståelse. I denne rapport er undersøgelsens begreber ligeledes oversat fra engelsk, hvorfor den danske oversættelse enkelte steder kan fremstå mindre præcist.





#### 04.01 Den indledende sportpsykologiske undersøgelse

Den indledende sportpsykologiske undersøgelse indeholder to forskellige målinger af psykologiske karakteristika, som sammen med den øvrige del af det indledende spørgeskema vil blive gennemgået nedenfor. De to sportpsykologiske karakteristika er henholdsvis præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst.

I den indledende sportpsykologiske undersøgelse angav spillerne først forskellige demografiske oplysninger relateret til alder, klub, nationalitet, position på banen (målmand, forsvar, midtbane eller angriber) samt deres opfattelse af om de altid, ofte eller sjældent var en del af startopstillingen på holdet. Efterfølgende fulgte to spørgeskemaer indenfor områderne præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst,

som kan betegnes som mere stabile traits eller karakteristika (Martens et al., 1990; Wikman et al., 2014). Det første benyttede spørgeskema var "Achievement Motive Scale – Sport" (AMS-S) (Wenhold et al., 2009), som måler præstationsmotiver, mens det andet spørgeskema er en dansk version af "Competitive Trait Anxiety-Questionnaire" (CTA-Q) (Elbe & Øhrgaard, 2008), som er baseret på det tyske "Wettkampfangst-Inventar-Trait" (WAI-T) (Brand et al., 2021) og måler sportslig personlighedsangst. Både præstationsmotiver, sportslig personlighedsangst og de tilhørende spørgeskemaer AMS-S og CTA-Q introduceres i det følgende.

#### **04.01.01                      Præstationsmotiver: Achievement Motive Scale – Sport**

AMS-S er en skala med 30 spørgsmål fordelt på to kategorier, der måler henholdsvis håb for succes (spørgsmål 1-15) og frygten for at fejle (spørgsmål 16-30). Svarene angives på en Likert-skala fra 3 (Helt sandt for mig) til 0 (Ikke sandt for mig overhovedet).

Ved hvert udsagn angiver spillerne om udsagnet gør sig gældende for dem. Et oversat eksempel for håb for successkalaen er; "Når jeg konfronteres med en sportslig udfordring som jeg muligvis kan løse, er jeg omgående ivrig for at møde den", mens et oversat eksempel for skalaen for frygt for at fejle er; "Jeg kan ikke lide sportslige udfordringer i hvilke mine evner bliver testet". Scoren udregnes separat for hver af de to skalaer, hvor højere scorer indikerer henholdsvis større håb for succes og frygt for at fejle.

En måling af spillernes præstationsmotiver giver en score for et mere generelt og stabilt psykologisk karakteristika og angiver numerisk hvad spillerne mere generisk er motiveret af, i præstationssituationer (Wikman et al., 2014). Hvis spillerne scorer højt i håb for succes, vil spilleren være motiveret af udsigten til at opnå succes, men hvis spilleren omvendt scorer højt i frygt for at fejle vil hun være mere fokuseret på at undgå fejl.

#### **04.01.02                      Personlighedsangst: Competitive Trait Anxiety – Questionnaire**

The Competitive trait Anxiety-Questionnaire (CTA-Q) (Elbe & Øhrgaard, 2008) måler sportslig personlighedsangst indenfor 3 områder: kropslig (spørgsmål 1, 7, 8 & 10), bekymring (spørgsmål 2, 3, 6 & 11), og koncentrationsforstyrrelser (spørgsmål 4, 5, 9 & 12). Svarene angives på en Likert-skala, der rangerer fra 1 (slet ikke) til 4 (meget). Et eksempel på et spørgsmål for det kropslige er; "Før konkurrence situationer

har jeg hjertebanken grundet spænding nervøsitet”. Et eksempel på et spørgsmål for bekymring er; ”Før konkurrence situationer tvivler jeg på mig selv”. Og et eksempel på et spørgsmål for koncentrationsforstyrrelser er; ”Før konkurrencesituationer er jeg bange for at miste koncentrationen”. Scoren udregnes separat for hver af de tre skalaer, hvor højere scorer angiver højere sportslig personlighedsangst.

Sportslig personlighedsangst giver et billede af håndteringen af angst som et mere generisk og stabilt psykologisk karakteristika ved spilleren, frem for kun ved kampe eller ved konkurrencesituationer (Martens et al., 1990).

#### **04.02 De sportspsykologiske kampmålinger i undersøgelsen**

De sportspsykologiske kampmålinger i undersøgelsen, indeholder som tidligere nævnt målinger fra 15 kampe i alt, fordelt med 11 kampe i Gjensidige Kvindeligaen, 2 kampe i Champions League samt 2 pokalkampe. Kampmålingerne er mere symptombestemte og potentielt fluktuerende og afhænger således af spillernes umiddelbare psykologiske tilstand inden kampen.

Ved kampmålingerne angav spillerne indledningsvist; hold, alder, position på banen og deres opfattelse af om de altid, ofte eller sjældent var en del af startopstillingen op til den pågældende kamp. Efterfølgende fulgte spørgeskemaet Competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2), som måler symptomangst umiddelbart inden en vigtig kamp (Martens et al., 1990). Spørgeskemaet blev udfyldt ca. 1 time inden de forskellige kampe via en QR-kode genereret i Enalyzer, som spillerne fotograferede med deres smartphones og blev ledt videre til en browser indeholdende spørgeskemaet.

##### **04.02.03 Symptomangst: Competitive State Anxiety Inventory-2**

CSAI-2 måler tre komponenter af symptomangst umiddelbart inden en kamp indenfor tre områder: kognitivt (spørgsmål 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 og 25), kropsligt (spørgsmål 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 og 26) og selvtillid (spørgsmål 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 og 27). Svarene angives på Likert-skala, der rangerer fra 1 (Slet ikke), til 4 (Meget). Et eksempel indenfor det kognitive område er; ”Jeg er bekymret for denne præstation”. Et eksempel indenfor det kropslige område er; ”Jeg føler mig nervøs”. Og et eksempel på et

spørgsmål der belyser selvtillid er; ”Jeg føler mig afslappet”. Scoren udregnes separat for hver af de 3 skalaer, hvor højere scorer indikerer højere symptomangst/selvtillid inden kamp.



## 05 Analyse

Dataanalysen blev gennemført ved hjælp af SPSS Statistics 25 (IBM) og Microsoft Excel (2016). Gennemsnit og standard afvigelse (SD) blev sammen med statistisk pålidelighed ( $\alpha$ ) indledningsvist beregnet for hver sub-skala i de anvendte spørgeskemaer. Ved analysen er der dels anvendt en simpel lineær regressionsanalyse til at undersøge effekten af spillernes alder i relationen til de mere stabile psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst), dels en uparret t-test til at teste relationen mellem U- og A-landsholdserfaring og de psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst). Ved kampmålinger er der anvendt tre backward elimination regressionsanalyser. En for hver af de to former for sportslig symptomangst (kognitiv og kropslig) og en for selvtillid. Ved disse analyser er alle øvrige variabler (alder, U- og A-landsholdserfaring samt psykologiske karakteristika) inkluderet som afhængige variabler. Herefter blev den mindst signifikante variabel fjernet en efter en, til der kun var signifikante variabler tilbage. Grundet det forholdsvis begrænsede antal spillere i undersøgelsen ( $n = 128$ ) besluttede vi at inkludere variable med p-værdier under 0,1 for ikke at forkaste potentielle sammenhænge.

## 06 Resultater

Tabel 1 viser gennemsnitsværdier samt standardafvigelser (SD) og statistisk pålidelighed ( $\alpha$ ) for både den indledende del af den sportspsykologiske undersøgelse (Baseline), som målte de psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst) og kampmålingerne, som målte sportslig symptomangst (kognitiv og kropslig) samt selvtillid.

**Tabel 1: Deskriptiv statistik og primære variabler**

<b>Baseline</b>				
Variabler	Antal spørgsmål	$\alpha$	Antal / manglende	Gns (SD)
Håb for succes	15	0,81	102/94	33,56 (5,39)
Frygt for at fejle	15	0,90	102/94	17,25 (7,84)
Personlighedsangst kropslig	4	0,74	128/68	7,52 (2,28)
Personlighedsangst bekymring	4	0,85	128/68	8,05 (2,70)
Personlighedsangst koncentrationsforstyrrelser	4	0,72	128/68	5,56 (2,11)
<b>Kampmålinger</b>				
Symptomangst kropslig	9	0,76	133/63	19,47 (5,50)
Symptomangst kognitivt	9	0,90	133/63	17,62 (3,43)
Selvtillid	9	0,89	133/63	23,20 (5,21)

Spillernes alder varierede fra 16 til 34 år ( $M_{age} = 21,1$ ,  $SD = 3,6$ ). For de mere stabile former for psykologiske karakteristika indsamlet ved den indledende sportspsykologiske undersøgelse, viser scorerne for præstationsmotiver at spillerne i gennemsnit scorer højere i håb for succes end frygt for at fejle (33.56 versus 17.25), mens scorerne indenfor sportslig personlighedsangst viser, at spillerne i gennemsnit scorer højest indenfor bekymring og lavest indenfor koncentrationsforstyrrelser.

Ved kampmålingerne, som er mere symptombestemte, potentielt fluktuerende og afhængige af spillernes umiddelbare psykologiske tilstand, viser målingerne, at spillerne i gennemsnit scorer højest i kropslig symptomangst og lavest i kognitiv symptomangst. Indenfor selvtillid scorer spillerne i gennemsnit 23,20.

**Tabel 2A (baseline): Psykologiske karakteristika for spillerne i relation til alder samt U- og A-landsholdserfaring.**

	Håb for succes	Frygt for at fejle	Personlighedsangst kropslig	Personlighedsangst bekymring	Personlighedsangst koncentrationsforstyrrelser
Alder	n.s.	n.s.	-0,15 (0,06)**	-0,15 (0,07)*	n.s.
<i>B (SE)</i>					
A-landsholdserfaring	n.s.	n.s.	-1,93 (0,50)**	-2,23 (0,46)**	-1,24 (0,27)**
Gns forskelle (SE)					
U-landsholdserfaring	n.s.	n.s.	-1,59 (0,43)**	-1,76 (0,52)**	-1,01 (0,42)*
Gns forskelle, (SE)					

Note: Forkortelser: n,s,, non-significant, \*\* = signifikant på et ,01-niveau, \* = signifikant på et ,05-niveau, n,s, = ikke signifikant

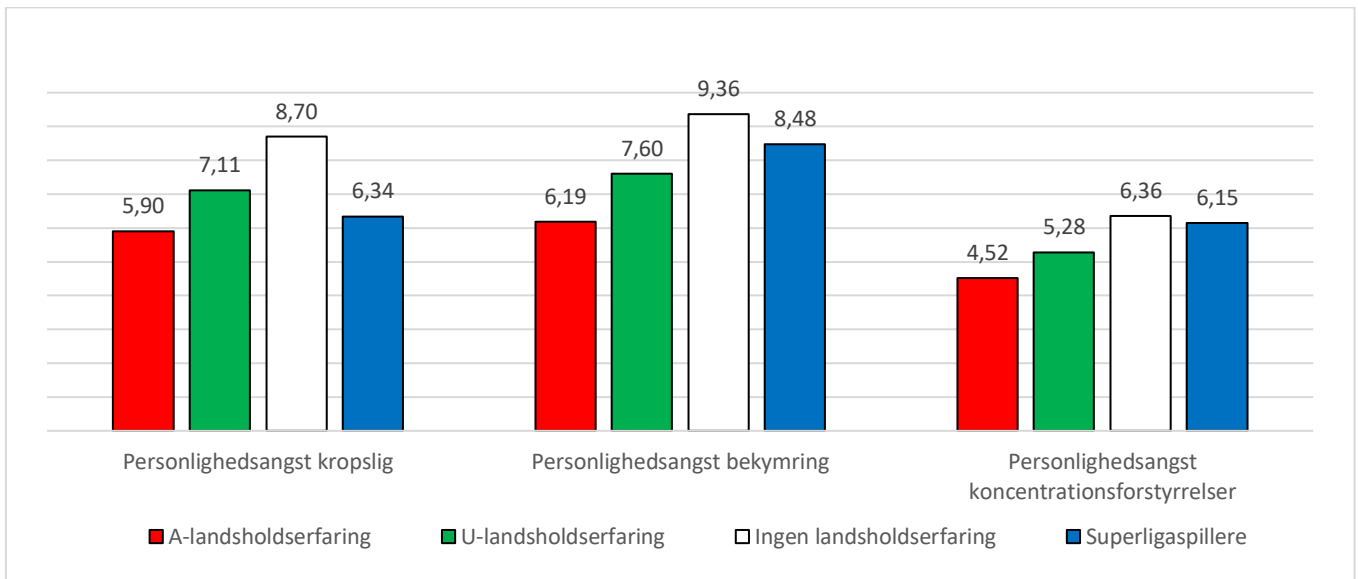
Tabel 2A er baseret på data fra undersøgelsens indledende sportspsykologiske del og viser sammenhænge mellem alder og U- og A-landsholdserfaring og spillernes psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst).

Resultaterne viser ingen sammenhæng mellem spillernes præstationsmotiver (håb for succes og frygt for at fejle) samt alder og U- og A-landsholdserfaring. Ligeledes viser resultaterne ingen signifikante forskelle mellem spillernes tilknytning til enten top-, midt- og bundklubberne og deres psykologiske karakteristika. Resultaterne viser derimod en statistisk signifikant relation mellem spillernes alder og sportslig personlighedsangst (kropslig og bekymring). Dette betyder, at yngre spillere har signifikant højere kropslig personlighedsangst og bekymring end ældre spillere. Der findes ingen sammenhæng mellem alder og koncentrationsforstyrrelser.

Angående U- og A-landsholdserfaring viser resultaterne en statistisk signifikant negativ relation mellem U- og A-landsholdserfaring og alle tre former for sportslig personlighedsangst (kropslig, bekymring og koncentrationsforstyrrelser). Dette betyder, at spillere med U- og A-landsholdserfaring har signifikant lavere sportslig personlighedsangst end øvrige spillere i ligaen. Spillere med landsholdserfaring har således mindre kropslig angst, bekymringsangst samt færre koncentrationsforstyrrelser end spillere uden landsholdserfaring. Disse sammenhænge er dog stærkere for de færre og ældre spillere med A-landsholdserfaring end for spillere med udelukkende U-landsholdserfaring.



**Tabel 2B (baseline): Sportslig personlighedsangst for Gjensidige Kvindelige spillere med og uden landsholdserfaring sammenholdt med mandlige Superligaspillere.**



Note: Data fra superligaspillere stammer fra Madsen et al. (2021, i tryk)

Tabel 2B viser forskellene i sportslig personlighedsangst mellem Gjensidige Kvindelige spillere med henholdsvis U- og A-landsholdserfaring og ingen erfaring sammenholdt med mandlige superligaspillere fra Madsen et al. (2021, i tryk). Hvis vi kigger nærmere på forskellene, viser resultaterne at spillere med landsholdserfaring har lavere niveauer i sportslig personlighedsangst end øvrige spillere i Gjensidige Kvindelige og mandlige superligaspillere. Gjensidige Kvindelige spillere med U-landsholdserfaring har ligeledes lavere niveauer end øvrige Gjensidige Kvindelige spillere og mandlige superliga spillere i både personlighedsangst bekymring og koncentrationsforstyrrelser, men ikke i personlighedsangst kropslig. Samlet viser resultaterne væsentligt højere gennemsnitlige niveauer af kropslig personlighedsangst for Gjensidige Kvindelige spillerne (Gns = 7,52; SD = 2,28) end for superligaspillerne (Gns = 6,34; SD = 1,72), mens Gjensidige Kvindelige spillerne havde lavere niveauer af koncentrationsforstyrrelser (Gns = 5,56; SD = 2,11) sammenlignet med superligaspillerne (Gns = 6,15; SD = 1,61). Indenfor personlighedsangst bekymring viste Gjensidige Kvindelige spillerne (Gns = 8,48; SD = 2,70) og superligaspillere (Gns = 8,05; SD = 2,70) at have mere ensartede niveauer.

**Tabel 3A (baseline): Sammenhængen mellem psykologiske karakteristika og oplevet status som startende spiller**

	Altid startende spiller	Ofte startende spiller	Sjældent startende spiller
Håb for succes	n.s.	n.s.	n.s.
Frygt for at fejle	n.s.	n.s.	n.s.
Personlighedsangst somatisk **	51,82 (56)	55,27 (30)	82,86 (37)
Personlighedsangst bekymring *	52,37 (56)	62,95 (30)	75,81 (37)
Personlighedsangst koncentrationsforstyrrelser *	52,54 (56)	62,67 (30)	75,78 (37)

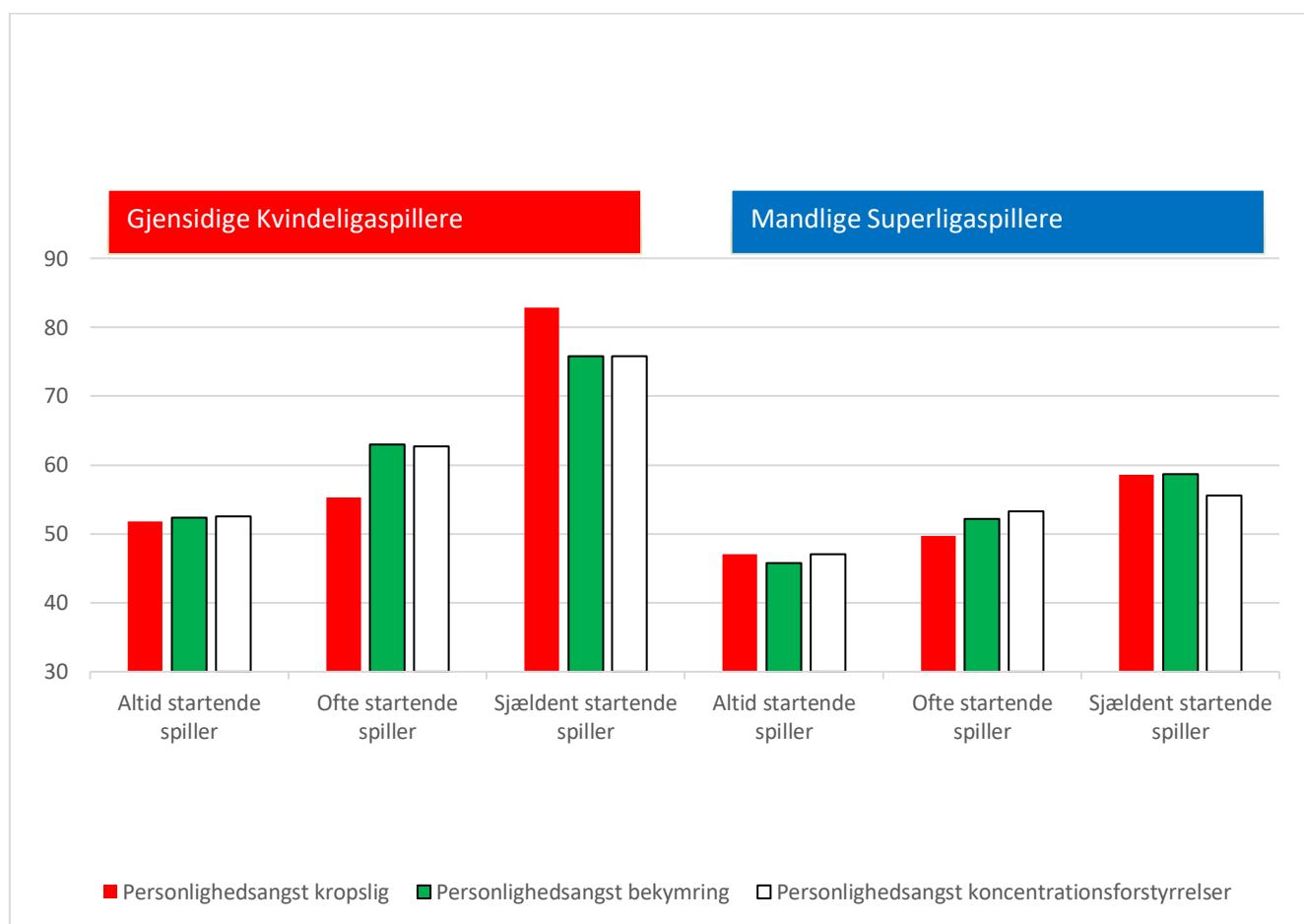
Note: Resultater præsenteres som *mean rank* (n), \*\* = signifikant på et ,01-niveau, \* = signifikant på et ,05-niveau, n,s, = ikke signifikant

Tabel 3A er ligeledes baseret på data fra undersøgelsens indledende sportspsykologiske del og viser sammenhænge mellem spillernes psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og sportslig personlighedsangst) og deres oplevelse af altid, ofte eller sjældent at være starter på deres respektive hold.

Resultaterne viser en statistisk signifikant sammenhæng mellem spillernes sportslig personlighedsangst og deres oplevelse af altid, ofte eller sjældent at være starter på deres respektive hold. Sammenhængen er dog statistisk stærkere for kropslig personlighedsangst end de 2 øvrige former for sportslig personlighedsangst.

Dette betyder at spillere der oplever at være længere væk fra en startplads på holdet, har signifikant højere niveauer af sportslig personlighedsangst. Der blev i undersøgelsen ikke fundet nogen statistiske sammenhænge mellem spillernes positioner (målmand, forsvar, midtbane og angriber) og de psykologiske karakteristika.

**Tabel 3B (baseline): Sportslig personlighedsangst og oplevet status som startende spiller for Gjensidige Kvindelige spillere og mandlige superligaspillere.**



Note: Data fra superligaspillere stammer fra Madsen et al. (2021, i tryk). Resultater præsenteres som *mean rank*.

Tabel 3B viser sportslig personlighedsangst og oplevet status som startende spiller for Gjensidige Kvindelige spillere og mandlige superligaspillere. De før nævnte sammenhænge mellem spillernes sportslige personlighedsangst og deres oplevelse af altid, ofte eller sjældent at være starter på deres respektive hold viser sig kun at være signifikante for Gjensidige Kvindelige spillerne, men ikke for mandlige superligaspillere (Personlighedangst kropslig  $p = 0,221$ ; Personlighedsangst bekymring,  $p = 0,161$ ; Personlighedsangst koncentrationsforstyrrelser  $p = 0,383$ ).

**Tabel 4 (kampmålinger): Symptomangst inden kamp og relationen til spillernes alder, psykologiske karakteristika samt U- og A-landsholdserfaring,**

	Symptomangst kropslig	Symptomangst kognitivt	Selvtillid
Alder	0,03 (0,17)	0,05 (0,09)	0,12 (0,11)
A-landsholdserfaring	-2,27 (1,18)	0,02 (1,04)	0,76 (1,42)
U-landsholdserfaring	-1,24 (1,27)	-0,94 (0,84)	2,60 (1,00)**
Håb for succes	0,13 (0,11)	-0,12 (0,06)	0,02 (0,11)
Frygt for at fejle	0,19 (0,07)*	-0,01 (0,05)	-0,10 (0,62)
Personlighedsangst kropslig	-0,10 (0,30)	0,41 (0,19)*	0,11 (0,28)
Personlighedsangst bekymring	0,99 (0,20)**	0,27 (0,14)	-0,84 (0,15)**
Personlighedsangst koncentrationsforstyrrelser	0,17 (0,35)	0,19 (0,23)	-0,24 (0,31)

Note: Resultater er præsenteret som  $\beta$  (SE), \*\* = signifikant på et ,01-niveau, \* = signifikant på et ,05-niveau,

Tabel 4 viser de 2 former for sportslig symptomangst (kropslig og kognitivt) og selvtillid målt umiddelbart inden de 15 udvalgte kampe, og relationen mellem spillernes alder, U- og A-landsholdserfaring, præstationsmotiver (håb for succes og frygt for at fejle) samt sportslig personlighedsangst (kropslig, bekymring og koncentrationsforstyrrelser).

Resultaterne viser at A-landsholdserfaring negativt prædikterede kropslig symptomangst ( $p = ,06$ ), mens U-landsholdserfaring positivt prædikterede selvtillid.

Ligeledes viser resultaterne en signifikant positiv relation mellem frygt for at fejle og kropslig symptomangst, mellem kropslig personlighedsangst og kognitiv symptomangst og mellem personlighedsangst bekymring og kropslig symptomangst. Resultaterne viser ligeledes en statistisk stærk negativ relation mellem personlighedsangst bekymring og selvtillid.

Resultaterne viser ingen signifikante forskelle mellem spillernes sportslige symptomangst og selvtillid og resultatet af den pågældende kamp. Resultaterne betyder, at spillere med A-landsholdserfaring oplever signifikant lavere kropslig symptomangst inden kamp. Samtidig viser resultaterne, at spillere med U-landsholdserfaring har signifikant højere selvtillid inden kamp end øvrige spillere i ligaen. Vedrørende de psykologiske karakteristika og præstationsmotiver, betyder resultaterne, at spillere med højere frygt for at fejle oplever højere grad af kropslig symptomangst inden kamp end de øvrige spillere i rækken.

Hvis vi afslutningsvis fokuserer på spillernes sportslige personlighedsangst, betyder resultaterne, at spillere med højere niveauer af kropslig personlighedsangst oplever en højere grad af kognitiv symptomangst op til kampe. Ligeledes betyder resultaterne, at spillere med højere niveauer af bekymring, oplever højere niveauer af kropslig angst inden kamp, og samtidig har lavere selvtillid.

## 07 Diskussion

For at opsummere spillernes psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og personlighedsangst), ser vi at scoren i håb for succes er højere end frygten for at fejle. Dette fund stemmer i store træk overens med Stoeber og Becker's (2008) undersøgelse af 74 kvindelige fodboldspillere fra den 4. og 5. bedste tyske række, som ligeledes viste højere niveauer af håb for succes end frygt for at fejle. Disse resultater tyder på, at Gjensidige Kvindelige spillerne generelt betragter fodboldrelaterede situationer som en positiv udfordring og ikke i nævneværdig grad bekymrer sig om mulig fiasko. Dette er dog ikke et overraskende fund, da de fleste studier indenfor elite sport viser, at atleter generelt har højere håb for succes og lavere frygt for at fejle (Elbe & Wikman, 2017). Resultaterne vedrørende sportslig personlighedsangst viser de højeste niveauer indenfor bekymring og laveste niveauer indenfor koncentrationsforstyrrelser. Disse resultater stemmer ligeledes overens med flere andre studier med både kvindelige islandske fodboldspillere og håndboldspillere (Kristjánsdóttir et al., 2018; Kristjánsdóttir et al., 2019). Hvis vi sammenholder studiets resultater med et nyere studie blandt danske Superliga spillere af Madsen et al. (2021, i tryk), peger resultaterne på betydelige psykologiske forskelle mellem mandlige og kvindelige elite fodboldspillere indenfor to af tre områder omkring sportslig personlighedsangst. Ydermere er det værd at bemærke, at følelsen af at være længere væk fra holdet spiller en større rolle i for Gjensidige Kvindelige spillerne end den gør for mandlige superligaspillere. Disse resultater understreger, at psykologiske karakteristika er væsentlige faktorer i elite fodbold, men er forskellige for kvindelige og mandlige spillere.

Derudover fandt vi, at høj alder og landsholdserfaring (både U- og A-landshold) var statistisk relateret til psykologiske karakteristika og negativt prædikerede både kropslig og bekymrings personlighedsangst, men ikke præstationsmotiver som håb for succes og frygt for at fejle. Vores resultater betyder, at Gjensidige Kvindelige spillere med U- og A-landsholdserfaring har signifikant lavere sportslig personlighedsangst end øvrige spillere i ligaen. Sportslig personlighedsangst er som tidligere skitseret et mere stabilt og mindre fluktuerende psykologisk karakteristika (Madsen et al., 2020). Derfor kunne vores resultater indikere, at spillere med U- og A-landsholdserfaring undervejs i processen med landsholdsfodbold gradvist udvikler en mindre grad af kropslig angst, en mindre grad af bekymringsangst samt færre koncentrationsforstyrrelser sammenlignet med øvrige spillere i Gjensidige Kvindelige, der ikke eksponeres for landsholdsfodbold. Da vi ligeledes ser at yngre spiller har signifikant højere kropslig personlighedsangst

og er mere bekymrede end ældre spillere, kunne dette tyde på, at der sker en gradvis udvikling igennem eksponeringen fra fodboldkampe på højt niveau. Vores baggrund for denne antagelse skyldes, at den statistiske sammenhæng vi finder, viser sig at være stærkere for de færre, men også lidt ældre spillere med A-landsholdserfaring end for spillere med udelukkende U-landsholdserfaring (Madsen et al., 2020). Vores resultater vedrørende sportslig personlighedsangst adskiller sig fra en lignende undersøgelse, som dog både vedrørte mandlige og kvindelige islandske elitehåndboldspillere, der konkluderede, at alder ikke kunne associeres med spillernes sportslig personlighedsangst (Kristjánsdóttir et al., 2018). Vender vi tilbage til elitefodbold og forudsætter at spilleres alder og erfaring er to forskellige ting, kan vores resultater betragtes i relation til Junge og Prinz (2019), der undersøgte om kamperfaring, baseret på antallet og niveauet af spillede kampe, statistisk kunne relateres til sportslig personlighedsangst hos kvindelige tyske elitespillere. Her fandt forfatterne, at spillere med mere kamperfaring viste sig at have lavere niveauer af sportslig personlighedsangst end spillere med mindre erfaring. Sammenholdt med vores resultater, kan resultaterne fra dette studie underbygge vores førnævnte påstand, at når kvindelige elitespillere deltager i og eksponeres for vigtige kampe, såsom U- og A-landskampe, vil den sportslige personlighedsangst sandsynligvis falde, da spillerne igennem eksponering fra mere intense kampe gradvist opnår større fortrolighed med denne type af præstationer.

Hvis vi igen vender blikket mod andre studier og fokuserer på præstationsmotiver, har undersøgelser vist, at håb for succes kan forklare en signifikant del af spilleres fremtidig succes. Spillere med højere håb for succes har således vist at have bedre chancer for at nå et højere præstationsniveau såsom fortsat at være en del af det tyske talentprogram fra U12 til U16 niveau succes (Feichtinger & Höner, 2015). Baseret på vores resultater kan det ligeledes tyde på, at præstationsmotiver såsom håb for succes og frygten for at fejle for kvindelige fodboldspillere derfor bør betragtes som en naturlig psykologisk forudsætning for at nå et niveau svarende til Gjensidige Kvindeligaen. At være en del af en forholdsvis homogen gruppe, som kvindelige elite fodboldspillere i Gjensidige Kvindeligaen må siges at være, vil ifølge Atkinson's (1957) risikovillighedsmodel kunne anvendes, som et billede på, at de løbende situationelle påvirkninger fra sporten så vel som personlige forudsætninger, vil medieres af spillernes investerede tid og ligeledes af succesfulde oplevelser såsom at vinde kampe, blive udtaget til og spille på et U- eller sågar et A-landshold. Dette kan muligvis forklare vores resultater, da præstationsmotiver, herunder håb for succes og frygten for

at fejle, er et forholdsvis stabilt personligt karakteristika, der oftest kun kan ændres over længere perioder med positive eller negative oplevelser, personlig udvikling og/eller ved deciderede sportspsykologiske interventioner (Wikman et al., 2014).

Der blev ikke fundet nogen statistiske sammenhænge mellem spillernes positioner (målmand, forsvarsspillere, midtbanespillere og angribere) og de psykologiske karakteristika (præstationsmotiver og personlighedsangst). Disse resultater er i overensstemmelse med resultaterne fra Mouloud (2019), der heller ikke fandt nogen væsentlige psykologiske positionelle forskelle hos unge mandlige portugisiske fodboldspillere. Det tyder således på, at spillernes ikke adskiller sig rent psykologisk ud fra deres positioner på banen. Dog kan man forestille sig, at der stilles forskellige psykologiske krav til spillere på forskellige positioner, som ikke er blevet indfanget i indeværende undersøgelse.

Hvis vi kigger videre i resultaterne fra den indledende spørgeskemaundersøgelse, finder vi, at spillere der oplever at være længere væk fra en startplads på holdet, har signifikant højere niveauer af sportslig personlighedsangst. Den sportslige personlighedsangst lader ligeledes til at være højest for spillere som sjældent oplever at være startende spiller, hvis man sammenligner med spillere der altid eller ofte oplever at være startende spiller. Hvis vi kigger på studier relateret hertil, finder Haneishi et. al. (2007), at spilletid, eller manglen på samme, påvirkede selvtilliden hos kvindelige college fodboldspillere. Hvis vi vender blikket mod håndbold igen, fandt Kristjánsdóttir et. al. (2018) at trænere var i stand til at inddele mellem 65,2% og 100% af kvindelige og mandlige håndboldspillere i startere/ikke-startere baseret på psykologiske færdigheder og strategier, mental styrke og sportslig personlighedsangst. Dette er interessant, da vores resultater således kunne pege på, at spillere i Gjensidige Kvindeligaen med U-landsholdserfaring og naturligvis også oplevelsen af at være tættere på en startplads i deres respektive klubber lader til at have en mere robust og givetvis observerbar selvtillid.

Hvis vi fortsætter diskussionen og vender blikket mod de 15 foretagne kampmålninger i Gjensidige Kvindeliga, i Champions League og i pokalturneringen, tyder vores resultater på at spillere med A-landsholdserfaring oplever signifikant mindre kropslig symptomangst inden kampe end øvrige spillere. Samtidig tyder vores resultater på at spillere med U-landsholdserfaring oplever en signifikant højere selvtillid inden kamp end øvrige spillere. Ifølge Bandura (1986) har følelsen af mestring vist sig at være betydningsfuld, idet spillere vil kunne gengive eller medtage følelsen eller bevidstheden om at kunne udføre en



given fodboldrelateret handling eller præstation på en tilfredsstillende måde. Gentagen succes som vi må betegne det at blive udtaget til et U- eller A-landshold over tid, vil forstærke en robust tro på egne evner, mens manglende udtagelser eller andre nederlag og fiaskoer vil forringe spillerens tro på egne evner. Dette kan være en del af forklaringen på at vi ser spillere med A-landsholdserfaring have signifikant lavere kropslig symptomangst, og at vi ser spillere med U-landsholdserfaring opleve signifikant højere selvtillid inden kamp end øvrige spillere uden landsholdserfaring. Disse fund er til en vis grad understøttet af andre studier i både herre og kvindefodbold, der viser, at spillere, der til dagligt spiller på et højere niveau eller i en bedre liga har større selvtillid end spillere, sammenlignet med spillere, der spiller på et lavere niveau eller i en dårligere liga (Bozkus et al., 2013; Danielsen et al., 2017).

Hvis vi afslutningsvis fokuserer på de mere stabile psykologiske karakteristika, herunder præstationsmotiver i relation til kampmålingerne, tyder vores resultater på, at spillere med en større frygt for at fejle oplever mere kropslig symptomangst inden kamp end de øvrige spillere. Og hvis vi retter blikket mod sportslig personlighedsangst, viser resultaterne, at spillere med højere niveauer af kropslig personlighedsangst oplever en højere grad af kognitiv symptomangst op til kampe. Ligeledes viser resultaterne, at spillere med højere niveauer af bekymring, samtidig oplever højere niveauer af kropslig angst inden kamp, og har lavere niveauer af selvtillid. Disse resultater understreger, at spilleres psykologiske karakteristika har stor betydning for optimal præstation, og at det derfor er afgørende at man som spiller, træner eller leder er bevidst omkring at adressere potentiel sportslig symptomangst, da en opmærksomhed eller bevidstgørelse er første skridt på vejen til at håndtere kamprelateret pres.

## 08 Praktiske sportpsykologiske anbefalinger samt konklusioner på undersøgelsen

Vores resultater fra den sportpsykologiske del af undersøgelsen har implikationer for trænere, spillere og ledere i Gjensidige Kvindeligaen og på DBU's landshold. Disse implikationer er relateret til vores fund omkring sportslig personlighedsangst og landsholdererfaring, da begge variabler lader til at influere på symptomangst før kamp. Forskning har vist, at trænere spiller en vigtig rolle i atleters mestrings proces (Musculus & Lobinger, 2018), hvorved trænere bør fokusere på at italesætte og identificere tegn på høj symptomangst såsom lav selvtillid, uhensigtsmæssig anspændthed, samt overdreven nervøsitet og bekymring. Spillere med høj sportslig symptomangst kan støttes ved 1) at spillere igennem refleksion bliver bevidste om og har fokus på at øge tro på egne evner (mestringsevne), samt 2) ved at trænere og medspillere giver specifik og positiv feedback, som skaber tillid og åbenhed omkring kamprelateret pres. Det er i denne proces afgørende, at man som forbund, klub og træner søger rådgivning om og hvordan man giver specifik og positiv feedback.

Rådgivning er dog ikke i sig selv tilstrækkelig, hvorfor vi anbefaler trænere løbende at opfordre deres spillere til at reflektere over og blive bevidste omkring egne reaktioner under pres, og derved bliver i stand til at identificere egne krops- og tankemæssige signaler. Ydermere anbefaler vi at eksponere spillere for kampe på højest mulige niveau, men samtidig skabe en atmosfære af tryghed under kamp og træning. Herved vil spillerne på sigt som et led i deres generelle fodbolduddannelse få bedre forudsætninger for at udvikle mestringsevne og blive bedre rustet til at håndtere nye, vanskelige eller ubehagelige præstationssituationer.

For at understøtte spillernes psykologiske udvikling og måske opfylde drømmen om at blive kommende A-landsholdsspiller, anbefaler vi afslutningsvis DBU, at søge sparring omkring og efterfølgende iværksætte kvantitativ sportpsykologisk monitorering af både kvindelige og mandlige U- og A-landsholdsspillere. En sådan monitorering vil kunne finde sted i forbindelse med landsholdssamlinger og vil generere viden

omkring, hvad det psykologisk kræver at nå øverste internationale niveau. Iværksættelse af en kvantitativ sportspsykologisk monitorering vil ydermere gavne både klub og landshold, da begge parter ville kunne målrette deres ofte begrænsede sportspsykologiske og trænermæssige ressourcer til spillere, som har et udtalt behov herfor.

Som konklusion på undersøgelsen viser vores resultater, at præstationsmotiverne for spillerne i Gjensidige Kvindeligaen afspejler et større håb for succes end frygt for at fejle, mens spillernes sportslige personlighedsangst viser de højeste niveauer indenfor bekymring og laveste niveauer indenfor koncentrationsforstyrrelser og adskiller sig fra tilsvarende målinger blandt mandlige superliga spillere. Resultaterne viser ligeledes, at spillere med U- og A-landsholdserfaring udviser signifikant lavere sportslig personlighedsangst end øvrige spillere i ligaen, sammenhængen er dog stærkere for spillere med A-landsholdserfaring. Samtidig kan vi konkludere, at spillere der oplever at være længere væk fra startopstillingen, har signifikant højere sportslig personlighedsangst, mens vi ikke fandt nogen psykologiske forskelle mellem spillernes positioner (målmand, forsvar, midtbane og angriber). Vi kan ligeledes konkludere, at der ikke er signifikante psykologiske forskelle mellem spillere i top-, midt- og bundklubberne, mens vi heller ikke kunne påvise at spillernes psykologiske karakteristika influerede på resultaterne i de undersøgte kampe. For kampmålingerne kan vi konkludere, at gentagen succes, som at blive udtaget til U- og/eller A-landshold lader til at øge spillernes følelse af mestring og tro på egne evner. Denne konklusion kan vi drage ved at trække på eksisterende forskning, samtidig med at vores resultater viser, at spillere med A-landsholdserfaring inden kamp oplever signifikant lavere kropslig symptomangst, mens spillere med U-landsholdserfaring oplever signifikant højere selvtillid end spillere uden landsholdserfaring inden vigtige kampe.

## 09 Litteraturliste

- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6, Pt.1), 359-372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359-373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Bozkus, T., Turkmen, M., & Kul, M. (2013). The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football players. *International Journal of Academic Research Part B*, 5(4), 509-513. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-4/B.72>
- Brand, R., Graf, K., & Ehrlenspiel, D. (2021). *Das Wettkampfangst-Inventar-trait (WAI-T) zur Messung von Wettkampfangstlichkeit von Sportlerinnen und Sportlern*. Retrieved 14-04-2021 from <http://www.sport.uni-stuttgart.de/wettkampfangst>
- Coetzee, B., Grobbelaar, W., & Gird, C. (2006). Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *Journal of Human Movement Studies*, 383-401.
- Danielsen, L., Rodahl, S., Giske, S., & Høigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer player. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29(1), 77-85. <https://doi.org/https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77>
- Elbe, A.-M., & Wikman, J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & J. Wattie (Eds.), *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 169-180). Routledge.
- Elbe, A.-M., & Øhrgaard, M. (2008). *Manual for the Danish Version of the Competitive Trait Anxiety-Questionnaire*. University of Copenhagen - Department of Nutrition, Exercise and Sports.
- Feichtinger, P., & Höner, O. (2015). Talented football players' development of achievement motives, volitional components, and self-referential cognitions: A longitudinal study. *European Journal of Sport Science*, 15(8), 748-756. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1051134>
- Haneishi, K., Fry, A. C., Moore, C. A., Schilling, B. K., Li, Y., & Fry, M. (2007). Cortisol and stress responses during a game and practice in female collegiate soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 583-588.
- Höner, O., & Feichtinger, P. (2016). Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 17-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.03.004>
- Junge, A., & Prinz, B. (2019). Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 471-477. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098033>

- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018, 2018/11/01/). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609-615. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sjop.12571>
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A.-M., & Wikman, J. M. (2020). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sms.13881>
- Madsen, E. E., Krstrup, P., Larsen, C. H., Elbe, A.-M., Wikman, J. M., Ivarsson, A., & Lautenbach, F. (2021, i tryk). Resilience as a protective factor for well-being and emotional stability in elite-level football players during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Science and Medicine in Football*.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Mouloud, K. (2019). Level of state anxiety among youth football players according different playing positions. *Sport Mont*, 17, 33-37. <https://doi.org/10.26773/smj.190206>
- Musculus, L., & Lobinger, B. H. (2018). Psychological characteristics in talented soccer players – recommendations on how to improve coaches' assessment [Perspective]. *Frontiers in Psychology*, 9(41). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041>
- Singh, V., Prakash, S., Punia, S., & Kulandaivelan, S. (2017). Relationship between pre-competition anxiety and performance levels in inter-university women football teams. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 135-138.
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2019). Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 59(1), 141-163. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07950-6>
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00207590701403850>

Wenhold, F., Elbe, A.-M., & Beckmann, J. (2009). *Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport : Achievement Motives Scale-Sport (AMS-Sport)*. Sportverl. Strauß. <https://publishup.uni-potsdam.de/opus4-ubp/frontdoor/index/index/docId/30530>

Wikman, J. M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M. L. T., & Elbe, A. M. (2014). Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 185-205. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.881070>



sdu.dk

#sdu.dk