

Linn Engdahl Lysvik

Ung mentalitet; opplevelsen av og veien tilbake fra uforklarlig underprestasjonssyndrom (UPS)

To unge, satsende idrettsutøveres opplevelser, mestringsmekanismer og erfaringer tilknyttet avbrekk forårsaket av en for stor totalbelastning: en fortolkende fenomenologisk analyse

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for Coaching og Idrettspsykologi
Norges Idrettshøgskole, 2016

Sammendrag

Det primære formålet med denne studien er å belyse hvordan to satsende unge utøvere opplever, og kommer seg tilbake fra, prestasjonshemmende avbrekk som følge av en for stor totalbelastning. Studiet har sitt fokusområdet på de psykologiske *opplevelsene* utøveren har ved å være *ikke-presterende*, og på mestringsmekanismer for å overkomme det psykologiske stresset slike avbrekk medfører. Utøverne beskriver opplevelsen fra tiden før avbrekket inntraff, til de er tilbake igjen i aktiv idrettsutfoldelse. Studiet er retrospektivt.

Studiet ser spesifikt på hvilke fysiske-, emosjonelle-, og atferdsmessige reaksjoner utøveren utviste under avbrikke(ne). Mulige kausale forløpere blir adressert, da dette anses å ha en betydning for å forstå bakgrunnen for avbrikkene. I denne sammenhengen pekes det også på belastningstriggere som oppstår som en reaksjon på avbrikkene. Disse triggerne predisponerer utøverne for ytterligere belastning, og ser ut til å påvirke restitusjonsarbeidet/rehabilitering.

Utøvere i alle aldre kan oppleve ulike typer avbrekk fra idretten som følge av en for stor totalbelastning i løpet av sin idrettskarriere (e.g.; Fry, Morton & Keast, 1991). Så langt jeg kan se har ingen kvalitative studier til nå undersøkt unge utøvers opplevelse og veien tilbake fra uforklarlig underprestasjonssyndrom. Temaet er å anse som aktuelt innenfor idrettskonteksten i arbeid med unge utøvere. For innsamling av data er det blitt tatt i bruk semistrukturerte dybdeintervju, og i analysearbeidet anvendes IPA-tilnærming (*Interpretative Phenomenological Analysis*) (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

Studiet viser at ubalanse mellom belastning og restitusjon over tid gir en for stor totalbelastning. Potensielle forløpere til belastning er her; fysiske endringer knyttet til vekst, "super motivasjon" og atletisk identitet, manglende erfaring med signaler på mentalt og/eller fysisk stress, og et dualistisk kroppssyn. Påvirkning fra miljøet og kjedsomhet/utålmodighet kan betraktes som faktorer som predisponerer idrettsutøveren for ytterligere skade og risiko.

Utøverne reagerer med blant annet sinne, frustrasjon, tvil/usikkerhet, skyld, og negativ indre dialog på avbrikkene. Følelsene kan i stor grad tilskrives en lite konkret årsak til hvorfor de ikke presterer, som gir en følelse av hjelpeløshet. Funn fra studien viser at de negative reaksjonene på avbrikket forsvinner helt eller delvis når årsaken blir adressert. En emosjonsfokusert strategi ble brukt for å dempe ubehagelige følelser. Denne strategien kan

imidlertid også betraktes som en unnvikelsesstrategi. Å aktivt søke hjelp og støtte blir brukt av begge respondentene, hvilket anses som en problemfokuset mestringsstrategi i henhold til Lazarus & Folkman (1984).

Opplevd kontroll på situasjonen anses som selve definisjonen på en positiv utkommeforventning (PROE) i henhold til CATS (Ursin & Eriksen, 2004). I dette studiet opplevde utøverne hjelpeløshet, håpløshet og skyldfølelse før de utviklet PROE. Opplevd støtte fra familien, instrumentell og informasjonsstøtte fra helsepersonell, og en konkret plan for fremtiden bidro til å gi utøverne i studiet økt opplevd kontroll og derav økt PROE.

Økt kunnskap om egen tålegrense, bedre evne til å takle lignende situasjoner, og økt perspektiv på eget liv og handlinger er erfaringer utøverne sitter igjen med i etterkant. Ugunstige holdninger til utøvere som er feiltrent eller overbelastet vedvarer imidlertid, til tross for at respondentene har opplevd hvilken belastning det er å være i denne situasjonen.

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| SAMMENDRAG | 3 |
| FORORD | 7 |
| INTRODUKSJON | 9 |
| BELYSNING AV TEMA..... | 9 |
| EKSISTERENDE FORSKNING OG KUNNSKAP..... | 10 |
| <i>Uønskete avbrekk</i> | 10 |
| <i>Sykdom</i> | 12 |
| <i>Balansen mellom stress og restitusjon</i> | 14 |
| <i>Unge utøvere og UPS</i> | 15 |
| Økt fokus på unge utøvere..... | 16 |
| <i>Stress i et psykologisk perspektiv</i> | 17 |
| <i>Psykologisk stress som et individuelt- og situasjonelt betinget fenomen</i> | 17 |
| OPPSUMMERING AV EKSISTERENDE FORSKNING OG FREMTIDIGE ANBEFALINGER | 18 |
| OPPGAVENS STRUKTUR | 20 |
| TEORI | 21 |
| STRESSMESTRING; OGSÅ INDIVIDUELT BETINGET..... | 21 |
| TO TILNÆRMINGER TIL MESTRING..... | 22 |
| <i>Transactional Model of Stress and Coping</i> | 22 |
| <i>Cognitive-Activation Theory of Stress</i> | 24 |
| OPPSUMMERING AV TEORI | 26 |
| MÅLET MED STUDIEN OG PRESISERING AV PROBLEMSTILLING | 26 |
| METODE | 27 |
| METODEVALG..... | 27 |
| UTVALG..... | 28 |
| DATAINNSAMLING..... | 32 |
| <i>Forberedelser</i> | 32 |
| <i>Egen forforståelse</i> | 33 |
| <i>Intervjuguide</i> | 34 |
| <i>Trening</i> | 36 |
| GJENNOMFØRING..... | 36 |
| <i>Intervju</i> | 36 |
| <i>Transkribering</i> | 37 |
| <i>Analyse</i> | 38 |
| STUDIETS KVALITET | 40 |
| GENERALISERING, RELIABILITET OG VALIDITET..... | 40 |
| ETIKK | 42 |
| RESULTATER OG DISKUSJON | 43 |
| MULIGE FORLØPERE TIL UPS..... | 44 |
| <i>Økt fysisk – og/eller mental belastning</i> | 45 |
| <i>Utilstrekkelig restitusjon</i> | 47 |
| Dårlig søvnkvalitet..... | 49 |
| Lite kjennskap til symptomer på overbelastning..... | 49 |
| En dualistisk kroppsoppfatning..... | 50 |
| Sosiokulturelle koder og – sannheter..... | 50 |

| | |
|---|------------|
| Avvik fra normaliteten og usikkerhet | 55 |
| Utålmodighet | 56 |
| <i>Perfeksjonisme</i> | 56 |
| Motivasjonsklima og perfeksjonistiske bekymringer | 57 |
| <i>Sterkt motiverte utøvere og atletisk identitet</i> | 59 |
| <i>Oppsummering hovedkategori 1</i> | 60 |
| REAKSJONER PÅ UPS | 61 |
| <i>Fysiske reaksjoner</i> | 61 |
| <i>Kognitive- og emosjonelle reaksjoner</i> | 63 |
| <i>Oppsummering hovedkategori 2</i> | 69 |
| STRESSMESTRING..... | 69 |
| <i>Anvendte mestringsstrategier</i> | 70 |
| <i>Positive utkomme forventninger (PROE)</i> | 73 |
| <i>Oppsummering hovedkategori 3</i> | 75 |
| ERFARINGER ETTER EN PERIODE MED UPS..... | 75 |
| <i>Positive erfaringer</i> | 75 |
| <i>Negative aspekt</i> | 79 |
| <i>Oppsummering hovedkategori 4</i> | 79 |
| OPPSUMMERING AV SENTRALE FUNN..... | 79 |
| DISKUSJON | 82 |
| MULIGE FORLØPERE TIL UPS OG HVORFOR DEN VEDVARER..... | 82 |
| FYSISKE-, EMOSJONELLE- OG KOGNITIVE REAKSJONER PÅ AVBREKKENE..... | 90 |
| STRESSMESTRING; CATS OG AKTIVE MESTRINGSSTRATEGIER..... | 92 |
| ERFARINGER OG LÆRINGSUTBYTTE; POSITIVE OG NEGATIVE SIDER..... | 98 |
| STUDIETS STYRKER OG SVAKHETER..... | 100 |
| FORSLAG TIL FREMTIDIG FORSKNING | 101 |
| KONKLUSJON..... | 102 |
| PRAKTISKE IMPLIKASJONER..... | 103 |
| REFERANSER..... | 105 |
| FIGUROVERSIKT | 120 |
| TABELLOVERSIKT | 121 |
| FORKORTELSER..... | 122 |
| VEDLEGG 1 | 123 |
| VEDLEGG 2 | 125 |
| VEDLEGG 3 | 126 |
| VEDLEGG 4 | 127 |
| VEDLEGG 5 | 130 |

Forord

Jeg har gledet meg til å skrive en tekst her under *forord* fordi det lenge har stått: ”her skal jeg skrive når jeg er ferdig”. Nå sitter jeg her med en ferdig masteroppgave! Og dét innen et felt som i løpet av dette semesteret har vokst på meg. Jeg fant det vanskelig å velge tema i mylderet av interessante områder idrettspsykologien berører. Allikevel tok det ikke langt tid før jeg skjønnte at jeg hadde valgt *riktig*.

Å gå i dybden av en tematikk får deg til å tenke og reflektere annerledes enn, i hvert fall jeg, har gjort tidligere. Du blir mer kritisk, men paradoksalt nok også mer ydmyk. Som masterstudent kan man gjerne litt om mye, og følelsen av å kunne *mye* om et lite felt er for meg styrkende. Ikke minst er det utrolig inspirerende og engasjerende for videre arbeid rundt tematikken. Masterprosessen var til tider krevende, men for det meste lærerik, spennende og morsom. Det er et fint år jeg ser tilbake på.

Man vet at man er masterstudent når man får flere meldinger av bibliotekaren om at en ny bok eller artikkel er ankommet i ditt navn, enn man får fra venner som skal ha deg med på arrangement eller hendelser. Allikevel, føler jeg at jeg har vært såpass strukturert i mitt arbeid at jeg ikke har måttet prioritere vekk noe eller noen i løpet av dette året. At det har gått med mye tid og ressurser på oppgaven er ingen hemmelighet, men det har i høyeste grad gitt meg *mer* energi, enn at det har tappet meg for det. I denne sammenhengen må jeg få takke venner og bekjente for fine, berikende stunder *utenom* masteren som ei heller har *handlet om* masterarbeidet. Disse stundene har på mange måter gjort at jeg har hatt lyst til å sette meg ned og skrive igjen – det har fått meg til å koble av nok til å ville komme tilbake. Dere vet kanskje ikke selv at dere har bidratt med dette, og det sier mye om hvor bra og viktig dere er for meg!

En spesielt takk vil jeg rette de to utøverne som var villige til å delta i forskningsprosjektet. Deres bidrag har vært helt avgjørende. Jeg føler meg utrolig takknemlig for at dere ønsket og *ville* dele deres fortelling og opplevelser med meg – jeg føler meg rett og slett privilegert. Takk for at dere i tillegg viste interesse for prosjektets formål og tematikk.

Jeg vil også få muligheten til å takke familien, deriblant min kjære samboer Une Tjønnås, for en eksepsjonell tålmodighet; dere har måttet lytte til prat om overbelastning, unge utøvere og stressmestring i snart ett år nå. Jeg må også få takke medstudenter, spesielt veileder Anne

Marte Pensgaard, for berikende diskusjoner rundt de aktuelle temaene oppgaven berører. Å kunne snakke høyt om det jeg engasjerte meg for gjorde at jeg ble mer presis og direkte i mine meninger og uttalelser. Det spisset også kunnskapen jeg tilegnet meg. Oppsummert gav dette meg mange a-ha opplevelser underveis.

Linn E. Lysvik

Oslo, mai 2016, Linn Engdahl Lysvik

Introduksjon

Belysning av tema

Eliteutøveres evne til å mestre karrieretruende avbrekk som for eksempel skade og overbelastning/feiltrening er et området forskningen innen idrettsvitenskap i stor grad interesserer seg for. Belysning av slike tema er trolig et fokus ettersom sykdom og skader har en relativ høy forekomst i både nasjonal og internasjonal toppidrett (e.g.; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999). Dog, på lik linje med eliteutøverne ser man tilfeller av avbrekk som skade, feiltrening og sykdom også hos unge utøvere (e.g., Brink, Visscher, Coutts & Lemmink, 2012; Kenttä, Hassmén & Raglin, 2001; Raglin & Morgan, 1994; Coackley, 1992). I nyere tid ser man faktisk en *fremvekst* av ulike typer uheldige avbrekk hos de yngre aldersgruppene (Adirim & Cheng, 2003; Bjørkås, Solli & Brandseth, 2015). Til tross for en slik økning er det langt mindre forskning på unge utøvere og overbelastning/feiltrening. Spesielt mangler vi innsikt i unge utøveres *opplevelser* av et avbrekk forårsaket av en for stor belastning, og hvordan de eventuelt mestrer denne situasjonen.

Å undersøke opplevelsen av langvarig avbrekk fra idretten hos unge utøvere er interessant av flere årsaker. For det første; hvordan situasjonen oppleves av utøveren sees å ha påvirkning på utøverens stressmestring, inkludert utøverens forhold til gjennomføring av rehabilitering (e.g.; Gordon, Milios & Grove, 1991; Bianco, Malo & Orlick, 1999). Dersom utøveren takler stresset dårlig, og for eksempel restitusjon/rehabilitering uteblir, kan det true hans/hennes fremtid som idrettsutøver (Fisher, 1990).

For det andre er dette interessant fordi det angår utøverens mentale velvære. Utøveren kan få mange psykologiske reaksjoner ved en for stor overbelastning (e.g., Bianco et al., 1999; Brewer & Peptitas, 2005). Videre er slike kognitive- og emosjonelle reaksjoner ofte individuelle (Lazarus & Folkman, 1984). Disse reaksjonene, eller vurderingene, forløper seg kanskje derfor annerledes hos unge utøvere enn eksempelvis eliteutøvere. Dersom det er slik, er det avgjørende at vi i større grad undersøker hvordan unge utøvere reagerer i disse situasjonene - kun da kan vi hjelpe dem på best mulig måte. Unges velvære er noe som bør være av interesse for både familie, lærere, trenere og foreldre - trolig også utøvere selv. Denne kunnskapen og innsikten kan være styrkende for forebygging av overbelastning, men også adressering av mulige symptomer og/eller mulige predisponerte utøvere.

Hva kan være mulige årsaker til at unge utøvere blir overbelastet, og hvordan opplever de et avbrekk som følge av det? Innehar de unge nok kunnskap og erfaring til å mestre stresset et slik avbrekk medfører? Hvilke mestringsstrategier tar de i så fall i bruk? Slike spørsmål danner grunnlaget for dette forskningsprosjektet.

Eksisterende forskning og kunnskap

Uønskete avbrekk

Studier har beskrevet trening-restitusjonsforholdet til å være analogt med et dose-responsforhold i farmakologiske studier, hvor hovedmålet er å oppnå en treningsstimuli som maksimerer ytelsespotensialet og minimerer de negative konsekvensene av trening, dvs. sykdom, skade, tretthet, og/eller feiltrening (e.g.; Fry et al., 1991). Et grunnleggende prinsipp for å *maksimere ytelsespotensialet* er å jobbe for en såkalt over- eller superkompensasjon, og hvile når det er oppnådd. Treningsutbyttet avgjøres med andre ord av (a) treningsbelastning og (b) iverksetting av restitusjonstiltak etter økt.

Det er kun ved en hensiktsmessig kombinasjon av belastning og restitusjon at utøveren oppnår en positiv påvirkning for prestasjonen (e.g., Kreider, Fry & O'Toole, 1998; Fry et al., 1991; Bahr, 2014). I litteraturen omtales et gunstig treningsutbytte som *functional overreaching* (FOR) eller funksjonell overkompensasjon. Dette inkluderer både *over* – og *superkompensasjon*; tilstander hvor treningsbelastning etterfulgt av tilstrekkelig restitusjon resulterer i økt prestasjonsevne. Et ineffektivt treningsutbytte er til forskjell det å gjennomføre ny treningsbelastning *før* utøveren er fullstendig restituert, eller ikke restituere *nok*. Dette kan føre til en rekke negative utfall for prestasjonen. En ytterst konsekvens er tilstander som; *overtraining* (OT), *staleness*, *burnout*, *over training syndrome* (OTS), eller *non-functional overreaching* (NFOR) (e.g., Kreider et al. 1998; Meeusen et al., 2012). Tilstandene skiller seg fra hverandre ved fremvisende symptomer, samt rehabiliteringstid. Litteraturen har uheldigvis brukt termene bredt og i vekslende grad med ulike bakenforliggende forklaringer. For en oppklaring fremgår definisjoner av de mest benyttede begrepene i denne sammenhengen i tabell 1.

Tabell 1: Mest benyttede begreper for overbelastning i terminologien.

| Terminologi | Definisjon |
|---|---|
| OT (Overtraining) | <p>“An accumulation of training and non-training stress resulting in long-term decrement in performance capacity with or without related physiological and psychological signs and symptoms of overtraining in which restoration of performance capacity may take several weeks or months”. (Meeusen, Duclos, Gleeson, Rietjens, Steinacker, & Urhausen, 2006, s. 2).</p> |
| NFOR (Non-Functional Overreaching) | <p>“[...] when athletes do not sufficiently respect the balance between training and recovery, NFOR (extreme OR) can occur. At this stage, the first signs and symptoms of prolonged training distress such as performance decrements, psychological disturbance (decreased vigor, increased fatigue), and hormonal disturbances will occur, and the athletes will need weeks or months to recover. Several confounding factors such as inadequate nutrition (energy and/or carbohydrate intake), illness (most commonly, upper respiratory tract infections (URTI)), psychosocial stressors (work, team, coach, and family related), and sleep disorders may be present. (Meeusen et al. 2012, s. 188).</p> |
| OTS (Overtraining Syndrome) | <p>“The OTS is characterized by a ‘sports-specific’ decrease in performance together with disturbances in mood state. This underperformance persists despite a period of recovery lasting several weeks or months. [...] The definitive diagnosis of OTS always requires the exclusion of an organic disease, e.g. endocrinological disorders (thyroid or adrenal gland, diabetes), iron deficiency with anemia, or infectious diseases (including myocarditis, hepatitis, glandular fever).” (Meeusen et al. 2012, s. 188).</p> <p>“It seems that a complex set of psychological factors are important in the development of OTS, including excessive expectations from a coach or family members, competitive stress, personality structure, social environment, relationships with family and friends, monotony in training, personal and emotional problems, and school- or work-related demands” (Meeusen et al. 2006, s. 10).</p> |
| Staleness | <p>“[A] state in which the athlete has difficulty maintaining standard training regimens and can no longer achieve previous performance results (i.e., performance decline).” (Hackney, Pearman & Nowacki 1990 s. 22)</p> |
| Burnout | <p>”Athlete burnout can be defined as a syndrome of physical/emotional exhaustion, sport devaluation, and reduced athletic accomplishment.” (Raedeke, 1997, s. 398).</p> |

Til tross for distinksjon i symptomer og rehabiliteringstid, er det i litteraturen hovedsakelig enighet om at de ovennevnte definisjonene indikerer en redusert prestasjonsevne hos utøveren (Lehmann, Foster, Gastmann, Keizer & Steinacker, 1999; Meeusen et al., 2012). En bred terminologibruk har muligens oppstått på bakgrunn av at ikke alle utøvere nødvendigvis kan plasseres i en bås av ovennevnte definisjoner, og at ikke alle nødvendigvis utviser de samme symptomene med henvisning til individuelle forskjeller (e.g.; Meeusen et al., 2006). I forlengelsen av dette har forskere foreslått en begrepsendring hvor *unexplained underperformance syndrome* (UPS) skal erstatte de mer etablerte begrepene ovenfor (Budgett, 1998). En utøver blir kategorisert med UPS dersom årsaken til prestasjonsnedgang ikke kan forklares på bakgrunn av en velkjent diagnose.

Eksempelvis kan utholdenhetsutøvere oppleve tretthet og underprestasjon med sekundære endringer i humør, som er spesifikt for idretten og individet (Budgett, 1998). Sprintere og andre eksplosive utøvere opplever vanligvis humørsvingninger (*burnout* og *staleness*) (Fry & Kramer, 1994). Også utøvere med hyppige mindre infeksjoner, særlig øvre luftveisinfeksjoner, kan være en egen overlappende undergruppe (Nieman, 1994). Med overlappende grupper og en bred terminologi blir begrepet UPS ansett som bred og alt-inkluderende (Budgett, 1998). Det betyr imidlertid ikke inkludering av OR eller FOR, som utøvere kommer tilbake fra ofte innen to-tre uker.

For å sikre konsensus i oppgaven vil jeg hva angår en ubalanse mellom stress og restitusjon omtale det som *uforklarlig underprestasjonssyndrom*. Da inkluderer jeg definisjonene i tabell 1, følelser av utmattelse uten utvisende symptomer, samt virusinfeksjoner eller annen sykdom. Oppgaven vil ikke inkludere akutte idrettsskader da man antar at reaksjoner og utfall kan forløpe seg forskjellig mellom akutte skader og UPS (e.g., Børresen, 2015). Akutte skader anses heller ikke som et utfall av en for stor totalbelastning. I denne sammenhengen vil jeg også få påpeke at jeg anser restitusjon som både fysisk- og mental rehabilitering/oppreisning. ”Ikke-presterende utøver” bli brukt om utøveren som opplever redusert prestasjon i en lang periode, også i tilfeller hvor årsaken til redusert prestasjon ikke kan forklares ved ovennevnte definisjoner.

Sykdom

Mye av forskningen som omhandler ubalanse mellom trening og restitusjon (e.g., Hooper, Mackinnon, Howard, Gordon & Bachmann, 1995; Uusitalo, 2001) har i stor grad konsentrert

seg om ett enkelt utfall; OTS, og ikke på mulige andre utfall eller indikasjoner på uforklarlig underprestasjonssyndrom som blant annet sykdom, eksemplifisert ved forkjølelse eller halsbetennelse. Imidlertid fant for eksempel Steinacker & Lehmann (2002) at høy treningsbelastning var assosiert med økt risiko for infeksjoner, og Nieman (1997) bemerket seg at utholdenhetsutøvere er i stor faresone for å oppnå luftveisinfeksjoner etter perioder med hard trening. Fry et al. (1991) anfører at hemming av immunforsvaret er en av de mest vanlige konsekvensene av en for stor totalbelastning, og at dette ofte resulterer i kort- eller langvarig svekket prestasjon.

Utøvere ser altså ut til å slite med virus, forkjølelse, og andre ødeleggende sykdommer på lik linje med skade eller tilstander som OTS forårsaket av en for stor totalbelastning (e.g., Richardson, Andersen & Morris, 2008; Meeusen et al., 2006). Modeller som viser forløpere til utvikling av "feiltrening" har adressert prosesser som kun leder mot OTS, "underrecovery" (Kellmann, 2002) og/eller "staleness" (Kenttä & Hassmén, 1998). Årsaken til dette fokuset kan være som Richardson et al. (2008) påpeker; at disse forskerne har utelatt sykdom og skade med vilje for å kun belyse *syndromene*. I Richardson et al. (2008) sin modell over mulige risikofaktorer for utvikling av OT (*OT Risks and Outcome Model*), påpeker de et behov for å vurdere sykdom som mulig indikator/utfall ved en ubalanse mellom stress-restitusjon. Meeusen et al. (2006) stiller seg bak denne tankegangen ved at; "*intensified training (leading to OR or OTS) may increase both the duration of the so-called 'open window' and the degree of the resultant immunodepression*" (s. 8, [kursiv tilføyet]).

I et studie av Reid, Gleeson, Williams & Clancy (2004) gjennomførte de en grundig medisinsk undersøkelse på 41 aktive utøvere med vedvarende utmattelse og svekket prestasjon. Resultatene viste at 68% av utøverne hadde medisinske forhold med potensial til å forårsake tretthet og/eller tilbakevendende infeksjoner, hvor det vanligste forholdet var uforklarlige virusinfeksjoner. I lys av dette synes det mulig at utøvere som er diagnostisert med eksempelvis OTS kan ha tilfeller av uforklarlige/uløste virusinfeksjoner, og at dette også kan betraktes som indiser på en for stor totalbelastning.

For å forstå dette kan vi tolke overbelastning som en prosess slik Bianco et al. (1999) foreslår. I hva vi kan kalle *overbelastnings-prosessen* kan utøveren oppleve smerter, bli forkjølet eller føle seg utmattet. Dette kan i følge Richardson et al. (2008) også være tegn på en mulig UPS, og videre en trigger-faktor for utvikling av OTS dersom restitusjon uteblir, slik Meeusen et al.

(2006) påpeker. De negative utfallene av en overbelastningsperiode må altså nødvendigvis ikke være av den spesifikke karakter som tilsvarende symptomene nevnt i tabell 1. Mest mulig oversiktlig blir det kanskje dersom man forsøker å se belastning-restitusjonsforholdet som et kontinuum, hvor utøveren som ikke tilfører tilstrekkelig restitusjon ved økt belastning, vil bryte seg ytterligere ned. Flere studier støtter seg til denne måten å se overbelastning på med gradvis økende stadier av overbelastning som omfatter (a) overkompensasjon, (b) *overtraining* (OT, eng.), (c) *staleness* (eng.), (d) utbrenthet (eng., *burnout*) og (e) overbelastningsskade/tilbaketrekkelse (Fry et al., 1991; Kuipers & Keizer, 1988; Silva, 1990).

Balansen mellom stress og restitusjon

For alle utfallene nevnt ovenfor er allikevel fellesnevneren den samme; ubalanse mellom belastning og restitusjon. Det er i tilfellene hvor belastningen veier tyngst at vi snakker om ugunstige utfall for prestasjonen, og det som omtales som UPS. Når dette skjer vil utøveren oppleve stress (fysisk stress > restitusjon = negative utfall). I denne sammenhengen påpeker dog Bianco et al. (1999) at det er "(...) *many other training- and competition-related factors, as well as non-training factors that contribute to overtraining*"¹ (s. 39, [kursiv tilføyet]). Videre definerte Selye (1976) at stress var *alle* typer faktorer som forårsaker forstyrrelser i homeostasen². Skal vi ta disse forskerne på ordet, kan ubalanse oppstå på bakgrunn av andre faktorer enn kun fysisk belastning.

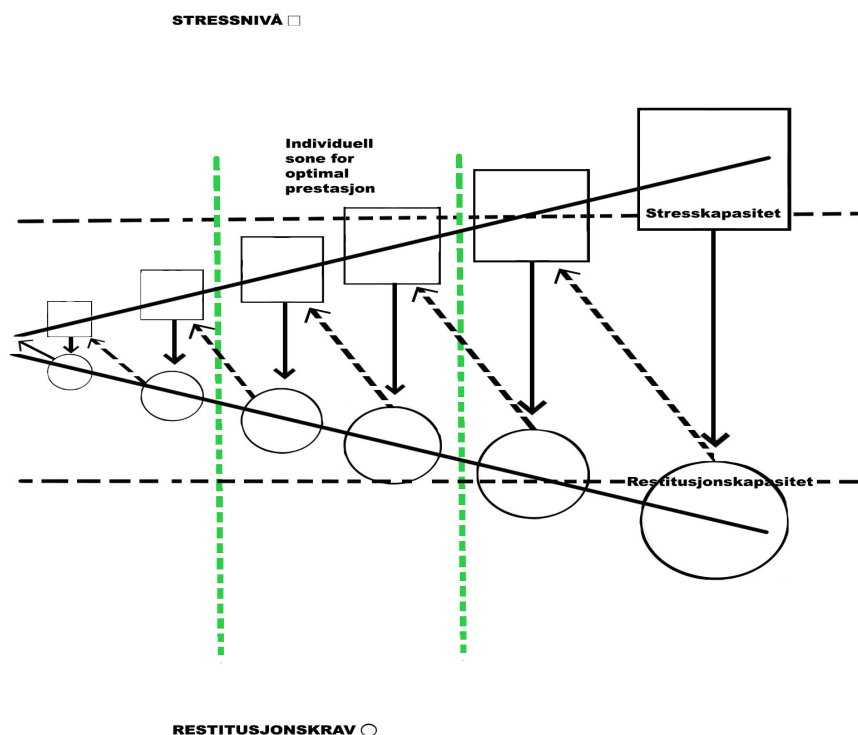
En slik forståelse av stress viser til *flere* foreliggende faktorer. Dette indikerer et behov for å se utøveren fra et helhetlig perspektiv hvor man adresserer, ikke bare trenings-, men *total*belastningen. Sagt med andre ord kan de bakenforliggende årsakene til at en utøver blir overbelastet være en blanding av fysiske- og psykiske faktorer. Dette synet påpeker at de "ikke-sportslige faktorene" *kan* være de eller den faktorene(e) som faktisk får begeret til å renne over.

Kellmann (2010) har foreslått en generell modell som forklarer sammenhengen mellom stress, belastning og restitusjon hos idrettsutøvere (se fig. 1). Det grunnleggende poenget her er at økt stress nødvendiggjør økt restitusjon. De to aksene driver fra hverandre med forhøyet stressnivå for å indikere at *betydelig* økt stress begrenser restitusjonsmulighetene (Kallus & Kellmann, 2000). Modellen viser generelt at individets stresskapasitet og tilgjengelige ressurser for rehabilitering påvirker stressnivået; der individet ikke kan møte opplevd

¹ Her er UPS definert som "*overtraining*".

² Homeostasen opprettholder interne forhold i kroppen stabilt og relativt konstant (Selye, 1976).

stressnivå med tilstrekkelig restitusjon over tid, vil stress akkumulere og symptomer på UPS kan oppstå.



Figur 1: ”Scissors-model”: sammenhengen mellom stressnivå og restitusjonsbehov. Fra Kallus & Kellmann (2000, s. 212) Burnout in athletes and coaches I: Y. L. Hanin (Ed.) *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, (s. 209–230). Oversatt med tillatelse (vedlegg 5).

I en tilstand hvor man føler seg optimal, som Hanin (1997) forklarer som ” (...) *the state of balanced stress and recovery*” (s. 213, [kursiv tilføyet]) eller et individs ”*Individual Zone of Optimal Functioning*” (IZOF), kan den enkelte reagere hensiktsmessig og takle stresset uten ytterligere restituerende aktiviteter. Dette understreker også at de eksisterer en *individuell* balansen mellom opplevd stress og restitusjonskrav (jamfør Richardson et al., 2008).

Unge utøvere og UPS

Fry et al. (1991) påpeker at overbelastning ”*prevents many sports people from becoming elite*” (s. 38, [kursiv tilføyet]). Bakgrunnen for dette kan være hva Adirim & Cheng (2003) påpeker; at effekten av en for stor totalbelastning (i deres eksempel belastningsskader) i ung alder kan følge utøveren i ettertid. En risikofaktor for UPS kan være antakelsen om at de unge bør og kan adoptere en nedskalert tilnærming til toppidrettsutøveres treningsregimer. Andre

risikofaktorer kan være økt spesialisering blant barn og unge (Bergeron et al., 2015), for tidlig oppstart med for intens trening (Bahr, 2014) eller for drastisk økning av treningsvolum i ung alder (Bergeron et al., 2015). Et urovekkende resultat er rapportering av en for stor totalbelastning hos unge utøvere med utfall som skade og sykdom (Adirim & Cheng, 2003; Bjørkås et al., 2015).

Ved et påbegynnende studie av Frode Moen og Kenneth Myhre ved NTNUs senter for Toppidrettsforskning ble det oppdaget at hver tredje elev på toppidrettsskoler er syk eller skadet (Bjørkås et al., 2015). Undersøkelsen avslørte at utholdenhetsidrettene er verst, hvor det å skille mellom ”sliten etter økt” og ”utmattelse” kan være vanskelig. Mange av utøverne det rapporteres om påpeker at de sliter med sykdom som de ikke finner svar på, og som vedvarer i flere måneder. Disse funnene gjør inklusjon av sykdom i studiet ytterligere interessant. Samtidig gir det ytterligere dekning for bruk av UPS som definisjon på en for stor overbelastning.

En slik realitet er fremtredende *til tross* for at undersøkelser påviser at *for* store treningsmengder blant unge utøvere øker risikoen for uheldige fysiske og/eller emosjonelle helseutfall (Brenner, 2007; DiFiori, 2010; Adirim & Cheng, 2003; Bergeron et al., 2015). Som svar på denne typen moderne endringer presiseres det, blant annet i forbundene, viktigheten av at treningen av unge utøvere bør ”*legges til rette for at utøverne på sikt kan nå de krav som stilles*” (Norges Skiforbund, 2013, s.6, [kursiv tilføyet]) og at ”*treningen ikke blir ’voksentrening light’, men best mulig tilpasset utviklingstrinnet utøveren er på*” (ibid.; s.6, [kursiv tilføyet]). I tillegg presiseres det av flere forskere viktigheten av å ta i bruk standardiserte målemetoder for å detektere tegn på UPS, som f.eks. daglige treningslogger, samt fysiologisk – og psykologisk screening, men også subjektive parametere som; såre muskler, og mental- og fysisk velvære (Meeusen et al., 2006; Kellmann, 2002).

Økt fokus på unge utøvere

En årsak til et økt fokus på yngre utøvere, og treningen av disse, kan være fremveksten av flere nasjonale- og internasjonale konkurranser som blant annet Youth Olympic Games (YOG) og The European Youth Olympic Festival (EYOF). Ved ett studie av unge utøvere (N=2272) som deltok i EYOF i 2013, ble det rapportert at 10% av utøverne var skadet eller syke (van Beijsterveldt, Thjis, Backx, Steffen, Brozičević & Stubbe, 2015). Det samme studiet rapporterte 207 skader og 46 sykdommer (henholdsvis 91.1 og 20.1 per 1000 utøvere)

i løpet av EYOFs fem konkurransedager. De mest alvorlige sykdommene og skadene i dette studiet hadde ikke svært alvorlige konsekvenser, men studiet demonstrerer at fem dager med intens konkurranse kan resultere i ulike typer sykdom og skade hos unge utøvere (gjennomsnittlig alder 16 ± 2 år) på bakgrunn av økt belastning. Bergeron et al. (2015) påpeker flere bekymringer hva gjelder skade og sykdom blant unge utøvere *generelt*, på grunn av for uproporsjonerte treningsregimer i kombinasjon med for lite restitusjon. Meeusen et al. (2006) påpeker at langvarig immunsvekkelse sammen med langvarig trening kan påvirke mottakelighet for infeksjoner, spesielt i tider med mye konkurranse.

Stress i et psykologisk perspektiv

Til tross for at en utøvers totalbelastning består av stressfaktorer av både fysisk – og psykologisk karakter har man de siste tiårene sett en økt interesse for det psykologiske aspektet i denne sammenhengen (Gould, Udry, Bridges & Beck, 1997a,b; Rose & Jevne, 1993; Richardson et al., 2008). Årsaken bak kan være at majoriteten av stressforskningen på UPS først og fremst tar utgangspunkt i at det å være overbelastet, og derav ”ikke-presterende”, er en *psykologisk* stressfylt opplevelse for utøveren (Albinson & Petrie, 2003; Udry & Andersen, 2008). Dette har sammenheng med de ulike negative konsekvensene et langvarig avbrekk fra idretten medfører; avvikelse av høyt verdsatte mål, følelse av tap og skuffelse, bekymringer om fremtiden, og isolasjon fra lagkamerater og sporten (Smith, Scott, O’Fallon & Young, 1990; Bianco et al., 1999). Fra nå av i oppgaven vil jeg når jeg omtaler stress referere til det psykologiske stresset utøverne opplever i forbindelse med avbrekkene.

Psykologisk stress som et individuelt- og situasjonelt betinget fenomen

På bakgrunn av spørreskjema som tar for seg individets ulike stressfaktorer (e.g., RestQ-Sport & POMS) oppdaget man at enkelte utøvere i motsetning til andre, i større grad opplevde psykologisk stress ved samme fysiske belastning (Kellmann, 2010). Dette henviser til en forståelse om at de ulike påvirkende stressfaktorene er *individuelt* betinget. Som Lazarus og Folkman påpekte ” [...] *there is no objective way to predict psychological stress [...] without reference to properties of the person*” (1984, s.21, [kursiv tilføyet]).

Videre inkluderer Lazarus & Folkman (1984) sin definisjon på stress også et annet forhold som er viktig å inkludere her, nemlig stress i *miljøet*. Forfatterne anser fasen hvor et individ opplever stress som et forhold mellom *stress hos individet og stress i miljøet*, respektive *respons-* og *stimulus* definisjoner. Måten å se stress på her tar høyde for personens

karakteristikk på den ene siden, og type miljø eller stimuli på den andre. *Stress i miljøet* kan for eksempel referere til tilgang på støtteapparat, krav hjemmefra, og idrettsmiljøets kultur og oppbygning (Mitchell, 2011; Bianco, 2001). Stress i miljøet refererer også til mer spesifikke miljømessige hendelser individet opplever i livet; for eksempel å bli ufør, miste en kjær, eller bli permittert fra jobben (Lazarus & Folkman, 1984). *Stress hos individet* blir ansett som eksempelvis fysiologiske kapasiteter (VO₂max, maksimal hastighet) og hvorvidt man føler fysisk selvtillit i henhold til disse (Brewer, 2007), hvorvidt man føler man har kontroll på situasjonen (e.g., Averill, 1973) og på hvilken måte man er motivert for oppgaven (Ryan & Deci, 2000; Vogel, Raymond & Lazarus, 1959).

Lazarus & Folkman (1984) omtaler et individs subjektive opplevelse av stress som individets *primære vurdering* av situasjonen. Som vi har sett kan det være flere faktorer som gir økt stress hos individet, og det vil derfor være naturlig å anta at primær vurdering vil være unikt for hvert enkelt individ. To utøvere vil dermed kunne oppleve en og samme situasjonen helt forskjellig. Dersom stress kan oppleves forskjellig fra individ til individ, vil måten individet reagerer på/mestrer stress også variere? Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen (1986) omtaler mestring som den *sekundære vurderingen*, hvor utøveren evaluerer hva som kan gjøres for å overvinne stress, eller forbedre fordelsutsiktene. Dette er spesielt interessant i denne sammenhengen da jeg også ønsker å se nærmere på hvordan de unge utøverne *mestrer* stresset de opplever. Følgende vil dette omtales inngående under teoridelen. Først skal vi imidlertid gi en oppsummering av eksisterende – og mangelfull forskning rundt en for stor totalbelastning og opplevd stress.

Oppsummering av eksisterende forskning og fremtidige anbefalinger

Forskningen viser til flere negative utfall av en for stor totalbelastning. I denne oppgaven går jeg utover de definerte begrepene i tabell 1³ og inkluderer som nevnt sykdom. Dette skaper utfordringer i henhold til teorigrunnlaget, for til forskjell fra for eksempel OTS og skade, har forskning på opplevelsen av å være syk, og mestring av stress i denne sammenhengen, vært lite undersøkt i idrettspsykologien. Meeusen et al. (2006) definerer OTS som et ”syndrom” fordi de tenker at denne tilstanden bringer med seg en psykologisk– og ikke bare fysiologisk – belastning. Dog kan man resonnerer seg frem til at til tross for en helsemessig distinksjon så

³ Det presiseres at *akutt* skade ikke anses som en overbelastning.

delers alle ”unormale forhold” stressrelaterte likhetstrekk. Interessant nok, rapporterte Mackinnon (1998) at stress-symptomer på OTS og sykdom har flere likhetstrekk. Skal vi anse overbelastning som et kontinuum, vil det være naturlig å dele Mackinnon sitt syn her. Da kan man anta at det å være syk også er en stressende tilstand for utøvere som ønsker å prestere. Derfor er det viktig å undersøke opplevelsen av slike type avbrekk hos unge utøvere.

Litteraturen understreker nødvendigheten av å se stress ut fra et holistisk perspektiv (e.g., Richardson et al., 2008), og at en for stor overbelastning fører meg seg psykologiske stressorer, hvilket er i fokus i denne oppgaven. Oppfatningen om et gjensidig avhengig ”sinn og kropp” står sentralt i atferdspsykologien (Janz & Becker, 1984). I litteraturen ser man flere indikasjoner på at helsepersonell har forsøkt å forbedre pasientens progresjon ved å undersøke både de fysiske- og de psykologiske aspektene ved sykdom (Meichenbaum & Turk, 1987). Med bakgrunn i dette kan vi argumentere for at sykdom fører til stress, men også da at respons på sykdom *kan* ha en innvirkning på rehabiliteringsprosessen (Bianco et al., 1999).

Man kan imidlertid ikke anta at opplevd stress ved de ulike utfallene (OTS, sykdom, skade) forløper seg nøyaktig identisk. Det kan for eksempel tenkes at det å være syk eller utmattet kan oppleves *mer* frustrerende enn skade, fordi utøveren som føler seg tilnærmet frisk og funksjonell (både mentalt og fysisk) allikevel hindres i å delta. Det kan imidlertid være hensiktsmessig å trekke paralleller mellom forskningen som er gjort på skade og OTS med det vi eventuelt finner i dette studiet på sykdom. Forskningen som omhandler opplevd stress og mestring av det i forbindelse med skade og OTS er nemlig nokså fylldig, og samtlige av studiene er kvalitative (e.g.; Bianco et al., 1999; Quinn & Fallon, 1999; Albinson & Petrie, 2003).

Kellmann (2010) viste i studier ved bruk av måleinstrument for stress at man vil oppdage individuelle variasjoner når utøverens totalbelastning måles på bakgrunn av mulige stressorer i utøverens liv. Variasjonene vil forandre seg med utøverens hverdag og liv generelt. Med det i bakhånd, er det naturlig å anta at unge utøvere kan oppleve andre typer stressorer enn hva toppidrettsutøveren gjør. Stressorer kan i deres tilfelle omhandle skolearbeid, sosial evaluering, familielivet, og det faktum at kroppen forandrer seg, til forskjell fra en toppidrettsutøver som kanskje har andre bekymringer (e.g., at prestasjon er avgjørende for inntekt, samarbeid med sponsorer, og familielivet).

På grunn av variasjoner i personlige – og miljømessige faktorer vil det være naturlig å anta at unge utøvere i tillegg til å *oppleve* ulike typer stress, også *responderer* annerledes enn eliteutøvere på en gitt stimulus. Litteraturen på mestring av stress i denne sammenhengen preges dog av forskning på toppidrettsutøvere (e.g., Richardson et al., 2008; Meeusen et al., 2012). Så langt jeg har kunnet se har ingen studier⁴ tidligere forsøkt å belyse på hvilken måte unge utøvere opplever ufrivillige avbrekk og mestrer stresset det medfører ved bruk av kvalitativ metode. Til tross for dette kunne Heil (1993) påpeke at en isolasjon fra idretten fører til psykologisk stress hos satsende utøvere *generelt* fordi idretten betyr mye for dem. Tatt i betraktning at også unge satsende utøvere anser idretten som en stor del av livet, og bruker mye tid og ressurser i treningsarbeidet, kan man anta at disse også vil erfare stress når de frarøves idrettsutfoldelse.

Sett i lys av det ovennevnte er fremtidige anbefalinger å forstå opplevd stress og mestringen av det som en individuell- og kontekstuell betinget prosess. Videre bør man derfor se nærmere og spesielt på hvordan *unge* utøvere opplever og mestrer stress. Disse retningsgivende forslagene for fremtidig forskning på opplevd stress og stressmestring er viktige grunnlag for denne oppgaven.

Oppgavens struktur

Tidligere forskning, forskningsbehov, og tematikk har hittil blitt presentert. I neste omgang rettes blikket mot oppgavens teorifundament. Siden jeg gjennom oppgaven, i tillegg til å belyse utøvernes opplevelse av avbrekkene, ønsker å se nærmere på hvordan de taklet stresset situasjon(e) medfører, vil jeg i teoridelen belyse to tilnærminger til stressmestring. Begge tilnærmingene har en tilknytning til forskningsspørsmålet som senere blir presisert via to problemstillinger.

Etter at det teoretiske rammeverket er blitt presentert, vil vi se nærmere på oppgavens metodebruk. Her belyser jeg en del viktige betraktninger når det gjelder innsamling, bearbeiding og presentasjon av data. Helt avslutningsvis følger resultater, diskusjon og konklusjon.

⁴ Søk i databasene PubMed, PsycINFO, SPORTSDiscuss, WebofScience ble gjennomført i september 2015, med varianter over nøkkelordene stress*, coping*, illness*, overtraining*, UPS*/NFOR*/OTS*, young athletes/collegiate athletes/youth sport*, qualitative*.

Teori

Stressmestring; også individuelt betinget

I forskningsøyemed er det tydelig at det på lik linje med hvordan stress oppleves også er individuelle forskjeller i respons på, eller *mestring* av, stress; prestasjonen blir ikke ensartet svekket eller forbedret for alle utøverne (på laget) i møte med stress. For eksempel fant Lazarus & Eriksen (1952) i ett studie spredning, i stedet for gjennomsnittlig økning eller reduksjon i *prestasjon* ved økt opplevd stress hos deltakerne. Pliktopplyllende, utadvendte, åpne og medmenneskelige individer ser eksempelvis ut til å tilnærme seg stressende situasjoner bedre enn innadvendte, lukkede og fiendtlige individer (Carver & Connor-Smith, 2010). I lys av dette refererer mestring til individets personlige-, men også miljømessige ressurser og buffere til å optimalisere situasjonen (Lazarus & Folkman, 1984; Kellmann, 2010).

En del av litteraturen påpeker at om en utøver ikke klarer å mestre situasjonen, vil han/hun heller ikke lære seg å redusere eller overkomme stresset (e.g., Lazarus & Folkman, 1984; Kowalski & Crocker, 2001). Om stresset ikke reduseres eller overvinnes, men i motsetning vedvarer vil det kunne gi negative, mentale konsekvenser (e.g., Ursin & Eriksen, 2004). Blant annet har man sett at vedvarende psykologisk stress vil påvirke utøverens a) tro på planen for "veien tilbake" og b) tro på seg selv, respektive *response-efficacy* og *self-efficacy* (Christakou & Lavallee, 2009). Dette påvirker utøverens overholdelse av rehabilitering (Fry et al., 1991), hvilket ses å være problematisk fordi det naturlig nok svekker utøverens tilbakekomst (Fisher, 1990).

Pensgaard og Duda (2002) diskuterer om mestring av avbrekk gjerne utvikles som et resultat av læringsprosesser: "*where the individual garners that she or he is able to deal with different situations in a successful manner*" (s. 17, [kursiv tilføyet]). Hvordan oppleves og mestres da stress hos unge utøvere? Det dukker opp spørsmål som; har en ung utøver nok erfaring til å vite hva som er optimal mestringsstrategi? Får de den informasjonen og støtten de trenger for å forstå viktigheten av, og hvorfor, restitusjon/stressmestring er så avgjørende for å forhindre UPS? Disse anmodningene vil være interessante å undersøke. Så langt jeg kan se har kun to studier fokuser på alders-relaterte forskjeller i henhold til mestringsrespons. Bebetos og Antoniou (2003) fant eksempelvis at de eldre utøverne i badminton var bedre forberedt på å takle motgang *generelt* og rapporterte høyere emosjonell selvkontroll. Andre studier har

oppdaget at voksne responderer oftere med konsentrasjon og fokus på oppgaven i motsetning til ungdom, og at eldre utøvere i større grad klarer å kontrollere negative følelser i påfølgende av en stressende situasjon (Goyen & Anshel, 1998).

Med tanke på hva utøveren selv kan iverksette for å mestre situasjonen, kan valg av mest optimale og effektive mestringsstrategi spille en rolle (e.g., Lazarus & Folkman, 1984). Andre forskere har tenkt i andre baner, og mener at iverksetting av mestringsstrategi nødvendigvis ikke predikerer mestring. En annen måte å se mestring på er gjennom troen på et positiv utfall (Ursin & Eriksen, 2004). Disse to ulike måtene å anse mestring skal vi nå se nærmere på.

To tilnærminger til mestring

Transactional Model of Stress and Coping

Flere ulike teoretiske perspektiver på stressmestring (eng.: *coping*⁵) er blitt presentert i den psykologiske litteraturen (e.g., Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004; Krohne, 1993; Roth & Cohen, 1986). Majoriteten av relevante idrettspsykologiske studier støtter imidlertid Lazarus & Folkman (1984) sin *Transactional Model of Stress and Coping* (TMSC) hvor mestring defineres som; ”*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*” (1984 s. 141, [kursiv tilføyet]). Sett i lys av dette vil det være avgjørende for en utøver å bestandig benytte seg av de mest gunstige eller effektive strategiene for å redusere eller utligne ubalansen mellom de kravene en bestemt stressende situasjon anfører og den kapasiteten de besitter.

I følge Lazarus & Folkman har nettopp individets kognisjon en avgjørende rolle for hans eller hennes tolkning av stressoren, og avgjør valg av strategi. Dette er i tråd med hva Lazarus senere (1993) anfører; at mestring er en stadig pågående dynamisk prosess hvorpå utøveren gjør en fortløpende vurdering av ”*which coping options are available, the likelihood that a given coping option will accomplish what it is supposed to, and the likelihood that one can apply a particular strategy or a set of strategies effectively.*” (Lazarus & Folkman, 1984, s. 35, [kursiv tilføyet]).

⁵ (Stress)mestring er ofte omtalt som ”coping” i litteraturen.

Lazarus & Folkman (1984) beskrev mestring som et todimensjonalt konsept, henholdsvis *problem-* og *emosjonsfokuserte*. Der emosjonsfokuserert mestring er forklart som evnen til å regulere følelsesmessige reaksjoner på stress til et gunstig nivå, blir problemfokuserert mestring beskrevet som evnen til å ”*solve, reconceptualize, or minimize the effects of a stressful situation*” (Parker & Endler, 1996, s. 9, [kursiv tilføyet]). Videre mente Lazarus & Folkman (1984) at disse mestringsstrategiene kan utfylle hverandre – en utøver kan med andre ord benytte seg av begge typer strategier til å takle en stressende stimuli.

Valg av mestringsstrategi, og eventuelt i hvilken rekkefølge disse kommer avhenger av individets ressurser (Lazarus & Folkman, 1984). Mer spesifikt ser forfatterne at det eksempelvis kan handle om graden av forpliktelse, om han/hun er løsningsorientert, har sosiale ferdigheter, eller tilgang på materielle ressurser (ibid.). I sammenhengen med individets ressurser er det interessant å presisere at utøvere med *indre kontroll-lokus* (LOC; vanligvis målt med Rotter-skalaen; e.g., Rotter, 1966) viser større innsats og persistens i mestringsprestasjon enn utøvere som tror utfallet er betinget av flaks eller uhell (*ytre kontroll-lokus*). Her ser man tydelig at individets personlighet kan farge individets mestring av en situasjon.

Bandura foreslo at (1977) at også positive kognitive vurderinger i en bestemt situasjon, som han refererer til som *forventninger om et vellykket utfall* kan påvirke hvilken mestringsstrategi som iverksettes, og dermed også utfallet. Dette kan referere til individets kontroll på situasjonen og utfallet. Lazarus og Folkman (1984) mente i denne sammenhengen at; ”*situations appraised as holding the possibility for change (control) were associated with more problem-focused coping that those having to be accepted*” (s. 162, [kursiv tilføyet]). Forventninger om et positivt utfall i denne sammenhengen må imidlertid *ikke* forveksles med å se forventningen som selve hovedpulsåren i å mestre situasjonen. Lazarus & Folkman (1984) så forventninger om et positivt utfall *kun* som en behjelpelig buffer.

I følge Kowalski & Crocker (2001) eksisterer en tredje dimensjon ved mestring, såkalte unnvikende strategier (eng.: *avoidance coping*). Unnvikende strategier er strategier hvor individet forsøker å skyve vekk eller løsrive seg fra den stressfylte situasjonen, eksempelvis ved å distrahere eller distansere seg (Krohne, 1993). Den tredje dimensjonen har i senere tid fått økt fokus i idrettspsykologien. Parker & Endler (1996) mener at litteraturen som angår

stress og stressmestring forholder seg til tre dimensjonene av mestringsstrategier; emosjonsfokuserte-, problemfokuserte- og unnvikende strategier.

Cognitive-Activation Theory of Stress

Nye modeller er blitt utviklet for å illustrere hvordan individuelle- og situasjonelle faktorer kan påvirke kognitiv vurdering eller mestring. En av disse er Wiese-bjornstal, Smith, Shaffer & Morrey (1998) sin modell på skadede utøvere. Nevneverdig er det at modellen viser at utøverens mestring av et avbrekk fra idretten påvirkes av andre variabler enn kun bruken av mestringsstrategier. Flere forskere har senere tatt stilling til andre typer faktorer som de mener *kan* ha en innvirkning på individets evne til å mestre (noe) (e.g., Brewer, Linder, & Phelps, 1995; Gould et al., 1997a,b). Dette er interessant i sammenheng med tidligere mestringsteorier (e.g., Lazarus & Folkman, 1984).

En av disse mestringsteoriene er Cognitive Activation Theory of Stress (CATS) (Ursin & Eriksen, 2004). CATS bygger videre på generelle aktiveringsteorier, og sammenlignet med ørig tilnærming til stressmestring (eller her mestring av aktiveringsprosesser i kroppen) definerer dette teoretiske rammeverket mestring (*coping*) på en alternativ måte og refererer konkret til individets *forventninger* til hvorvidt vi klarer å håndtere situasjonen eller ei. De antyder også at dette er *mer* avgjørende for utfallet av opplevd stress enn valg av mestringsstrategi.

CATS ser stress som et resultat av fire hovedfaser (1) stress-stimuli; (2) stress-opplevelsen; (3) den generelle stress-responsen og (4) opplevelsen av stress-responsen (Levine & Ursin, 1991). Opplevd stress kan anses som en prosess avhengig av disse fire kategoriene. Fase (1) og (2) viser til stresset som oppstår og til at individet opplever dette. I den generelle stress-respons-fasen (3) responderer individet på opplevd stress. Det er hva forskerne anser som ”alarmen” som øker neurofysiologisk aktivering. CATS forklarer at ”alarmen går av” hvis det mangler noe, eller dersom noe virker truende for individet (e.g., mangel på homeostatisk balanse, fare for livet), hvilket forfatterne omtaler som ubalanse mellom det som skulle vært (eng.: *set value*) og det som eksisterer (eng.: *actual value*) (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Den kognitive vurderingen utøveren gjør i situasjoner hvor alarmen går er å (a) undersøke hvilke krav situasjonen stiller, og (b) avklare hvilke muligheter man har for å overkomme stresset, hvilket forskerne omtaler som henholdsvis (a) stimulus-forventning (*stimulus expectancy*) og (b) utkommeforventning (*response outcome expectancy*). Disse

forventningene ses i henhold til CATS å være selve hovedårsaken til den individuelle variasjonen i stressmestring hos individet (Eriksen et al., 2005).

Individet har enten a) en positiv forventning, b) en negativ forventning eller c) ingen forventning til utfallet av respons på stressalarmen. Dette gir formelle definisjoner av henholdsvis mestring, håpløshet og hjelpeløshet som er enkle å operasjonalisere hos mennesket (Eriksen et al., 2005). I CATS blir det å mestre en potensielt stressfylt situasjon definert som *positive response outcome expectancies* (PROE) (norsk: positive utkommeforventninger).

Metaforisk kan PROE betraktes som en buffer som helt eller delvis skrur av stressalarmen. PROE kan altså bevege seg fra lav til høy. Når du har en høy PROE opplever du i stor grad kontroll på situasjonen, i tillegg til egne krav om å imøtekomme disse (ref. a og b) (Ursin & Eriksen, 2004). En slik form for forventning til mestring ser ut til å ligne på Banduras *Self-Efficacy Theory* (SET; Bandura, 1977). PROE handler imidlertid om både mestringstro og utkommeforventninger, og ikke kun det førstnevnte. Dette skiller CATS fra SET (Ursin & Eriksen, 2004; Pensgaard & Duda, 2002).

Det blir viktig å presisere at det er *kun* når utøveren har PROE at ”*the concept predict relations to health and disease*” (Eriksen et al., 2005, s. 934, [kursiv tilføyet]). Ubehaget alarmen medfører er ingen trussel for helsen med mindre den ”står på” over tid. Hvis den vedvarer kan ugunstige helsemessige utfall oppstå. På denne måten anses mestring, men også forsvarsmekanismer, å ha en påvirkning på spesifikke psykobiologiske responser hos individet (Ursin & Eriksen, 2004).

Både håpløshet og hjelpeløshet blir ansett som negative følelser/utfall som følge av en vedvarende alarm. I disse tilfellene har utøverne henholdsvis utelukkende negative utkommeforventninger (NROE; *negative response outcome expectancies*), eller ingen forventning til utfallet (*no response outcome expectancies*). Disse skiller seg fra hverandre i graden av opplevd kontroll. En utøver som opplever hjelpeløshet ser ingen sammenheng mellom det han/hun gjør og utfallet (innehar ingen kontroll). En utøver som opplever håpløshet refererer til en person som innehar kontroll, men der utfallene alltid er negative (Ursin & Eriksen, 2004). Sistnevnte kan i følge Ursin & Eriksen (2004) føre til skyldfølelse

fordi; til tross for at utøveren besitter kontroll, blir utfallet uansett negativt. PROE er kun mulig når utøveren opplever helt eller delvis kontroll på situasjonen, og utfallet.

Oppsummering av teori

De to mestringsteoriene skiller seg fra hverandre ved at de har ulik oppfatning av hva som fremmer mestring. Som vi har sett fokuserer Lazarus & Folkman (1984) på utøverens bruk av aktive mestringsstrategier, mens CATS (Ursin & Eriksen, 2004) tar utgangspunkt i utøverens PROE. Felles for dem begge er at de tar høyde for kognitive vurderingsprosesser. Deres likhetstrekk peker på essensielle faktorer fordi samme kontekstuelle stimuli viser å være individuelt blant utøvere.

Både CATS og TMSC stammer fra kontekster utenfor idretten. Tilnærmingene er imidlertid også benyttet med hell for å studere stressmestring også i en idrettslig kontekst (e.g., Bianco et al., 1999; Pensgaard & Duda, 2002). CATS er i hovedsak tatt i bruk i studier på stressmestring hos toppidrettsutøvere (Pensgaard, 2008; Pensgaard & Duda, 2002). Til tross for empirisk evidens er det behov for en ytterligere etterprøvelse av teorien i forbindelse med idrettspsykologi (Pensgaard, 2008). Hva angår dette studiet etterlyses også et behov for et bredere empirisk grunnlag på tvers av nivå og alder, der CATS så vidt jeg kan se, ikke er blitt brukt til å studere unge utøveres stressmestring så langt.

Under vilkår hvor jeg, i tillegg til å studere selve opplevelsen av et idrettslig avbrekk, ønsker å belyse hvordan en ung utøver eventuelt mestrer en slik situasjon opplever jeg det som hensiktsmessig å benytte CATS i kombinasjon med TMSC. Med denne innfallsvinkelen kan jeg undersøke hvilke av de to tilnærmingene til mestring som best kan forklare hvordan en ung utøver takler stress, men også eventuelt i hvilken grad tilnærmingene faktisk anvendes, på hvilke(t) tidspunkt, og i hvilken rekkefølge.

Målet med studien og presisering av problemstilling

På bakgrunn av forskningsbehov og et ønske om en økt forståelse av unge utøveres opplevelser og mestring av vanskelige situasjoner, er hensikten med dette studiet å undersøke hvordan to unge idrettsutøvere opplever og mestrer stresset de påføres som følge av langvarige avbrekk fra idretten. Med utgangspunkt i utøverens fortellinger av tidspunktet for avbrekkene, forsøker jeg å klargjøre deres opplevelse før, underveis og etter avbrekkene med en

fortolkende fenomenologisk analyse. Gjennom studiet ønsker jeg å belyse psykologiske- og atferdsmessige reaksjoner på UPS, samt peke på mulige kausale forløpere som *kan* ha forårsaket avbrekkene. Et fokus på detaljene rundt *opplevelsen* av avbrekket er i tråd med metodevalget.

Forskningsspørsmålene studien tar utgangspunkt i er forankret i en kunnskapsteoretisk posisjon. Dessuten, implisitt i formuleringene av spørsmålene har vi en antagelse om hva datamaterialet kan fortelle oss. I lys av dette kan man si at utarbeidelse av forskningsspørsmålet og valg av metode henger tett sammen (Smith et al., 2009). Valg av anvendt metodedesign og vinkling i denne undersøkelsen baserer seg på at det kan gi meg innblikk i menneskers involvering i, og deres forhold til verden, og/eller hvordan dette gir mening til dem (Smith et al., 2009; Pensgaard & Duda, 2002). Et slikt design setter ikke forskeren i posisjon til å understreke bestemte årsakssammenhenger, men kan generere rike overveielser med mål om enten ”*problematizing existing concepts or helping to develop ways of looking at new areas of study*” (Smith, Flowers & Osborn, 1997, s. 87, [kursiv tilføyet]). På bakgrunn av dette er studiets to problemstillinger:

Hvordan opplever unge, satsende utøvere avbrekk fra idretten, definert som uforklarlig underprestasjonssyndrom (UPS)?

Hvilke mulige forløpere til UPS, samt reaksjoner og erfaringer kan betegne en slik periode? Og hvilken rolle får aktive mestringsstrategier og/eller positive utkomme forventninger i mestring av stresset avbrekkene medfører?

Metode

Metodevalg

Når man skal velge metode bør man ta sikte på å velge den metoden som viser oss veien mot det vi ønsker å undersøke. I de fleste tilfeller er det flere veier å gå, og det blir derfor opp til forskeren ”*to choose and justify the best route for your purposes*” (Smith et al., 2009, s. 41, [kursiv tilføyet]). Dette studiet vil ta utgangspunkt i kvalitativ metode, og mer spesifikt tilnærmingen; fortolkende fenomenologisk analyse (Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), Smith, 1996; Smith et al. 2009). IPA er en kvalitativ forskningstilnærming

med den hensikt å undersøke hvordan mennesker finner mening i viktige livserfaringer gjennom refleksjon, tanker og følelser, og er derfor med andre ord opptatt – og avhengig av, *detaljer* (Smith et al., 2009). Dette studiets forskningsspørsmål er ikke av stor målestokk, hvilket svarer til et detaljert blikk. Dette gjør IPA til et passende analyseverktøy til studiets formål. Siden IPA er en forholdsvis ny tilnærming som ikke mange nødvendigvis har kjennskap til, vil jeg beskrive metoden mer i detalj enn hva som kanskje er vanlig ved en mastergradsavhandling.

IPA baserer seg på tydelige trekk og ideer fra eldre analyseverktøy. Tilnærmingen omfavner både *fenomenologi* og *hermeneutikk* noe som gir metoden både deskriptiv og fortolkende karakter (Larkin, Watts, & Clifton, 2006). Den er fenomenologisk ved at tilnærmingen forsøker å komme nær deltakerens personlige opplevelse av et fenomen, og fortolkende ved at forskeren skal forsøke å tolke det fenomenet som deltakeren allerede har tolket. Ved at fenomenet tolkes ”i andre rekke”, gjennom et annet menneskets forklaring av fenomenet, omtales IPA å inneha en *dobbelt hermeneutikk*. Det argumenteres også for en *trippel hermeneutikk*, fordi kvalitativ metode baserer seg på at forskeren skriver, og at en tredjepart (utenforstående) leser sluttresultatet; ”*The reader is trying to make sense of the researcher making sense of the participant making sense of X!*” (Smith et al., 2009, s. 41, [kursiv tilføyet]).

IPA har også en tredje innflytelse; den er *ideografisk* (Smith, 2004; Smith et al., 2009). Dette innebærer en kontrast til majoriteten av psykologiske *nomotetiske* studier. Mens nomotetiske studier søker å etablere generelle lover om menneskelig atferd, er IPA opptatt av *den spesielle/enkelte* deltakeren. Dette engasjementet i den *spesielle* (personen) opererer på to nivå; analysen er detaljert og dyptgående, og fenomenet X studeres med fokus på (et) bestemt(e) menneske(r) i en bestemt kontekst. Som en konsekvens av dette bruker IPA ”(...) *small, purposively-selected and carefully-situated samples*” (Smith et al., 2009, s. 29, [kursiv tilføyet]).

Utvalg

Å velge respondenter må være forankret i det kvalitative paradigmet generelt, og møte IPAs retningslinjer spesielt (Smith et al., 2009). Dette innebærer i første omgang å selekere homogene utvalg. Deltakere er valg basert på at de kan gi oss et *bestemt* perspektiv på et

bestemt fenomenet som skal studeres, hvor den ideografiske tilnærmingen tydelig kommer til uttrykk (ibid.). Dette førte til en del utfordringer ved denne undersøkelsen.

For det første måtte jeg unngå variasjoner i utvalget for å opprettholde homogenitet. I denne sammenhengen støttet jeg meg klart til anbefalinger fra metodeverktøyet; man skal anta at analysen av datamaterialet vil kunne gi psykologiske variasjoner – men disse variasjonene kan ikke være så store og mange at homogeniteten svekkes. I henhold til dette, påpeker Smith et al. (2009) at en homogen gruppe blant annet ikke kan bestå av mennesker hvor det aktuelle fenomenet som studeres varierer særskilt mellom respondentene. Med IPA som design, er det vanligvis kun mulig å sammenligne *ett* fenomen, og jeg ønsker derfor ikke å inkludere flere typer avbrekk som i stor grad skilte seg fra hverandre i studiet. Dette påpekte Børresen (2015) i sitt studie på stressmestring av skader; *”For eksempel kan rehabiliteringer etter avreven akilles oppleves så forskjellig fra en skade på fremre korsbånd, eller et komplisert beinbrudd, at vi på mange måter studerer ganske ulike fenomener”* (s. 16, [kursiv tilføyet]). På samme tid kunne jeg da ikke sammenligne utøvere som hadde vært ute av idretten i en uke kontra utøvere som hadde vært ute flere måneder, da dette vil anta å ha en ulik påvirkning på utøveren. Følgelig var både *type* avbrekk og *varigheten* av avbrekket viktige vurderingsgrunnlag for utarbeidelse av inklusjonskriteriene (se vedlegg 2).

Ved innhenting av respondenter ble det viktig å klargjøre inklusjonskriterier slik at utfordringene ovenfor kunne unngås. Dette arbeidet syns jeg var viktig fordi det kunne styrke studiets kvalitet. Blant kriteriene finner vi et behov for at utøveren ikke nødvendigvis måtte være syk utad (eksempelvis forkjølet: rennende nese) under avbrekket, men at symptomer også kunne være; å føle seg sliten eller utmattet, uten andre typiske eksplisitte sykdomslignende reaksjoner. Et avbrekk måtte imidlertid vare tre måneder eller mer. Bakgrunnen for sistnevnte kriteriet er at UPS kan oppstå når som helst i konkurransesongen (Silva, 1990) med systematisk regenerering, men det krever gjerne opptil tre måneder for å bli helt frisk fra en for stor totalbelastning (Brown, Frederic, Falsetti, Burke & Ryan, 1983). Et avbrekk må altså være så omfattende som tre måneder eller mer skal det kunne kategoriseres som for stor totalbelastning i følge terminologien. Det er også tenkelig at et kortere avbrekk (to måneder eller mindre) ikke ville føltes så stressende fordi avbrekket er for kort til å ødelegge utøverens sesong.

Med utgangspunkt i det ovenstående ble inklusjonskriteriene (se tabell 2) veldig snevre. Dette gav ytterligere utfordringer i forbindelse med forespørsel og rekruttering. Jeg tok kontakt med idrettslag og utøvere per mail (vedlegg 3 og 4), og annonserte utvalgskriteriene på sosiale medier. I utgangspunktet tok kun én utøver kontakt med tanken om at hans ufrivillige avbrekk passet studiets kriterier. Dette la føringer et såkalt *case-studium*. En slik fremgangsmåte legger til rette for at jeg kan studere ett case mer i dybden, men det presiseres at ”*they may require some previous experience of qualitative data*” (Smith et al., 2009, s. 51, [kursiv tilføyet]). Undertegnede har hatt kvalitativt metodekurs i forbindelse med utdannelsen på Norges Idrettshøgskole (NIH), men har ikke gjennomført et tilsvarende studie tidligere. Dette stilte store krav til nøyaktighet og evnen til å øke kunnskapsbasen på feltet, før datainnsamling og analyse ble gjennomført. Unnvikes dette kan det gå ut over studiets gjennomføring og dermed kvalitet (Yardley, 2000; Smith, 2004). Dessuten, presiserer flere forskere at god datainnsamling ikke nødvendigvis avhenger av om respondenten kan fortelle godt og detaljert eller ei, men på forskeres intervjueteknikk og andre viktige forberedelser (Yardley, 2000; Thagaard, 2013; Smith, 2011). Med gode forberedelser hadde jeg tro på å oppnå et rikt og kvalitetsbasert datamateriale til analyse, og til å besvare problemstillingen.

Tabell 2: Kriterier for inklusjon av respondenter til forskningsprosjektet.

Inklusjonskriterier

1. Nåværende eller tidligere aktiv utøver (16-22 år)
2. Opplevd et eller flere avbrekk fra idretten forårsaket av en for stor totalbelastning (avbrekk som har ført til akutt skade skal ikke inkluderes).
3. Isolert fra idretten i en periode på tre mnd. eller mer (> 3 mnd.)
4. Utøveren returnerte til idretten i etterkant av avbrekke(ne), men kan ha lagt opp i etterkant
5. Tilgjengelig for intervju i perioden nov.-des. 2015 (muligens også tidlig 2016).

Fra dette tidspunktet i prosessen fortsatte jeg prosjektet med et case-studium i tankene. I og med at dette stilte store krav til meg som forsker og intervjuer ved datainnsamling, forstod jeg raskt hvilken avgjørende betydning det ville være at jeg øvde meg tilstrekkelig på a) planlegging av datainnsamlingen, og b) selve intervjusituasjonen, før jeg skulle intervju min eneste respondent. Jeg satte opp tre pilotintervju. Ett av disse skulle imidlertid vise seg å være interessant for studiets formål. Det handlet om en utøver som hadde opplevd et påbegynnende tretthetsbrudd, en skulderskade og et avbrekk fra idretten som legen kategoriserte som ”feiltrent”. Utøveren matchet de ovennevnte inklusjonskriteriene. Med bakgrunn i dette ble

utøveren fra det tredje pilotintervjuet kontaktet med spørsmål om hun kunne tenke seg å bidra direkte som respondent i avhandlingen, hvilket hun var villig til. Dermed fikk studiet to respondenter å besvare problemstillingen på. Begge respondentene ble tilsendt informasjon om studiet (vedlegg 1), og ble bedt om å skrive under på *informert samtykke* (se vedlegg 2) i forkant at datainnsamling. Sistnevnte prosedyre var tilstede både før pilotintervjuene, og i intervju med eneste tiltenkt respondent.

Utfordringene med tanke på homogenitet kan i følge Smith (2004) også vise seg gjeldende i deltakernes fortellinger i henhold til detaljrikdom og interessegrad. Utfordringen her var at jeg *kun* hadde to utøveren å spille på, og at disse ved formodning ikke kunne gi meg det utfyllende og detaljerte datamaterialet jeg var ute etter. Snevre og kanskje litt vage utvelgelseskriterier gjorde det dog vanskelig å skulle rekruttere flere. Til å bøte på denne bekymringen lot jeg meg inspirere av Smith (2004) som presiserte; "*If you begin working on the transcript of a case which is proving particularly rich and compelling, then stick with it and do the case justice in its own right, rather than rushing into analyze further cases.*" (s. 42, [kursiv tilføyet]). Videre inspirerende er Smith (2004) sin oppfordring til å våge å dyrke IPAs ideografiske forankring "*where the material and topic warrants it*" (s. 51, [kursiv tilføyet]). Intervjuet med respondent 1, som nå får pseudonymet Birk, var både detaljrikt og informativt - det var en intervjusituasjon som gikk over all forventning. Respondent 2, som nå får pseudonymet Mille, var i utgangspunktet et pilotintervju, men viste seg å passe studiets formål. Jeg så flere likheter mellom Birk og Milles fortellinger, hvilket var særdeles interessant, spesielt siden de skilte seg fra hverandre på andre områder som; kjønn, alder og type idrett.

I tillegg til strategisk utvelgelse gjennomgikk jeg en tilgjengelighetsutvelgelse. Birk flyttet i forbindelse med skolestart tidlig høst. Dette berørte heldigvis ikke det praktiske planet, da undertegnede hadde gode muligheter for overnatting i byen Birk flyttet til. Mille er bosatt i nærheten av undertegnede.

Tabell 3: Informasjon om respondentene, diagnostisering, og tidspunkt for avbrekk.

| Respondent | Kjønn | Type avbrekk | Diagnose | Tidspunkt |
|------------|--------|------------------------|--|-------------|
| Birk | Mann | UPS/ feiltrening | Ingen/"Ikke- presterende utøver" | 2009 |
| | | UPS/ Sykdomsperiode | Virusinfeksjon | 2012/2013** |
| | | UPS/ Sykdomsperiode | Ingen/"Ikke- presterende utøver" | 2013/2014** |
| | | UPS/ Sykdomsperiode | Ingen/"Ikke- presterende utøver" | 2015 |
| Mille | Kvinne | Idrettskade* | Skulderskade | 2010 |
| | | UPS/ feiltrening | Ingen/"Ikke- presterende utøver" | 2012/2013** |
| | | UPS/ feiltrening | Påbegynnende tretthetsbrudd i ryggen | 2015 |

Merknad. * = avbrekket studeres ikke i detalj, men tas med i det helhetlige analysearbeidet blant annet som sammenligningsgrunnlag. ** = desember/januar.

Datainnsamling

Forberedelser

Mange kvalitative forskningsmetoder har preferanser, krav eller begrensninger for datainnsamlingen. IPA er inget unntak. En av preferansene i IPA er blant annet en innsamlingsmetode som fremmer en rik, detaljert og personlig beskrivelse av respondentenes opplevelse, slik at deres fortellinger ikke begrenses (e.g. Smith et al., 2009). I dette studiet er disse preferansene møtt ved bruk av semistrukturerte dybdeintervju. Et dybdeintervju baserer seg i hovedsak på at deltakeren snakker, og forskeren lytter. I det minste er det slik vi ønsker at det skal foregå, for det er et krav at respondenten får fortelle sin `sanne` historie, med egne ord. For å legge til rette for dette er det en del retningslinjer for *hvordan* og *hvor* intervjuene bør foregå. I tillegg er det viktig med en bevisstgjøring av egen forforståelse. Generelt handler dette om at man er godt forberedt, hvilket Larkin et al. (2006) påpeker: "*our success as phenomenologists will not ultimately be dependent upon our revealing the 'pure' experience of a participant; it will be dependent upon our being prepared to do the most sensitive and responsive job we can, given our inherent epistemological and methodological limitations*" (s. 108, [kursiv tilføyet]). Da gode forberedelser er viktige faktorer for studiets kvalitet vil egen forforståelse, intervjuguide, og egen "trening" i det følgende diskuteres nærmere.

Egen forforståelse

I tilknytning til IPA er det viktig at forskeren har evnen til å følge opp interessant ny stimuli som dukker opp i løpet av intervjuet (Smith et al., 2009; Thagaard, 2013). Dette har hun kun muligheten til dersom fokuset ligger på respondenten. Intervjuet er starten på en fortolkning av historien - starten på møtet med et nytt fenomen. I dette møtet, har mennesket alltid med seg en egen forforståelse (Smith et al., 2009). Skal man imøtekomme respondentens fortelling, må man bevege seg vekk fra sine egne forestillinger, formet av ens erfaring og ekspertise, fordi dette kan forhindre ny stimulus til å komme til uttrykk slik det faktisk er. Men andre ord; det kan forhindre vårt fokus på utøveren.

At man bør bevege seg vekk fra egen forforståelse kommer tydelig til uttrykk i *den hermeneutiske sirkel* (for utdypning se avsnittet; *Analyse*), hvor forskeren forsøker å se deler av en fortelling, samtidig som å søke etter helheten. Vi kan se utøverens fortelling som en *del* av en større helhet. I tolkningen av denne delen må vi ikke ha med oss helheten – for den er på den andre siden av sirkelen. På denne måten utfyller delene og helheten hverandre, som Smith et al. (2009) påpeker i møte med et nytt fenomen: ”*Here we would emphasize the importance of the positive process of engaging with the participant more than the process of bracketing prior concerns, in the sense that the skillful attention to the former inevitably facilitates the other*” (s. 35, [kursiv tilføyet]).

I forlengelse av dette, blir det viktig for meg med en bevisstgjøring i forhold til egen forforståelse. Det er spesielt to forhold jeg vil påpeke her; tilknytning til idrettsmiljøet, og mitt teoretiske rotfeste. Jeg har fra ung alder vært tilknyttet idrettsmiljøet, og har selv vært gjennom perioder med mye trening i ung alder. Riktignok har et økt fokus på yngre utøvere særlig fremtrådt de siste årene, og man kan anta at dagens utøvere dermed opplever mer press når det gjelder treningsregimer enn hva jeg opplevde. Videre var jeg selv aldri overbelastet i lengre perioder, men opplevde som mange flere sykdomsperioder som jeg minnes som kjedelig og vanskelig. Min opplevelse av idrettsmiljøet, og da spesielt de vanskelige periodene som f.eks. sykdomsavbrekk, må ikke fargelegge min forståelse av respondentenes opplevelse av *deres* avbrekk. Å være bevisst dette forholdet tror jeg kan påvirke evnen til å legge vekk egen forforståelse under datainnsamlingen.

Teorigrunnlaget mitt; fagdisiplinene *idrettspsykologi* og *coaching*, kan også påvirke datainnsamlingen. Jacobsen (2005) snakker om en *intervjueffekt* hva angår erfarings- og

teoribasert forforståelse. En såkalt intervju-effekt kan i sistnevnte tilfelle fremkomme dersom forskeren ikke beveger seg vekk fra sin kunnskapsteoretiske plattform, i møte med respondenten. Et negativt utfall kan være at utøveren svarer det han/hun tror forskeren vil høre, i henhold til det teoretiske grunnlaget forskeren har forespeilet. Pilotintervjuene i seg selv, men også tilbakemeldinger herfra, fungerte som god trening for meg i å unngå at egen erfaring og kunnskap farget intervjusituasjonen.

Intervjuguide

Baktanken med å utvikle en intervjuguide (vedlegg 1) er først og fremst at dette eksplisitt gjør oss klar over hva vi ønsker å få ut av samtalen. Intervjuguiden har en delvis strukturert tilnærming ved at de temaene som forskeren skal spørre om er fastsatt på forhånd. Rekkefølgen på temaene bestemmes imidlertid ikke på forhånd, fordi forskeren må rette seg etter intervjupersonens fortelling slik den naturlig kommer til uttrykk (Kvale & Brinkmann, 2009). Guiden bør altså ikke følges slavisk, men fungere som en sikkerhet og veileder ved f.eks.: ” [...] *phrasing of complex questions, or the introduction of potentially sensitive topics*” (Smith et al., 2009, s. 59, [kursiv tilføyet]). I intervjusituasjonen innså jeg hvor viktig det hadde vært å bli kjent med intervjuguiden med gjennomføring av flere pilotintervju. Her fikk jeg blant annet erfare en fāmælt deltaker, hvor jeg ble avhengig av struktur for å skape en trygg plattform i oppstartsfasen.

IPA foreslår 6-10 åpne hovedspørsmål i intervjuguiden, hvor dette studiet opererer med 6 (a-f). I boken *Qualitative Interviewing – The Art of Hearing Data* viser Rubin & Rubin (2012) til grunnleggende prinsipper om at intervjuet bør inneholde hovedspørsmål, oppfølgingsspørsmål og prober⁶. Spørsmålene er formulert særskilt for å fremme en dialog med hensyn til de tema som berøres. Både hoved- og oppfølgingsspørsmålene baserer seg derfor på å fremme beskrivelser av narrativer (handlingsgang), kommentarer til, samt evaluering og/eller analyse av fenomenet vi belyser. Fordi intervjueren ikke ønsker å legge ord, tanker eller assosiasjoner i hodet på utøveren, baserer guiden seg på åpne spørsmål som verken er av emosjonell- eller sympatisk karakter (Smith et al., 2009, Smith, 2011). Dette kan øke respondentens villighet til å prate om egne erfaringer, og legger til rette for en god relasjon mellom intervjuer og respondent (Smith et al., 2009, Thagaard, 2013).

⁶ Prober er i denne sammenhengen ord som ”ja”, ”interessant, fortsett...”, ”forstår”. Ord som skaper tillitt til respondenter, og flyt i samtalen.

Rubin & Rubin (2012) påpeker at: ”*Interviewing is an exchange that occurs within a meaningful (albeit sometimes temporary) relationship between interviewer and interviewee.*” (s. 38, [kursiv tilføyet]). Kvale og Brinkmann (2009) understreker hvordan intervjusituasjonen i utgangspunktet er preget av *asymmetrisk relasjon* hvor forskeren innehar makt, autoritet og kontroll ved at han/hun både planlegger og driver intervjuet fremover. Samtidig påpeker Fog (2007) at fortroligheten og tilliten i utgangspunktet er ensidig med tanke på at kun respondenten blottlegger seg om personlige beretninger, til forskjell fra intervjueren. For at intervjueren også skal vise tillitt kan det være avgjørende at man legger merke til spesielle ord og uttrykk respondenten anvender i sin forklaring (Smith et al., 2009), hvilket Rubin & Rubin (2012) omtaler som ”*responsive interviewing*”. Thagaard (2013) forklarer at ”*responsive interviewing*” kan nyansere den asymmetriske fortroligheten i intervjusituasjonen ved at ”*Når spørsmål stilles som respons på det intervjupersonen har sagt, gir dette personen kontroll – ikke bare over hva hun eller han formidler, men til en viss grad også over spørsmålene.*” (s. 99, [kursiv tilføyet]). Gode respons-/oppfølgingsspørsmål og evnen til å lytte, kan altså forsterke respondentens følelse av tillit fra forskeren. Da vi vet at *intervjueffekten* er avgjørende for kvaliteten på intervjuet (Jacobsen, 2005) vil responsspørsmålene og prober også bli viktige for kvaliteten på studiet.

For å erholde IPAs retningslinjer diskutert ovenfor er jeg i den første delen av intervjuet opptatt av å skape tillit og god atmosfære mellom respondent og meg selv. For å overholde dette åpner intervjuet med en mindre ”intens” del, hvor respondenten innehar mest kontroll. Konkret forklart blir respondenten innledningsvis bedt om å tegne et følelseskart som skal representere hans/hennes idrettskarriere inkludert meritter, utfordringer, og ikke-idrettslige forhold som det sosial liv, reiser, skole, familie, venner og evt. andre forhold som anses viktig å trekke frem. Arket fylles med ord/assosiasjoner, fargekoder og egne tanker. Spørsmålene a-d er oppfølginger til, og en del av, denne innledningen. Spørsmålene e-f omhandler stressmestring av avbrekkene, og inkluderer derfor langt flere oppfølgingsspørsmål (se vedlegg 1, eksemplifisert ved e.a – e.g). Underveis i intervjuet er jeg svært påpasselig med å åpenbart formidle positive tilbakemeldinger til respondenten, spesielt helt innledningsvis i intervjusituasjonen. Ved å begynne med oppturer, og mindre alvorlige nedturer, kan man anta at det er senere i intervjuet er enklere å prate om de vanskelige situasjonene – at respondentene faktisk åpner seg. Jeg antar at fremgangsmåten, foruten å fungere som en slags ”icebreaker” eller ”tillitsvekt”, vil sette utøveren *tilbake i tid* ved å se det visuelt foran seg på et ark. Det kan kanskje styrke fortellingen.

Trening

I tillegg til utarbeidelse av intervjuguide foreslår flere forskeren at intervjueren bør gjennomføre pilotintervju før det reelle intervjuet (Smith et al., 2009; Thagaard, 2013). Å øve i praksis baserer seg i hovedsak på at man skal bli en dyktig intervjuer, og kanskje aller viktigst; oppnå et fruktbart datamateriale (Thagaard, 2013; Kvale & Brinkmann, 2009). Det krever trening å være fokusert og engasjert *nok*, der det kommer frem at intervjueren/forskeren må engasjerte seg og lytte til respondentens fortelling, hvis ikke vil ”(...) *the data be too thin for analysis*” (Smith et al., 2009, s. 58, [kursiv tilføyet]). For å sikre kvalitet i intervjuet gjennomførte jeg, som nevnt, tre pilotintervju. I tillegg tok jeg selv rollen som ”deltaker” hvor en annen masterstudent, med erfaring fra kvalitativ forskning (bestemt IPA), intervjuet meg. Dette satte meg i nærmere en posisjon til å forstå hvordan utøveren ville oppleve selve intervjusituasjonen.

Ved å trene ble jeg trygg på innholdet i guiden, slik at jeg etter hvert kunne løsrive meg fra den. Dette bidro til å forhindre distraksjoner underveis i intervjuet. Å rette fokus på respondentens fortelling påpekes som avgjørende ved IPA-tilnærmingen (Smith et al., 2009). Utfallet var et mer løst og ledig intervju hvor flere undertema dukket opp underveis. Likeledes følte jeg at et *intervju-ansikt* ble etablert etter hvert, der jeg beveget meg vekk fra rammene for hverdagslige dialoger. Forskningsintervju krever generelt at vi legger til side visse vanlige interaksjonsvaner som f.eks.; dele kunnskap og erfaring, akademisk autoritet, klinisk bedømmelse, utvise empati, utøve problemløsende kapasiteter, og styre deltakerne mot en mer positiv innstilling (ibid.).

Gjennomføring

Det å skulle gjennomføre en kvalitativ forskningsprosess med IPA som metodeverktøy er tidkrevende. Videre påpekes det av kvalitative forskere (e.g., Thagaard, 2013) at gjennomføring av intervju, transkribering og analysen er svært viktige og sentrale deler i en IPA-forskning. Med bakgrunn i dette vil en mer detaljert arbeidsbeskrivelse av disse fasene belyses i det kommende.

Intervju

I første omgang er det viktig at man etablerer et godt forhold til respondenten. Dette gjøres dels ved å erkjenne egen forforståelse, ved å trene på intervjurollen- og guiden, og ved å gjøre respondenten trygg på både intervjuer og gjennomføringen (Thagaard, 2013; Smith et al.,

2009). En autentisk relasjon mellom respondent og forsker anses avgjørende for kvaliteten på datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2009; Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013), og styrker derfor studiets troverdighet (Smith et al., 2009).

Likeledes anses det viktig å ta stilling til den såkalte *konteksteffekten* (Jacobsen, 2005). Effekten forklarer at konteksten (stedet intervjuet gjennomføres) kan påvirke gjennomføring og utøverens opplevelse av situasjonen, og dermed hvordan han/hun beskriver fenomenet vi undersøker (ibid.). Generelt oppsøker man en komfortabel og uforstyrret kontekst, som utøveren selv har initiert (Smith et al., 2009). I dette prosjektet benyttet vi oss av en naturlig intervjukontekst (Jacobsen, 2005), nemlig respondentenes hjemmebane. Intervjuene ble gjennomført i november 2015.

Intervjuet, hvor kun respondent og intervjuer deltok, varte fra 90-180 minutter, og ble både filmet og tatt lydopptak av. Lyden ble tatt opp med to uavhengige lydkilder; en privat mobiltelefon (iPhone 5S, Apple Inc., USA, 2012) og en båndopptaker (Roland R-05 Wave/MP3 Version 1.03 Recorder, Roland Corporation, Kina, 2010). Intervjuet ble filmet med et privat kamera (HD HERO2, Go Pro Inc., USA, 2012).

Det var to årsaker til at jeg ønsket å filme i tillegg til å ta lydopptak. For det første ønsket jeg å fange opp en total forståelse av utøverens opplevelse og erfaringer knyttet til forskningsspørsmålet, hvor jeg anså kroppsspråk som en viktig kilde til respondentens fortelling i denne sammenhengen. I tillegg skal man vise varsomhet ovenfor notatbruk i selve intervjusituasjonen (Thagaard, 2013) fordi det kan trekke fokuset vekk fra fortellingen generelt, og utøveren spesielt. Ved gjennomgang av intervjuet på film i etterkant kunne jeg notere instinktivt uten at dette påvirket respondentene, eller deres subjektive fortelling. Når viktige tema dukket opp, valgte jeg å forsøke å vende tilbake til disse tidlig etter hvert som de oppstod underveis i intervjuet.

Transkribering

Ved underskrift på *informert samtykke* (vedlegg 3) aksepterer respondentene video- og lydopptak, som i etterkant blir transkribert. Der transkripsjon er en fortolkning i seg selv, hvilket gjør denne jobben essensiell og avgjørende for analysen, blir intervjuet transkribert ordrett på semantisk nivå i tråd med retningslinjene i IPA (Smith et al., 2009). Fortolkning på semantisk nivå viser til transkripsjon med alle verbale og non-verbale ytringer (av dem)

tilstede. Derfor skal eksempelvis latter, pauser, sukk, rettelse og nøling også gjengis i direkte avskrevet tekstformat. Ytringer som ikke kategoriseres som ord vises i hakeparentes, eksempelvis: [respondenten ler]. Bokmålsform er benyttet i transkripsjonen da dette er både intervjuers og respondentenes målform.

Analyse

Til tross for at IPA-forskeren ønsker å adoptere deltakerens perspektiv ønsker han/hun også å stille spørsmål og *undre* over hva deltakeren sier (Smith et al., 2009). Analysen består av representasjon av det deltakeren sier selv (fenomenologi), og av det fortolkende arbeidet forskeren gjør. Slik har IPA fått sitt navn som *fortolkende fenomenologisk analyse*. Til forskjell fra andre typer kvalitative analyseverktøy (e.g., diskursanalyse) har analytiker i IPA muligheten til å dra nytte av et vidt spekter av analytiske strategier (Larkin et al., 2006). Et vellykket bruk av verktøyet kombinerer begge standpunktene *empatisk* og *spørrende* - det tar sikte på å balansere ”*hermeneutics of empathy*” mot ”*hermeneutics of suspicion*” (Ricoeur, 1970).

Analysen starter allerede ved gjennomføring av intervjuene, men tankene forskeren får her må kun anses som en del av søken etter helheten (jamfør den hermeneutiske sirkel) (Smith et al., 2009). Selve hovedtyngden av analysefasen kommer i etterkant av datainnsamlingen når (a) transkripsjonen leses opptil flere ganger, (b) forskeren gjør innledende og undersøkende notering på flere nivå, (c) forskeren ser fremvoksende tema, og (d) forskeren forsøker å se en helhet i fremvoksende tema i punkt (c). Dette er detaljerte, trinnvise retningslinjer vi finner i IPA-tilnærmingen (Smith, 1996).

Innledende fase (a) ble gjentatt med assistanse av lyd- og videoptak. Dette gav meg en trygghet til datamaterialet, og forenklet jobben med å se deler og helheten for seg. Fase (b) bestod av undersøkende og preliminær notering (eng.: *initial noting*) på flere nivå ved å søke etter henholdsvis deskriptive-, lingvistiske-, og konseptuelle kommentarer. I arbeidet med disse kommentarene kommer de til uttrykk i hver sin kolonne i behandling av den transkriberte teksten (se tabell 4). Hver analyse ble mer fortolkende hvor jeg beveget meg fra tekstnære fortolkninger av deskriptive kommentarer, til å undersøke dataene i en konseptuell sammenheng. Alle nivåene var allikevel basert på undersøkelse av selve teksten. For i IPA-forskning handler det nettopp om å fortolke basert på lesing *inniblant* vilkårene i teksten som deltakeren har produsert, i stedet for å importere lesing utenfra. Dog er det viktig å bemerke

seg at forskeren søker i teksten for å forstå *personen*, ikke teksten i seg selv (Smith et al., 2009). Dette skiller IPA fra andre hermeneutiske synspunkt (e.g., Gadamer, 1996).

Av arbeidet i fase (b), ser forskeren fremvoksende (eng.: *emergent themes*) i fase (c). Denne fasen involverer et analytisk skifte fra å arbeide primært med transkripsjonen til å arbeide med egne innledende og undersøkende notater (fra fase b). Smith et al. (2009) anser denne fasen som en re-organisering av data hvor forskeren fremhenter det som ble lært gjennom hele analyseprosessen. Med andre ord representerer denne fasen en manifestasjon av *den hermeneutiske sirkel*. Et viktig prinsipp ved IPA-analysen er nettopp at analyseprosessen er gjentakende, hvor forskeren beveger seg frem og tilbake mellom en rekke ulike måter å tolke datamaterialet på, i motsetning til å fullføre hvert trinn hver for seg før en går videre (Smith et al., 2009).

I fase (c) blir den originale helheten brutt ned til ett sett med deler, som blir en del av den store helheten senere. Den hermeneutiske sirkel er opptatt av det dynamiske forholdet mellom *deler* og *helheten*, hvor konseptet opererer på flere nivå (også i intervjusituasjonen, som nevnt tidligere) (ibid.). I lys av dette kan man si at analysen baserer seg på tolkningsprosesser som inkorporerer en dynamisk, ikke-lineær fremgangsmåte. Tabell 4 viser en oversikt over fortolkning på flere nivå i analysefasen.

Tabell 4: Anvend analyseskjema basert på analysemetodikken i Smith et al. (2009).

| Fremvoksende tema | Transkripsjon | Eksplorerende kommentarer |
|--------------------------------------|--|--|
| Hjelpeløshet | B: Jaja, jeg skjønnte jo ikke hva som var gærnt ikke sant...Først så tenkt jeg ” jeg er i dårlig form” og sånt... for jeg... jeg husker på starten av sesongen så gikk det veldig bra... jeg gikk et av mine beste skirenn gikk jeg Lauritz Bergendahl [et renn].. som er ikke sant, typ januar.. og jeg gikk <i>kjempe</i> bra og... jeg ble... jeg husker jeg ble [XX, plassering] og jeg gikk egentlig ett av mine beste skirenn noen gang, noensinne... Også... ut over sesongen så gikk jeg dårligere og dårligere, men jeg trente jo mer (?)... så jeg skjønnte jo ikke helt det der da.. også... mot slutten av sesongen så gikk det... så greide jeg nesten ikke å gå skirenn uten å... men så tenkte jeg sånn; 'faen a.. hvorfor blir jeg så stiv.. ?' Liksom det lå ikke i det der at du hadde feiltrent... eller overtrent da... så begynte jeg med liksom litt sånn... prøve å finne ut... | <i>Prater veldig fort. Vanskelig tema?</i> Usikker, forvirra, Mangel på kontroll. Tydelig uttrykk for <u>respondentens tanker og følelser på tidspunktet.</u> |
| Uerfaren, sosiokulturelle koder? | | For mye belastning – presser på og lytter ikke til formen. <u>Tror han at mer trening uansett gir økt treningsutbytte?</u> |
| Maskulinitet (?), atletisk identitet | | Trosser helsa, går renn uansett. |

| | | |
|---|---|---|
| Sosiokulturelle koder? | sjekke om jeg hadde vært sjuk og... virus og sånt, men det var ingenting som... det var ikke noe da... så dro jeg til fysioterapeut, også dro jeg til noe som heter Magnat Corpus da... og da | Ønsker ikke å kategorisere seg som "feiltrent", "overtrent"; skam? <u>Trenger han en 'real' unnskyldning?</u> |
| Betydningen av opplevd støtte fra andre | fikk jeg liksom... jeg vet ikke... bekreftelse på at her var det noe som var gærmt... ikke riktig... så da begynte jeg på et sånt treningsprogram, trente korte økter og liksom... så ut over våren og sånt så ble det egentlig helt bra... også... men da var jeg så dårlig form da, så da begynte jeg opptreningen igjen... så da fikk jeg liksom den duppen her... Du kan si at jeg gikk nok mye lenger; jeg var kanskje nedi her da | Forsøker å skaffe seg kontroll over en hjelpeløs situasjon. <u>En mestringsstrategi?</u> |
| Opplevd kontroll | [lager bølgedalen dypere], også begynte det å bygge seg opp igjen... og den sesongen der så gikk jeg ikke så veldig bra... den her skulle nok vært mer sånn [lager dalen dypere], men... | Bekreftelse/støtte gir økt opplevd kontroll. <u>Hjelpeløsheten forsvinner? Hva skjer med konsentrasjonen her? Plutselig er det OK å trene seg opp – ville det vært annerledes om han ikke fikk bekreftelse?</u> |
| Opplevd periode med IFO; reaksjoner | | <u>Snakker langsomt mens han lager dalene dypere. Noe han egentlig ikke har tenkt så mye over – men tenker gjennom det nå?</u> Unnvikelse; mestringsstrategi? |

Flere fremvoksende tema viser seg i løpet av analyseprosessen, og siste stopp i analysearbeidet (fase (d)) handler derfor om å oppnå oversikt og å beslekte lignende tema til overordnede hovedkategorier. Dette arbeidet ble gjennomført ved å notere ned fremvoksende hovedtema. Tema med lignende mønstre og forbindelser ble koblet inn på tankekartet under dem. I løpet av analysen vokste fire hovedtema frem med flere underliggende undertema (se: *Resultater*).

Studiets kvalitet

Generalisering, reliabilitet og validitet

I kvalitativ forskning beror kvalitet seg på studiets validitet, reliabilitet, og om det kan generaliseres (Thagaard, 2013; Yardley, 2000). Gitt at kvalitativ forskning anvender et vidt spekter av metodiske verktøy, er det vanskelig å tilrettelegge for *generelle* kvalitetskrav som skal gjelde alle typer forskning på feltet. Blant annet; IPA-forskning innehar en ramme og en metode som tilsier at man ikke kan trekke konkrete sluttsatser om et fenomen. Ideografiske studier kan i prosessen bevege seg over til å undersøke flere respondenter og søke etter større sammenhenger, men foreskriver en annen måte å etablere generaliseringer på enn ved kvantitativ forskning (Fraser, 1981). Kvalitetskrav i kvalitative studier går derfor i større grad ut på å oppnå og opprettholde validitet og reliabilitet. I forskningsøyemed er *validitet* knyttet til studiets gyldighet, og *reliabilitet* til forskningens pålitelighet (Thagaard, 2013). Har

forskeren valgt et design som undersøker det hun ønsker å belyse, og er disse funnene derav pålitelige?

I et forsøk på å bidra til at fremtidige kvalitative studier innehar høy kvalitet, har flere forskere presentert tilnærminger med generelle retningslinjer som forskeren kan bruke til å vurdere kvalitative psykologiske studier med en pluralistisk holdning (Yardley, 2000; Elliott, Fisher, & Rennie, 1999). Retningslinjene tilbyr en rekke måter å etablere kvalitet på med en tilgjengelig stil, samt at de kan anvendes uavhengig av studiets teoretiske orientering (Smith et al., 2009). En av disse forskerne er Lucy Yardley (2000) som presenterer fire brede prinsipper som fremstilles i tabell 5:

Tabell 5: Kjennetegn på god kvalitativ forskning basert på Yardley (2000, s. 219, oversatt til norsk).

| | |
|------------------------------------|--|
| Sensitivitet til konteksten | Være bevisst etiske og praktiske utfordringer; forholde seg til forskning på aktuelt felt; sosiokulturelle forhold kan påvirke forsker og respondent; gode forberedelser (trening, for forståelse, intervju situasjonen, kvalitativ analyse) |
| Tilknytning og grundighet | Bredde, men allikevel grundighet i innsamling, analyse og rapportering av det empiriske datamaterialet hvilket avhenger av kompetanseinnhenting og engasjement hva angår metode og emnet |
| Åpenhet og sammenheng | Åpenhet om metodebruk hva angår tilnærming og data; god match mellom teori og metode; evnen til refleksjon; klarhet og tydeliggjøring av beskrivelser og argumentasjon |
| Påvirkning og viktighet | Relevant og interessant forskningsspørsmål; teoretisk med tanke på økt innsikt og forståelse på aktuelt felt; praktisk med tanke på yrkesutøvere, samfunn, og beslutningstakere |

For å sikre kvalitet i dette studiet kryss-sjekket jeg eget arbeid før, underveis og i etterkant med retningslinjene i tabell 5. Medstudenter fungerte som *utenforstående kvalitetssikrere* til Yardleys prinsipper (spesielt det fjerde), og veileder undersøkte det teoretiske og kunnskapsbaserte innholdet presisert ved ”*transparency and coherence*” (norsk: “*tilknytning og grundighet*”). Sistnevnte gav nye fortolkningsperspektiver hvilket Thagaard (2013) påpeker som avgjørende, og ofte nødvendig, for nye IPA-forskere.

Tilsvarende Yardleys kriterier, har Smith (2011) utviklet spesifikke retningslinjer for IPA-kvalitet. Innledningsvis handler det, i tråd med Yardleys første prinsipp, å forholde seg til tidligere forskning og teori. I andre omgang må vi sørge for at metodeverktøyet har en indre koherens til forskningsspørsmålet vi stiller; altså at IPA er det beste designet for studien - hvilket vi har sett at jeg har tatt hensyn til tidligere. For det tredje legges det vekt på et klart

evidensgrunnlag⁷ for de temaene som presenteres (Smith et al., 2009). I dette studiet besørger jeg fremvoksende tema med tilstrekkelige eksplisitte og plausible fortolkninger, samt sitater og skildringer fra respondentene.

Videre peker Smith (2011) på betydningen av sterke data. Som nevnt tidligere avhenger dette av forskerens intervjueteknikk, kunnskap om temaet (Yardley, 2000), uavhengig granskning (Yin, 1989), og naturligvis at studiet gjennomføres grundig med god forskningsdisiplin (Smith et al., 2009). De forberedelsene som ble gjort innledningsvis før datainnsamling og i analysearbeidet eksemplifisert ved; bevisstgjøring av egen forforståelse, pilotintervju, forskerens kredibilitet til feltet fra et utenforstående perspektiv, utvikling av intervjuguide og -teknikk, samt selvkritisisme og studieveilederens uavhengige granskning av arbeidet, kan ha vært med på å styrke kvaliteten av mitt studie.

Etikk

Kvalitet på forskningen handler også om refleksjon over etiske problemstillinger, både i planleggingsfasen, underveis og i etterkant av prosjektet (Yardley, 2000). Der kvalitativ forskning gir forskeren mulighet til å komme personlig nær respondenten, blir *anonymitet* og *konfidensialitet* spesielt viktig. Konfidensialitet er knyttet til personvern av den enkelte og informasjonens sensitivitet, og anonymisering til behandling av personidentifiserbare opplysninger (Den Nasjonale Forskningsetiske komité for Samfunnsvitenskap og Humaniora; NESH). Disse kravene må vektlegges for å unngå emosjonelle, psykologiske og sosiale skadevirkninger (Ingierd, 2012 (NESH)), og for oppnå tillit og troverdighet i forskningen (Yardley, 2000).

Det kan ofte være vanskelig å oppfylle forskningens alminnelige krav om konfidensialitet ved et ferdige kvalitativt produkt (oppgaven), for med et lite utvalg kan miljøet eller utøverens fortelling gjenkjennes. I underbyggelsen av dette påpeker Smith et al. (2009) at "(...) *anonymity is all that qualitative researchers can offer*" (s. 53, [kursiv tilføyet]). Allikevel jobber den kvalitative forskeren alltid for å opprettholde konfidensialiteten, men et poeng er at det kan være enklere ovenfor rådata (transkripsjoner og notater), enn ved det ferdige produktet. Rådata og transkripsjoner ble sikret på undertegnedes passord-beskyttede private

⁷ Evidens = kunnskap, herunder "*evidens base*" på engelsk (Smith, 2011).

datamaskin (MacBook Air, Apple Inc.). Likeledes ble lyd- og videooptak oppbevart innelåst. Ved studiets slutt vil dokumenter makuleres, og lyd- og videooptak slettes.

For å opprettholde konfidensialitet fikk respondentene hvert sitt pseudonym, samt at både klubbtilknytning, konkurransedetaljer, og respondentenes hjemsted, ble anonymisert i det ferdige produktet. Respondentene skrev under på *samtykkeerklæring* (vedlegg 3) i forkant av datainnsamling. Erklæringen innebærer at utøveren får opplyst sine rettigheter ved deltakelse, og generell informasjon om studiet og dets forløp. Før resultatene ble presentert fikk respondentene muligheten til å tilføye eller endre innholdet i deres fortelling, med bakgrunn i at fenomenet som studeres skal gjenspeile *deres* ”virkelighet”. Om dette oversees har det naturligvis implikasjoner for studiets kvalitet. Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD) (se vedlegg 2) godkjente studiet i forkant av iverksettelse.

Resultater og diskusjon

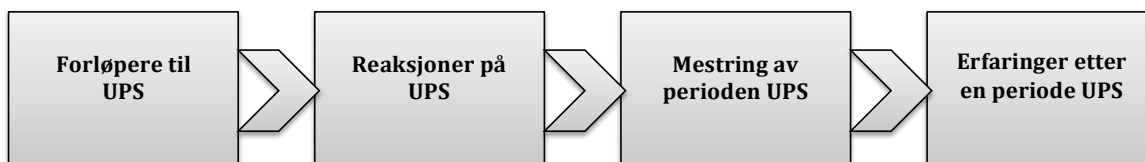
Ut i fra analysen av de to semistrukturerte dybdeintervjuene, anser jeg tematiseringen av datamaterialet å ha fire hovedtema med hver sine underordnede tema:



Figur 2 : Tematisering av datamaterialet.

I tillegg til selve opplevelsen og mestring av perioden med UPS, var det mulig å peke på mulige kausale forløpere til avbrekkene og erfaringer i etterkant i respondentenes beretninger. I arbeidet med IPA-analysen viste det seg at respondentenes fortellinger faktisk fulgte en tydelig narrativ struktur fra *før*, til *underveis* til *i etterkant*. Dette er muligens forankret i en

mer eller mindre narrativt strukturert intervjuguide. For å best mulig uttrykke respondentenes beretninger, presenteres resultatene også i et narrativt hendelsesforløp som illustrert i figur 3:



Figur 3 : En illustrert figur av hvordan respondentenes beretninger, forankret i en narrativ intervjuguide, følger et narrativt hendelsesforløp.

De fire hovedtemaene presenteres med tilhørende undertema underveis i analysen. Før hvert hovedtema presenteres, gis en oversikt over dets tilhørende undertema og sentrale funn. Temaene blir introdusert på bakgrunn av undertegnedes fortolkning, og underbygget ved å henvise til respondentenes sitater, hvilket er forventet ved en IPA-rapportering (Smith et al., 2009). Et slikt vekselspill mellom intervjupersonens beretning og intervjuerens fortolkning, representerer både henholdsvis den fenomenologiske og den fortolkende komponenten i IPA (ibid.). De fremtredende fortolkningene og intervjuerens narrativer kan bli knyttet opp mot relevant forskning før neste tema introduseres. Diskusjonen er separert fra resultatdelen. Dette er en av to mulige måter å gjennomføre en IPA-rapportering på (Smith et al., 2009).

Det er viktig å påpeke at med bakgrunn i studiets rammer står jeg ikke i posisjon til å trekke endelige konklusjoner. Dette er *mine* tolkninger av hvordan jeg forstår respondentenes opplevelse av avbrekkene (jamfør; dobbel hermeneutikk).

Mulige forløpere til UPS

Helt innledningsvis i respondentenes beretning skulle det finnes mulige svar på hvorfor de hadde blitt overbelastet i utgangspunktet. Men, ikke bare oppdager jeg faktorer som kan ha forårsaket UPS; jeg ser også tendenser til hvorfor den vedvarer og til hvorfor restitusjons-/rehabiliteringsarbeidet ikke iverksettes tidlig nok, eller uteblir.

Sistnevnte triggere til UPS presenteres også her i dette avsnittet selv om disse egentlig kan tilskrives tiden *underveis* i (som reaksjon på) avbrekkene. Til tross for flere forløpende faktorer, samt variasjon mellom respondentene ser finner jeg fire mulige hoved-forløpere til UPS og hvorfor den vedvarer (figur 4).



Figur 4: Oversikt over hovedtemaet; Mulige forløpere til UPS, og hvorfor den vedvarer.

Økt fysisk – og/eller mental belastning

Når man er ung er det vanlig å være aktiv i flere idretter og idrettslag. Det gjør at hverdagen ofte blir fylt med mange aktiviteter. For unge utøvere i vekst er det alltid en risiko for negative utfall dersom det totale antallet treningstimer overgår et gunstig nivå for deres alderstrinn (Adirim & Cheng, 2003). Akkurat det følte Birk skjedde tidlig i ungdomsårene:

B. [...] det var bandytrening på mandager, og da er det jo ikke rolig langkjøring, da spiller vi jo gjerne kamper og sånn, også var det intervall på tirsdag også var det kanskje... ja, det var ikke så mye på onsdager da, også var det intervall på torsdag, så var det fri på fredag, også var det gjerne skirenn og bandykamp på kvelden lørdag og søndag. Når du summerte det opp så hadde jeg kanskje sånn mellom 5-8 hardøkter i uka... gjennom da en høst og vinter... så det er ikke rart det bikket over. [...] Da fikk jeg meg en veldig... eller en liten knekk.

Birk opplevde en stor fysisk belastning, hvilket nedtegnet seg spesielt i høst og vinter når diverse idretter måtte kombineres. Samtidig ser vi at han uttaler seg om en "knekk". Dette henviser til en psykisk påkjenning, men Birk er selv usikker på styrken på den. Uansett gir det en indikasjon på at disse påkjenningene gikk inn på han mentalt. Tatt i betraktning at antallet timer i uka ikke er unormalt for en ungdom i denne aldergruppen, kan det virke som om den psykiske belastningen faktisk er det som gjør at Birk utvikler UPS.

Mille forteller at hun ”begynner å satse på spyd” på videregående. Dette indikerer et økt fokus på én konkret idrett. Hun bruker mye tid på å nå U20 VM-kravet i samme periode. Et ønske om å nå VM-kravet kan ha ført med seg a) økt press til å prestere på konkurranser, og b) et ønske om å trene mer. Det, i kombinasjon med at spyd på tidspunktet var den eneste idretten hun bedrev, kan ha forårsaket en for stor belastning på enkelte muskler og muskelgrupper. Resultatet var et påbegynnende tretthetsbrudd i ryggen. I sammenheng med dette anfører Adirim & Cheng (2003) at: ”*excessive pressure to perform well in sports [...] have been associated with injury*” (s. 80, [kursiv tilføyet]) hvor forskerne her omtaler skade som et paraplybegrep hvilket også omfatter tretthetsbrudd og UPS. I tillegg kan man her trekke inn viktigheten av variasjon i treningsarbeidet for å unngå belastningsskader (Bahr, 2014).

Utover økt treningsbelastning påpeker Birk hvilken påkjenning valget mellom studier og idrettslig satsning preget han. Initiert av han selv bringes dette temaet opp gjentatte ganger, og det er tydelig et valg som tappet han for krefter: ”[...]i [byen han bodde i, informasjon utelatt] da, hvis du da velger å satse i 5 år, og ikke tar deg utdanning, så liksom [å] satse 100%... da er fallhøyden ganske stor da...”. Videre forteller Birk:

B. [...] hvis jeg blir sånn halvgod langrensløper, på nasjonalt nivå og ikke tjener noe penger på det og liksom ikke skaffer deg noen navn eller noe sånt, så er det litt sånn; ’oi, hva skal jeg begynne med nå... kan jeg da bli trener(?) men jeg har jo ikke... har kanskje ikke så mye bakgrunn... og så da føler jeg at du må prioritere mye mer da, og da må du ta et ganske kraftig valg, og så er det om det er lurt eller ikke da... om du kanskje kunne blitt like god av å studere litt ved siden av og sånt(?).

Fremtiden innebærer helt klart et ønske om å ha noe konkret å ”falle tilbake på” dersom idrettskarrieren skulle feile. Birk mener at idrettsutøvere har tid til å studere ved siden av; bare de er strukturerte nok, og planlegger hverdagen godt. Hans meninger om hva han selv burde få til (trening og utdanning) anser jeg som en psykologisk belastning for han på tidspunktet.

Birk understreker hvilken lettelse han hadde med å kunne bo hjemme i overgangen til privatgymnas: ”[...]hvis du skal gå til NTG, så søker du et treningsmiljø, og hvis du ikke får

noe særlig mer treningsmiljø, men bare mye mer utenomsportslig arbeid, eller ansvar så lønner det seg ikke... tenker jeg da. Da koster det mer enn det gir.” Respondentens uttalelse var ikke noe han selv hadde opplevd, men kan være en indikator på at han selv opplevde det som *mindre* belastende å kunne konsentrere seg mer om idretten, enn å ha mer utenomsportslig ansvar i tillegg. Dette kan også indikere at Birk selv erkjenner at de utenomsportslige faktorene påvirker han i treningsarbeidet.

Mille påpeker at tiden på høyskolen krevde mer av henne enn først antatt: ”også begynte jeg på [høyskolen, informasjon utelatt], også skjedde det ett eller annet, for da, etter jul, så funket ikke kroppen bra lenger”. I dette tidsrommet får en person i hennes nærmeste familie tilbakefall på kreft. Her er det tydelig at de oppsummerte både idrettslige- og utenomsportslige faktorene gir en for stor totalbelastning:

M. Jeg gikk på [høyskolen, informasjon utelatt] og hadde masse aktivitet. Jeg trente mer enn før, var hjemme hver helg, og hver ledige mulighet hos [f familiemedlem med kreft]. [Og]så jobbet jeg litt ved siden av, så etter hvert så skjønner jeg jo at det har blitt veldig mye her, men... som jeg trodde jeg skulle tåle.

Sorg over familiemedlemmet blir rammet av en alvorlig sykdom går hardt inn på Mille, og når familiemedlemmet blir dårligere påfølgende år beskriver hun en helt spesiell tilværelse: “[...]her var det en helt spesiell boble; er på trening, er på sykehuset, er på trening, er på sykehuset, og pluss studier i tillegg”. Det kan virke som om hendelsen som rammer familiemedlemmet står i en sterk kontrast til Milles vanlige hverdag, hvor hun generelt påpeker et behov for kontroll: ”Det her blir jo en sånn typisk, off-season greie, med sånn planlegging [plasserer ordet planlegging på følelseskartet]... og generelt livet mitt... er mye planlegging...”. Å innhente kontroll over hendelser som eksempelvis sykdom eller naturkatastrofer er vanskelig; det er situasjoner man selv ikke rår over. Trolig er det derfor Mille beskriver denne perioden som en ”boble” – en tilstand hun ikke er vant til, naturlig nok. Den nye hverdagen er en motsetning til slik det bruker å være, jamfør *set-* og *actual value* (eng.) i CATS, og kan være en triggerfaktor til at ”stressalarmen” skrur på.

Utilstrekkelig restitusjon

Kroppen til Birk forandret seg i ungdomsårene. Helt spesifikt forteller Birk at han strakk seg 20-25 cm på to-tre år, og at hans fysiske tilstand gjorde han fysisk overlegen - til hva han selv

uttaler som ”en barnestjerne”. Mille forteller at kroppen hennes også forandret seg i ungdomsårene, hvilket hun så på som noe positivt:

M. ”[...] så her på en måte begynte jeg å satse på spyd, det var mye fremgang [informasjon utelatt, 19 år], og når jeg ser tilbake på treningsdagboken og testresultater og sånt, så husker jeg det som et veldig sånn godt [år]... det var kanskje da jeg gikk litt sånn fra å være barn til ungdom, eller sånn... fysisk også”.

Men, de forandringene respondentene opplevde brakte ikke kun med seg positive utfall. For Birk sin del falt resultatene hans gradvis, og han opplevde en fysisk unormal tilstand:

B. [...] jeg hadde vokst veldig mye, og trente veldig mye hardt. Fikk ikke noe restitusjon... så du kan tenke deg at jeg bygde meg opp veldig mye syre og liksom sånn... jeg fikk liksom aldri helt restituert muskulaturen da... og da begynner ´n, og gjør ´n jo... kroppen begynner jo å motvirke prosessen ikke sant... og da ble det til at jeg fikk veldig... det satt seg veldig i beina da.

B. Det var liksom... plasseringen var egentlig ikke det verste... det verste var... ehm... at jeg hadde ikke... jeg greide ikke å gå skirenn, altså jeg ble så stiv, jeg gikk skirenn på syre... skulle gå en 3 km syre ikke sant[!] Det var... det var... mildt sagt et helvete!

I. Så du gikk [konkurranse, informasjon utelatt] allikevel altså?

B. Jaja, jeg skjønte jo ikke hva som var galt, ikke sant.

B. [...] så tenkte jeg sånn; ”faen, hvorfor blir jeg så stiv a?”

Mille fikk økt laktat i situasjoner hun ikke hadde fått det tidligere. Spesielt merket hun dette utpå høsten på høyskolen. Uten at det var like tydelig for Mille *da*, kan de fysiske forandringene hun gjennomgår ha økt behovet for restitusjon. Til tross for vekst og modning, opprettholdes konstante treningsvolum og -regimer til smertegrensen. For eksempel ser det ut for at Birk faktisk trener hardere i perioden han vokser. Tendensen til å overse kroppslige symptomer er fremtreende flere steder i utøvernes beretning. Mille går eksempelvis med vondt i ryggen i en lang periode:

M. ” [...] så ja, jeg hadde hatt litt vondt i 2013-sesongen på slutten, men ikke sånn at jeg droppet konkurranse, eller på en måte gjorde om på treningen, men her da... [tidlig 2015 sesongen] så var det sånn... da gjorde det skikkelig vondt plutselig...”

Dårlig søvnkvalitet

Ofte kan negative tanker og bekymringer holde oss våken om nettene. Samtidig, for idrettsutøvere som vanligvis trener hver dag, kan et avbrekk i seg selv føre til at de sover dårligere – de er vant til å være fysisk aktive og føler seg ikke trøtte *nok*. Birk uttrykker bekymringer over å ikke kunne trene ved alle sine avbrekk, hvilket i høyeste grad påvirker nattesøvnen:

B. Når du ligger og skal sove om natta også får du ikke sove, også begynner du å tenke; ’Oi! Faen jeg har lyst til å gjøre det bra, jeg har lyst til å prestere’, og... ’det er et eller annet som er galt’, og ’dette skjer ikke...’, og liksom sånn, og hele tiden... og da... ligger det å gnager litt.

For begge respondentene preges perioden(e) de er borte fra idretten på daglig basis av enten behovet for mer søvn, eller dårlig søvnkvalitet:

I. Hvordan var en typisk dag for deg når du var i denne perioden der?

B. Nei...[puster ut] det var vel egentlig mye som alle andre dager. Ehm, sov kanskje litt dårligere om natta. Eller ikke sov så dårlig om natta, men det der det tar litt lenger tid å sove. Jeg har alltid sånn... jeg sover mye dårligere hvis jeg ikke trener, og når jeg da i tillegg får ligge å gruble litt, så sover du liksom litt dårligere om natta og sånt.

M. [...] jeg husker liksom den følelsen av å gå opp trappa, og ha litt syre på en måte. Ehm, og mye mer behov for søvn.

Lite kjennskap til symptomer på overbelastning

Til tross for at Birk gjennomgår fire perioder med avbrekk fra idretten, utviser han en god selvtillit i det han driver med:

B. [...] hvis du har selvtillit da så bare... ”ja, kjører på... så ser vi hvordan det går” liksom... så går man jo på smeller... så jeg har jo ligget og tenkt over mye rart jeg og, og reflektert

rundt mye rart og liksom prøvd å komme på; ”er det her lurt eller?”, ”få... kommer det her til å gå?”... og mye sånt... men, når du har... når du gjør det med en god porsjon selvtillit i bunn da, så konkluderer du som oftest... selvfølgelig så er det unntak å... at det kommer til å gå bra, og at du har troen på det... da er det liksom, da er det ikke så farlig.

Allikevel kan man ane en viss usikkerhet her. Birk ligger våken og tenker mye over trening og utarbeidelse av treningsplaner. Kanskje indikerer dette et tegn på mangelfull viten om hvordan han *egentlig* bør legge den opp. Han utdyper flere steder i teksten at; han er sin egen trener, og *ønsker* å ta på seg det ansvaret selv. Samtidig forteller han at han forsøker å *erfare* seg frem til en god treningsoppskrift, litt sånn ”prøve og feile”-modus, og at han går på en del smeller. Slik jeg ser det får han disse smellene på grunn av mangelfull restitusjon – og fordi han selv ikke vet/kjenner igjen når han er ”feil” sliten.

En dualistisk kroppsopfatning

Et fenomen, som kanskje kan tolkes i sammenheng med liten kjennskap til symptomer på UPS, er tendensen til å skille mellom kropp og sinn. Fra et sitat ovenfor ser vi at Birk omtaler kroppen sin som noe annet enn han selv, akkurat som om den lever sitt eget liv: ”[...] *da begynner 'n, og gjør 'n jo... kroppen begynner jo å motvirke [trenings]prosessen, ikke sant*”. Måten Birk beskriver kroppen sin på her benyttes stadig i begge utøvernes beretning, med blant annet uttrykkene ”*kjenne på kroppen*”, ”*kroppen funker/funket ikke*” og ”*kroppen trengte hvile*”. Mille uttrykker ”*så funket ikke kroppen så bra lenger*”, og ”*er det jeg som er sliten, eller er det beina som er sliten?*”. I henhold til hvordan respondentene uttrykker seg kan det virke som om de ser kropp og sinn som to uavhengige deler, hvilket er beslektet med noe som omtales som et *dualistisk* menneskesyn. Dersom utøverne innehar en såkalt *kartesiensk kroppsopfatning*, kan det tenkes at de overser kroppslige signaler, fordi dette på mange måter ikke ”er en del av dem”. Dette kan gjøre dem utsatt for å presse på *for* lenge – til det sier stopp – som naturlig nok kan resultere i en rekke negative utfall.

Sosiokulturelle koder og – sannheter

En annen årsak til at de overser symptomer på UPS kan være de sannheter og meninger som uttrykkes i miljøet. Mille kaller for eksempel den smerten hun opplever i ryggen som ”*spydvondt*”. Slik jeg tolker det ”forsvarer” Mille tendensen til å overse egne kroppssignaler ved smerter i ryggen som at idrettsutøvelsen utleder en slik tilstand. Ved nærmere analyse av hvorfor Mille ser ut til å forstå ”spydvondt” som en del av idretten, er det tydelig at dette er noe som rår i spyd miljøet - i kulturen. Som hun selv uttrykker; ”*det er liksom sånn*”. Spesielt

legger jeg merke til at hun sier ”*man blir liksom litt stiv i ryggen etter å ha kastet...*”, akkurat som om hun er blitt fortalt at; ”sånn er det bare”. I perioden Mille opplever fysiske reaksjoner på overbelastningen ser jeg en lignende konflikt mellom hva *hun selv* egentlig går og føler på, og uttalelser det virker som hun har fått fra meninger og kunnskap som rår i miljøet: ”[Jeg er] fortsatt sliten, men vi skal jo være litt mer sliten enn vanlig, ehm.. [...]”.

Den samme tendensen er fremtredende hos Birk. Og så lenge ingen i miljøet/betydningsfulle andre forteller dem at ”det er greit å slappe av nå” eller ”du *må* slappe av nå”, fortsetter både Mille og Birk til det sier stopp. Mille forteller; ”Jeg kunne fint liksom ja... holdt på en stund til og liksom trent... men ikke følt meg bra”. Både Mille og Birk gir klare indikasjoner på at de presser seg selv inntil noen forteller dem at de må roe ned:

I. Hvor viktig tror du det var for deg at noen [her; legen] sa til deg hva du skulle gjøre, når du var så forvirret?

M. Veldig viktig. Det var så viktig.

I. Tror du utfallet - at på en måte hvordan du skulle takle dette - hadde vært annerledes hadde du ikke fått den hjelpen utenfra?

M. Ja, jeg tror det hadde vært... og jeg vet liksom ikke hvor... hvor lenge jeg kunne... jeg tror jeg kunne presset på ganske lenge... hvis jeg på en måte ikke hadde fått [svar]...

Når jeg går nærmere inn på Milles opplevelse her, er det med en tydelig bakgrunn hvilken påvirkning miljøet og treneren hennes har på hva *hun selv* tenker og føler er riktig. Slik jeg oppfatter det har dessverre treneren *for* stor makt, og hun er selv svært usikker på om treneren tror på henne når hun forteller at hun ikke føler seg helt OK. Hun påpeker at treneren trolig ikke ville gitt den samme beskjeden som hun fikk fra legen:

M. [...] hvis han [treneren] på en måte hadde lagt en plan, så tror jeg nok det hadde vært sånn typisk; ”vi går ned til en økt om dagen, også må du kjenne på det.. føler du deg sliten så dropper du”. Det kunne nok fort vært en sånn løsning som jeg tror... som jeg tror på en måte kunne holdt på veldig lenge, men ikke blitt noe bedre. I forhold til den konkrete [hva legen sa] bare; ”stopp”.

Birk har den samme opplevelsen, og først når en helsepersonell sier at han må roe ned, stoler han på at han kan gjøre det.

I. Hvor viktig var det for deg at... var det [navnet på helsepersonellet, informasjon utelatt] han het? At han sa i fra at; ”du må bare vite at det kommer til å ta tid”?

B. Ja, jeg fikk liksom en indikasjon på at... det her er ikke gjort over natta, fordi det har bygd seg opp over så langt tid da. Det bygde seg jo opp kanskje fra typ starten av høsten da, til langt ut i mars.

I. Men fristet det på en måte å... [blir avbrutt].

B. Ja, jeg sa til meg selv... det frista å begynne å trene, men så sa jeg også til meg selv; ”nå må du være litt tålmodig”. Ehm. Jeg hadde kanskje ikke... det var kanskje det jeg greide å tolke ut av det han sa da var at; ”hvis du begynner på for hardt med en gang så kan det hende at du får tilbakefall” liksom. Så da tenkte jeg; ”nei, da tar jeg det med ro og...” [pause].

I. Så du stolte litt på han?

B. Ja, jeg stolte litt... jeg stolte litt på det han sa, og det virka fornuftig og da...

Det er tydelig at miljøet også har en innvirkning på Birk. Underveis i intervjuet merker jeg at han er veldig ordentlig når han snakker om langrennsmiljøet, og at han banner mye når han snakker om ”*gutta*”. Gutta er gutter hjemmefra som er idrettsaktive, men ikke satsende. De fleste andre vennene han har er satsende utøvere og mange av dem fra toppidrettslinja. At lingvistikken forandrer seg når han forteller om de forskjellige miljøene er hva som får meg til å tro at han er opptatt av å passe inn. Han føler at miljøene *krever* noe av han; oppførsel, væremåte, språkbruk og rolle. Men, ikke minst krever miljøene at han prioriterer å være der. En kompis av han uttaler; ”*du går i dvale om vinteren, også til våren så våkner du opp igjen*”, som referanse til tiden Birk tilbringer med dem/gutta. Hvilke andre forventninger og krav strømmer på?

Som vi har sett før er Birk særdeles opptatt av utdanningskapitalen, og i hovedsak om å opparbeide seg en prestisjefylt tittel. Men hvem er det som har gitt han denne holdningen? I

mine øyne kommer disse meningene fra miljøene han omgås; skolen, hjemme, langrennsmiljøet, etc.:

B. [...] jeg vil tro at siden det [langrenn] er litt sånn prestisje da... hvert fall har blitt det nå, så er det mange av de som vokser opp nå som har foreldre som har høy utdanning. Og at du da... at de [foreldrene] driver med langrenn er kanskje litt tilfeldig da men. De [deres barn] ville kanskje uansett blitt god på skolen - ikke nødvendigvis fordi de er langrennsløpere - men fordi de... men at siden de er en del av et miljø, eller de liksom blir pusha inn på langrenn. Og blir pusha på skolen. [...] hvis du ser på [XX by utelatt] generelt, [et miljø] som jeg har vært en stor del av; selvfølgelig så er ikke alle superflinke på skolen, men... [pause] det er stort sett - jevnt over - så er de fleste ganske gode på skolen. Om du går på en toppidrettsskole, eller om du går på vanlig videregående, så presterer man ganske bra uansett.

At Birk er såpass opptatt av å hele tiden stå til de forventningene som rår i miljøer han er en del av kan gi et enormt press over tid. Han ser skolegang og utdanning som viktig, og han må derfor naturligvis ikke bare møte opp, men også *prestere*. Gjentatte ganger påpeker Birk hvor dedikerte han mener langrennsutøvere i miljøet er; *"jeg føler at langrennsløpere er veldig dedikerte i det de driver med; de trener, de spiser, de sover, de... selv fra ung alder da."*

Mille påpeker det samme:

I. Du snakket også om flinke folk, hvem er det du tenker på da?

M. Flinke som i pliktoppfyllende, og skoleflinke.

I. Så det er dere... ?

M. Ja, vi utøverne.

Fra mitt ståsted kan det se ut som om Birk og Mille blir påvirket til ytterligere belastning på bakgrunn av meninger og holdninger i miljøet. Vi ser at Mille overser egne kroppslige, ubehagelige symptomer, og Birk er tydelig på at han må prestere på både skolen og i idretten, hvilken trolig gjør det vanskelig for han å roe ned.

Hva angår Birk sin meningen om ”feiltrente utøvere” tror jeg kan være en av oppfatningene som rår i miljøet *generelt*, og en oppfatning som ser ut til å prege både Mille og Birk sin opplevelse av avbrekkene, og deres forhold til restitusjon:

B. [...] Jeg føler jo også at det er veldig mye... det er mye... ikke sant, det [begrepet ”feiltrent”] har blitt en veldig lett måte å... hva skal jeg si... skylde på noe, eller finne en løsning på noe når noe er galt. Det kan godt hende at jeg også har brukt det, men jeg har hørt at mange - og det er liksom litt sånn jeg har følt på at jeg sikkert tenker om andre selv da - sånn; ”Jaaa, pfft.. Du, bare ta å bit tenna litt sammen a! Kom igjen a! Du er ikke feiltrent du. Du har aldri trent her i livet!” Ikke sant, og det er sikkert sånn folk tenker om meg og, men sånn... jeg vet ikke... det er en løsning på veldig mye da, og et så vidt begrep.

M. [...] Når jeg kaster tre meter kortere enn det jeg hadde tenkt at jeg skulle, så følte jeg også at jeg trengte en unnskyldning når folk liksom spurte: ”Hvordan går det?”. Så liksom, ehm... [svarer]: ”Det er greit etter forholdene, i forhold til hva jeg har gjort i vinter på en måte”. Også da blir det en sånn ”ja men, er du skada?”. Også må man liksom ha en forklaring. Så, jeg kjente det behovet for å liksom ha det, men jeg klarte ikke ordentlig... å liksom... bruke det [ordet: feiltrening]. Det er alltid litt sånn der... jeg må ta en pause før jeg eventuelt sier ordet [feiltrening]...[ler]. Ja... det... ja. Ikke noe godt forhold til det ordet fordi det er så diffust.

I. Følte du at de andre fikk andre tanker om deg i den perioden?

M. [pause] Litt i starten, da var jeg nok litt redd for det. At de [på laget] på en måte [tenkte] at jeg bare ikke trente bra nok, eller ikke gjorde ting riktig.

I. Brukte du noen ganger det ordet – at du sa at du var feiltrent?

B. Nei. Jeg har sagt at jeg hadde tunge bein. Jeg har jo blitt kødda mye med for dét og da. Altså det har ikke gjort meg noe, altså sånn - det tåler jeg helt fint. Men jeg har fått høre mye rart; [kallenavn, XX informasjon utelatt].

Både Birk og Mille har problemer med å bruke ordet ”feiltrent” til å forklare prestasjonsnedgang – slik de ser det er ikke dette en autentisk nok svar til lagkamerater og til treneren:

M. [...] jeg er jo ganske pliktoppfyllende, og liksom alltid gledet meg til trening og liksom alltid med på alt. Ehm... så jeg måtte på en måte ha en unnskyldning til at; ”hvorfor er ikke jeg med på alt?”. Ehm... eller generelt; ”hvorfor er ikke du på trening nå?”. Så liksom det er mye sånne spørsmål, og det er mye sånn; ”hei, hvordan går det? Blir det en bra sesong?”. Mange sånne spørsmål man skal svare på i løpet av et år.

Mille og Birk har begge avbrekk hvor de blir kategorisert som ikke-presterende utøver med uforklarlige årsaker til prestasjonsnedgang. At de opplever å måtte gi samme (i deres øyne) dårlige unnskyldning ved flere avbrekk er trolig en ubehagelig opplevelse for dem. Slik jeg ser det skaper dette mer grubling om kvelden, mer usikkerhet, og et større ønske om å returnere til idretten så raskt som mulig. I analysearbeidet oppdager jeg at usikkerhet og utålmodighet videre påvirker respondentenes restitusjonsarbeid.

Avvik fra normaliteten og usikkerhet

I samtaler med Birk forstår jeg at han liker å ha kontroll. Dette gjenspeiles blant annet i at han ønsker å være sin egen trener og legge opp treningsplanen på egenhånd. Blant flere idretter han er god i, velger han å satse på langrenn; en individuell idrett hvor prestasjonen ikke er avhengig av andre enn han selv. På en side tror jeg det kan være lurt å selv ha oversikt og kontroll over sitt eget treningsarbeid - det kan være med å skape mindre stress fordi alt er avhengig av en selv. Men, når Birk opplever at formen ikke er god og han *ikke* forstår hva som er galt mister han kontroll over situasjonen. Og ikke minst mister han jo det han trives best med; nemlig idretten:

B. ”[...] jeg har alltid funnet mye glede i å drive med idrett og trigge konkurranseinstinktet, så liksom sånn... jeg blir ikke [lei meg]...[men] det er det at man mister den gleden av å drive med idrett. Full utfoldelse av idretten da.”.

Slik jeg ser det blir hans ønske om å ha kontroll på sitt eget arbeid, og ikke minst det å ikke kunne få lov til å trene og konkurrere, en belastning for han. Jeg ser dette som at han ikke lenger føler at han har kontroll på hva han *kan* gjøre i hverdagen, og heller ikke på hvordan han skal løse problemet. At Birk mister kontrollen fører til at han selv grubler mye over hva som kunne forårsaket avbrekkene.

B. jeg tenkte mye over hva det [årsaken til overbelastningen] kunne være, og liksom sånn... Jeg prøvde å være løsnings... å finne løsninger på ting da. Jeg hater å ikke vite. Altså sånn; ”Kan det være det, kan det være det? Vil det ta to uker, vil det ta fem uker?” [ehm]. ”Hvorfor har det blitt sånn?” - det har jeg også tenkt mye over. ”Hva er det jeg har gjort? Har jeg trent for mye, har jeg trent for lite, har jeg trent feil, har jeg trent for mye hardt? Har jeg... [puster ut, ramser opp] hvilt for lite? [...].

Jeg tror at både Mille og Birk opplever en distanse mellom hvordan de *ønsker* å ha det, og hvordan situasjonen faktisk *er* når de tvinges til å ta et avbrekk fra idretten. Det blir en distanse mellom hvem de *var*, og hvem de er *nå*. Dette kan sees å være en uvant og usikker situasjon, som fremprovoserer en stressalarm i henhold til CATS.

Jeg tolker følelsene de uttrykker om periodene som problematisk for deres identitet, men også for måten de *ønsker* å fremstå ovenfor andre. Deres ubalanse mellom *var* og *er*, gjør at de begge streber etter å finne svar på hvordan de kan finne tilbake til normalen, helst så fort som mulig. Deres manglende følelse av opplevd kontroll kan bidra til at de streber *enda hardere* etter de målene de har satt seg, og når en allerede ikke-presterende utøver prøver *enda* hardere kan konsekvensene av for lite hvile forsterke overbelastningen, slik jeg har påpekt som et kontinuum tidligere. Da kan det bli enda vanskeligere å returnere til idretten.

Utålmodighet

I respondentenes beretning kommer det også frem at det å ikke kunne utøve idrett er *kjedelig*. Spesielt Birk trekker frem dette:

B. [...] jeg er ikke så glad i kjede meg. Altså jeg syns det er helt smud å ligge på sofaen en dag og bare ta det helt med ro, men når du gjør det en uke eller en måned, da begynner jeg å bli litt rastløs... [Ehm]. Det er ikke det at jeg ikke greier å kjede meg, og ta det med ro og sånt, men det er det når det skjer over lengre tid da. Da blir det litt sånn der... du går litt på veggen inniblant.

Perfeksjonisme

Når Birk og Mille mister kontroll over situasjonen får de en rekke bekymringer. Bekymringer, eller stress, kan oppstå når individet stadig er i tvil om det de gjør er godt nok, og de bekymrer seg for å gjøre feil eller for å ikke nå sine høye mål og ambisjoner (Hall, Hill &

Appleton, 2012). Slike *perfeksjonistiske bekymringer* ser jeg tendenser til hos utøvere. Blant annet forteller Mille, når hun får smerter i ryggen og beskjed om å roe seg ned, at hun fortsatt er fast bestemt på å gjennomføre EM, til tross:

M. Så da sa han [fysioterapeuten] at jeg skulle ha seks helt rolige uker, så da var det veldig sånn; ”der ryker kanskje EM...” [EM er her om seks uker]. Men, jeg hadde allikevel et veldig håp om å liksom... gjøre ting riktig for å kunne være med.

I tilfellet ovenfor ville nok det beste være å droppe EM og se frem mot neste mål. Dette virker ikke å være et alternativ for Mille. Jeg tror dette kan være tegn på at hun ønsker å gjennomføre det hun har planlagt, uansett hva. Flere steder i intervjuet påpeker hun hvor plikttoppfyllende hun er hva gjelder studier, jobb og idretten - alle arena. Min tolkning av hennes beretninger sier meg at hun er opptatt av å få gjennomført de målene hun har satt seg, og gjerne så perfekt som mulig. Til og med oversikten over hennes idrettskarriere, som hun gjør innledningsvis i intervjuet med meg, er veldig ordentlig gjennomført. Det er nettopp denne plikttoppfyllende, og nesten perfeksjonistiske strevsomme innstillingen jeg tror, paradoksalt nok, er en av årsaken til at hun sliter seg ut.

Motivasjonsklima og perfeksjonistiske bekymringer

Ofte har utøvere som satser, eller som er i toppen, en god blanding av et prestasjonsorientert og oppgaveorientert syn på trening og konkurranse. Dette gjelder nok også for Birk og Mille som til tross for at de utviser en forkjærlighet til idrettene og miljøet de er en del av, helt klart har et ønske om å prestere. Selv om jeg opplever at de begge er en del av oppgaveorienterte miljøer, stiller miljøet høye krav til dem. Det er mange flinke, plikttoppfyllende og dedikerte utøvere i miljøet hvilket legger terskelen for å passe inn nokså høyt. Med mange på laget med høye ambisjoner er det muligens vanskelig å hvile når man får beskjed om det – man tenker gjerne; ”har jeg tid til dette, kan jeg slappe av?”:

B. Jeg vil si at jeg har utvida de sykdomsperiodene... altså... min egen utålmodighet da. [Det] har gjort at jeg liksom ikke har vært tålmodig nok til å starte... ikke nødvendigvis det at jeg har trent for mye, men det der å... gi kroppen hvile da.

For både Mille og Birk er det i løpet av sesongen uttak til henholdsvis stevner og renn, og det å jobbe for å få en plass her, er jo naturligvis et mål de har. Dette presset ligger i idrettens

natur; til tross for at idretten forsøker å være for *flest mulig, lengst mulig*, vil det trolig alltid være en prestasjonsfaktor tilstede:

B. [...] det er et veldig åpent miljø, og et... veldig ærlig miljø. Ehm... liksom folk ønsker å hjelpe hverandre, men man skal også... bli best da... også er det... det er veldig prestasjonsrettet miljø, og da... men, man ønsker å... ja, hva skal vi si... det er fra tidlig av; så ønsker man å oppnå resultater, så... folk legger veldig... folk er veldig dedikerte føler jeg... sånn de som driver med [langrenn].

Ved Milles andre avbrekk, hvor hun kategoriseres som ikke-presterende utøver, forteller hun at får negative tanker og skyldfølelse for å ha havnet i en slik posisjon. Hennes tanker, eller indre dialog, baserer seg i hovedsak på hva *hun* har gjort feil i treningsarbeidet, og hvordan hun raskt kan komme seg tilbake. Det kan virke som om hun rett og slett klandrer seg selv for å ikke klare å oppnå egne (og andres?) krav, og er svært bekymret for å ta de nødvendige pausene som trengs, fordi det kan hindre henne fra måloppnåelse:

M. [...] følelsen av at sånn; jeg har ikke gjort ting riktig, men jeg vet ikke hva det er? [Jeg] er fortsatt slitne, men vi skal jo være slitne i den perioden og... ja [ehm]. Så, sånn frustrerende mistet litt... [pause].. tro på.. eller sånn... klarer... eller jeg liksom klarte ikke helt å stole på... den dagen på en måte legen sa sånn: "Jeg syns du skal ta to uker helt fri", så var det liksom litt sånn; "ja, men... kan jeg det? Skal jeg det?"

Respondentene bruker ord og uttrykk som "*må*", "*da måtte jeg*", "*fikk beskjed om å*" i sammenheng med restitusjonstrening og hvileperiodene – akkurat som om de blir tvunget til det. Dette tolker jeg som at de egentlig ikke ønsker å gjennomføre restitusjonsarbeidet. Sikkert dels fordi det er kjedelig, men aller mest tror jeg det er fordi de ønsker å returnere tilbake så tidlig som mulig – de fornekte rett og slett realiteten og ønsker seg tilbake til *slik det var*.

De undersøker faktisk ikke om de føler seg ordentlig i friske, før de starter på igjen. Jeg tolker det som om respondentene skifter fra et *ønske* om å trene (motivasjon) til å *måtte* trene (tvang). Tidligere følte de at de ønsket å gjennomføre treningen for treningens skyld, men på dette tidspunktet blir de opptatt av å måtte komme seg tilbake til trening så raskt som mulig, med bakgrunn i deres perfektjonistiske bekymringer. Det å føle at man *må* trene er

symptomer man gjerne finner hos utøvere som har OTS, hvor irritabilitet, depresjon og dårlig matlyst kan være alvorlige konsekvenser på sikt (Yates, 1996). Slik jeg ser det henger respondentenes perfektjonistiske bekymringer klart sammen med deres motivasjon. Både deres egne bekymringer for å oppnå egne mål og ambisjoner, men også miljøet sine krav og forventninger, ser ut til å ligge til grunn.

Sterkt motiverte utøvere og atletisk identitet

Ofte er det slik at en del utøvere faller fra etter hvert som idretten krever mer av utøveren, eksempelvis økt fysisk belastning, eller at det "stjeler" tid fra andre arena. Man kan derfor si at en ung idrettsutøver har valgt å investere både mye tid og ressurser til idretten ved å forbli her. Som Birk personlig påpeker "[...]går du på ski, og begynner å bli over 13-15 år, så ønsker du faktisk å bli god... da dedikerer du mye av livet ditt... prioriterer mye bort.". Det Birk omtaler her som dedikasjon, kan handle om en sterk motivasjon i å utøve idretten sin. Mille uttrykker hvor mye idretten betyr for henne, ved å avslutte opptegningen av sin egen idrettskarriere (del I av intervjuguiden, se vedlegg 1) med uttalelsen: "så ja.. **dette er meg.**". Senere utdyper hun hvilken forandring hun har vært gjennom i å oppleve at hun faktisk føler seg som en idrettsutøver:

M. Jeg kjenner skikkelig på den at... at... ja.. at jeg [pause] nå er jeg idrettsutøver, før så drev jeg med friidrett [ler og smiler]. Det var liksom sånn ja.. litt den forskjellen da, at nå kan jeg si at jeg er spydkaster, før så drev jeg med spyd.

At man er sterkt motivert til å utøve idrett er på mange måter av positiv natur. I motsetning påpeker forskningen også en bakside; sterkt motiverte utøvere er mer utsatt for overbelastning (e.g.; O'Brien, 1988). Dette ses på bakgrunn av en større potensiell risiko for utmattelse og prestasjonsnedgang ved overdreven trening (Thoits, 1995). Motiverte utøvere har ofte en indre driv til å trene for treningens skyld, og idrett for disse har ofte blitt en del av deres identitet; de er idrettsutøvere. Dette gjør at de både legger ned mye tid og arbeid i idretten, fordi de ønsker å være på trening - de ønsker å prestere (Riise, Stensbøl & Pensgaard, 2012). Denne måten å tenke, eller være på, vil antageligvis påvirke utøverens opplevelse av avbrekk fra idretten, men kan også påvirke deres forhold til restitusjon/rehabilitering. Er det mulig at det oppstår en konflikt mellom behovet for nok hvile, og hvem utøveren er?

Når idrettsutøverens største motiverende gulrot; *å trene og konkurrere* er i konflikt med realiteten er det naturlig at hinder som restitusjon kan bli skjøvet til side. I denne sammenhengen uttrykker Birk tydelig frustrasjon i perioden hvor hans personlige mål blir sidestilt:

B. [...] da tenkte jeg veldig mye på det og bare; 'åh'. Du blir... du blir på en måte litt lei. Du blir lei deg, men, jeg blir jo ikke sånn... det er jo ikke sånn at jeg går og gråter liksom. Det er det ikke, men du føler sånn... 'jeg har lyst til å bli god', men så greier du ikke å bli god, eller du greier liksom ikke... du greier ikke å prestere det du føler at du kan prestere da, og det er... sinnsykt kjipt.

At Mille "*allikevel [hadde] et håp om å liksom... gjøre ting riktig for å kunne være med*" til EM, tross et påbegynnende tretthetsbrudd i ryggen, understreker hvilken iver hun har i å nå målene sine. Det kan også ha en sammenheng med hennes forsøk på å opprettholde sin identitet som idrettsutøver. Mille påpeker at hun *er* blitt en spydkaster med årene, til forskjell fra at hun tidligere *drev* med spydkasting. Det samme ser vi hos Birk. Som han påpeker selv er han for utålmodig i arbeidet med å returnere etter sykdomsavbrekkene. Kanskje kan dette tilskrives et ønske om å komme rask tilbake til sin egen identitet?:

B. [...] si [f.eks.] her da [peker på kartet] at jeg dro på for tidlig her; at jeg var sjuk i jula, også trente jeg på, også kanskje at jeg da fikk en eller annen baksmell eller noe sånt. Det kan hende, men det er litt vanskelig å si da, om jeg hadde blitt sjuk eller om det... eller at det hadde hengt i så lenge eller... at det ikke hadde gjort det, men jeg vil si at jeg har utvida de sykdomsperiodene.

Oppsummering hovedkategori 1

For Birk resulterte en manglende evne til å restituere seg til fire krevende perioder med UPS. Mille utvikler begynnelsen på et tretthetsbrudd i ryggen, og har i tillegg et avbrekk hvor hun kan kategoriseres som ikke-presterende utøver. For begge to utspiller disse periodene seg på et tidspunkt med mye trening, konkurranse, i tillegg til eksamenstid (henholdsvis mai og desember måned). Derimot ser de begge ut til å øke belastningen, i stedet for å ta seg tid til rehabiliteringsarbeid/restitusjon.

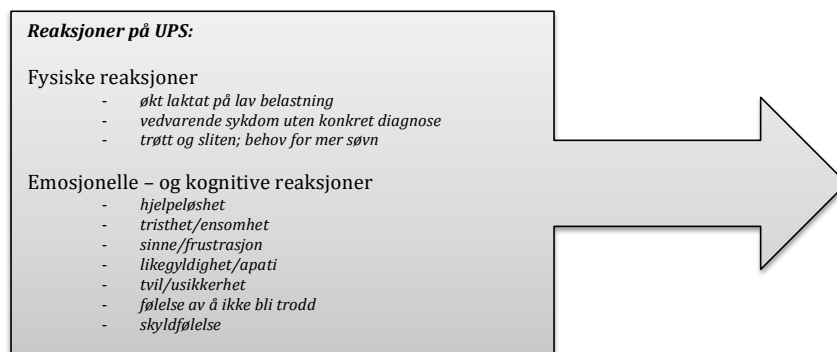
I dette studiet kan misligforholdet mellom stress og restitusjon i hovedsak tilskrives ikke-idrettslige belastningstriggere; studie- og skolevalg, utenomsportslige krav og forventninger,

høye grad av pliktoppfyllelse, og alvorlig sykdom/død i familiekretsen. Et ønske om å ivareta atletisk identitet og ”normalitet”, perfektjonistiske bekymringer, kjedsomhet/utålmodighet, søvnmangel/-tap, og påvirkninger fra miljøet eksponerer respondentene for ytterligere belastning og utilstrekkelig restitusjon.

Stress er et resultat av ubalansen mellom belastning og restitusjon hvilket er befestet via empiriske undersøkelser (Kellmann & Kallus, 2001; Kellmann et al., 2001; Kellmann, 2010). Dersom dette stresset vedvarer over tid er utfallet det som anses som (med bred terminologi) en for stor totalbelastning (e.g., Budgett, 1998; Kreider et al., 1998; Johnson & Tiese, 1992; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2012; Stone, Keith, Kearney, Fleck, Wilson, Triplett, 1991). Stresset utøverne opplever i dette studiet samsvarer med det som tidligere er avdekket (e.g., Lehmann et al., 1999; Jürimäe, Maestu, Purge & Jürimäe, 2004; Purge, Jürimäe, Jürimäe, 2006).

Reaksjoner på UPS

Når utøverne ikke lenger presterer og må ta et avbrekk fra idretten, får de naturlig nok en del reaksjoner. I første omgang opplever de fysiske forandringer. I andre omgang fører det også med seg et stort spekter av ubehagelige følelser og tanker. Respondentenes opplevelse av å være ikke-presterende skiller seg mellom dem, men gjennom analysen finner jeg også flere likhetstrekk i deres beretninger. Spesielt ved de emosjonelle- og kognitive reaksjonene.



Figur 5: Oversikt over hovedtemaet; opplevd periode med UPS.

Fysiske reaksjoner

Både Mille og Birk opplever former for fysiske reaksjoner i den fasen de blir overbelastet. En begynnelse på et tretthetsbrudd, som er ett av tre avbrekk Mille opplever, oppdages først ved

milde smerter i ryggen. Disse smertene blir sterkere og tydeligere over tid. Ved hennes andre avbrekk føler hun at kroppen er tung. Det hele starter med at hun føler seg mer sliten enn vanlig, til tross for at hun *ikke* har økt treningsmengde eller -hyppighet. Hun får beskjed fra legen om å trene når hun føler seg bedre. Men, som hun selv nevner hadde hun etter hvert ingen mål på hva som var en god, og hva som var en dårlig treningsøkt. Dette syns jeg er en god forklaring på de fysiske påkjeningene Mille faktisk har på tidspunktet; hun er konstant sliten – ingen trening gjennomføres med kvalitet, og hun klarer ikke selv å kjenne hva som er en god eller en dårlig dag fordi alle dager føles like dårlige: *[...]det er først etterpå jeg skjønnte liksom; ”å ja, man skal ikke ha syre når man går opp en trapp”. Det er ikke rart at jeg ikke følte meg bra [...].”*

Birk er gjennom flere avbrekk. Først med hva han selv refererer til som ”*tunge lår*”, og senere en rekke sykdomsperioder med forkjølelse og hoste som vedvarer over tid:

B. Jeg husker på starten av sesongen så gikk det veldig bra. Jeg gikk et av mine beste skirenn [rennet xx, informasjon utelatt] som er... ikke sant, typ januar... og jeg gikk kjempe bra og jeg ble... jeg husker jeg ble nummer to, og jeg gikk egentlig ett av mine beste skirenn noen gang, noensinne. Også ut over sesongen så gikk jeg dårligere og dårligere, men jeg trente jo mer.. så jeg skjønnte jo ikke helt det der da, også... mot slutten av sesongen så gikk det... ja, så greide jeg nesten ikke å gå skirenn uten å bli stiv [...]. [...] Før så kunne jeg gå skirenn, og jeg ble sliten, og jeg ble forså vidt stiv, men nå var det sånn at jeg ble stiv etter hundre meter.

Birk og Mille opplever begge ubehagelige fysiske reaksjoner på overbelastning. Begynnelsen på et tretthetsbrudd, syreopphopning, vedvarende sykdom, utmattelse og et behov for mer søvn er de mest tydelige symptomene.

De fysiske reaksjonene Mille opplever påvirker henne også i hverdagen, hvor hun blant annet forteller om økt laktat i beina når hun går opp trappene til skolen. Mille opplevde at kroppen ikke reagerte når hun forsøkte å trene: *[...]så var jeg sliten, så kanskje dro jeg hjem og sov litt. Så hadde jeg trening igjen, men liksom ikke noe fremgang, og [pause]syre... på en måte... mye fortere og ja, litt den følelsen.”* Birk merker også hvilken påkjening de ”tunge beina” har på daglig basis, og naturlig nok setter dette en stopper for andre aktiviteter i hverdagen. Reaksjonene Mille og Birk gir uttrykk for her er forenlig med noen av symptomene som fremgår i definisjonen på OTS (se tabell 1). Følelsen av tunge bein påpeker

Roose, de Vries, Schmikli, Backx & van Doornen (2009) at er en typisk indikasjon på OTS. Sistnevnte kan bidra til å bekrefte at Birk har tydelige fysiologiske tegn på å være ikke-funksjonelt overbelastet på tidspunktet.

Kognitive- og emosjonelle reaksjoner

Når utøverne ikke hadde mulighet til å utøve idretten sin, gav de uttrykk for en rekke negative tanker og refleksjoner. Tidligere har jeg belyst hvilke tanker og følelser utøverne får i forbindelse med avbrekkene som kan tilskrives årsaker til at restitusjonen er utilstrekkelig, eller uteblir. Til tross for at tankene og følelsene jeg har belyst før *kunne* vært tilskrevet *reaksjoner på avbrekkene*, trekker jeg dem ikke inn på nytt her. Nå ønsker jeg å se nærmere på hvordan utøverne *har* det – deres velvære – hvilke reaksjoner og atferd vi kan regne med at utøvere i samme tilstand kan utvise? Reaksjonene utøverne får påvirker naturlig nok deres emosjonelle tilstand. Tanker og følelser er vanskelig å skille fra hverandre, og jeg har derfor analysert respondentenes kognitive- og emosjonelle reaksjoner på avbrekkene under ett.

Mille forteller gjentatte ganger i løpet av intervjuet hvordan hun er redd for at treneren og de andre på laget ikke skal tro henne. Det gjør at hun savner det målbare; ”*Jeg hadde så lyst til å ta en blodprøve som sa; du har det og det mangelen på stoff, eller på ett eller annet...*”. Ut i fra hva Mille forteller tolker jeg hennes tanker og følelse rundt at ingen forstår hvor sliten hun faktisk er som svært belastende på tidspunktet. Hun bekrefter; ”*Jeg følte meg nok litt alene...[...]*” .

Den samme frustrasjonen og følelsen av hjelpeløshet, som de selv beskriver det som, utviser også Birk i perioden hvor verken han selv eller noen andre forstår hva som er galt. Flere steder under intervjuet trekkes denne følelsen frem;

B. [...] du har jo.. du har jo.. fungert veldig bra, sånn til vanlig.. men.. ehm.. det funker ikke når du trener, og det er liksom bare alt.. ingenting.. stemmer! Og da kommer igjen det der; du har liksom ikke anelse og det der å gå i vill... gå i villed... og du vet selv... kjenner selv at det er noe gærnt, men ingen andre rundt deg... de forstår ikke... det er folk er jo veldig forståelsesfulle, det er ikke det, men det er veldig sånn; du føler at du må vise at det er noe som ikke er riktig... og det er liksom sånn... den der kjenner du på at ”arg!”. [...] du vet selv at det ikke funker, men folk ser på resultatlista og tenker ”herregud han er i dårlig form”.

M. Jeg tenkte nok at folk tenkte litt annerledes om det. At jeg liksom var sterk nok eller ja... ikke hadde trent bra nok på en måte... Ja, eller gjort [ting] riktig, eller ikke hadde tenkt nok over hvordan overgangen til [xx, høyskolen, informasjon utelatt] blir for eksempel... at det er dumt av meg å begynne på [høyskolen] når jeg egentlig satser...

B. [...] **du** kjenner jo at det er noe som ikke stemmer, men du kan ikke sette fingeren på det. Så det er liksom den dere; hvis alle hadde bare liksom kjent og tenkt det jeg hadde gjort, så hadde det vært veldig greit, men du vet... også prøver du liksom å finne ut av ting, også kom... får du ikke noe særlig svar da. Og det der er hele tiden; ”ja, hvorfor er du ikke på trening nå?” eller ”hvorfor går du ikke renn?” og ”hva er det som har skjedd nå?” og sånn... det... du alltid liksom må forsvare det da...

B. [...] Du må innta en rolle som er sånn ”nei... jeg veit ikke ass.”. Det blir liksom litt sånn... care [norsk; likegyldig]. Da skulle man jo gjerne... kunne hatt noe konkret å vist til å liksom...

De ønsker begge selv en forklaring på hvorfor de ikke presterer. Men, ut i fra min tolkning er det imidlertid viktigere for dem begge at *de andre* på laget får en ”god nok” forklaring. De vil at treneren og de andre utøverne forstår at de faktisk har det *vondt*, og ikke slipper billig unna. De savner forståelse og støtte, som virker å være helt avgjørende på tidspunktet. Ved en nærmere analyse oppdager jeg at deres følelse av usikkerheten i stor grad kan tilskrives dette savnet.

For de som omgås Birk er det kanskje vanskelig å oppdage at noe ikke stemmer, fordi han stort sett holder ting for seg selv. Konsekvensen av det er imidlertid dårlig kommuniserer med treneren, blant annet om hvordan han føler seg. Treneren kan ikke lese Birk sine tanker eller følelser - kommunikasjon er derfor høyst nødvendig. Det er ikke lett å skulle *visé* UPS uten fremvisende symptomer, og både Birk og Mille føler derfor de ikke umiddelbart blir trodd. Å ikke bli trodd setter videre deres rykte på spill; de skal være spreke, dedikerte, ha lyst til å trene, pliktoppfyllende, og det å ikke vise tydelige tegn på smerte eller sykdom føler de er galt.

Mille uttrykker et savn etter bedre kommunikasjon med treneren generelt, men spesielt på tidspunktet hvor usikkerheten rår som verst:

M. Ja... så da... det var nok kanskje litt der at jeg ventet på at han skulle spørre; ”Mille [navn byttet med pseudonym], hvordan går det?”, også... også kom ikke det spørsmålet, og da kom min beskjed [om at noe var galt] litt senere på en måte. Enn det det kunne gjort.

M. [...] den der hjelpeløsheten og frustrasjonen i starten der, hvor det er litt sånn; i januar-februar så skal man være kjempe sliten av trening, så når jeg sier i fra til [xx, treneren] at jeg er sliten så er det mer sånn [etterligner hva han kunne ha sagt] ’ja, men det er bra, det er det vi skal i denne perioden’. Også har da... begge to da [hun og treneren] vært litt dårlig på å kommunisere på en måte... hva er sliten, og hva er riktig sliten? Og ja...

Trolig kunne bedre kommunikasjon mellom trener og utøver ført til at treneren bedre forstod hva som foregikk i kroppen til Mille. På denne måten kunne Mille også følt at noen trodde på henne og forstod situasjonen hun var i:

M. ”[...] han [treneren] glemte på en måte å ta et skritt tilbake å se hele meg akkurat der og da, mens når jeg kommer til legen og på en måte sier ”Hei, jeg er Mille [xx, navn byttet ut]. Jeg driver med sånn og sånn. Jeg har.. ” eller liksom tar litt historien mer i ett da, så blir... ble det... litt tydeligere.”.

En følelse av usikkerhet handler også om deres mangel på erfaring med situasjonen - på å forstå *at* noe er galt, og hvilke tiltak de bør iverksette. Mille uttrykker denne usikkerheten:

M. ”[...] jeg kan ta helt fri, kanskje jeg føler meg bedre, men jeg blir i dårligere form. Så jeg blir jo på en måte ikke noe bedre, og den... kanskje jeg bare er i dårlig form, og bør trene mer, sånn at jeg blir i god form og ikke blir sliten av å ta... av å løpe intervaller...”.

Ved alle deres avbrekk opplever jeg at de begge knytter *mye* usikkerhet til årsaken bak prestasjonsnedgang, og til hva de bør gjøre fremover (rehabiliteringsarbeidet). Denne usikkerheten kan delvis tilskrives den langvarige prosessen leger eller annet helsepersonell har med å finne ut hva som er årsaken bak. Milles påbegynnende skulderskade skiller seg ut i denne sammenhengen, fordi det blir avklart nokså tidlig. Til forskjell er de andre avbrekkene hennes, og alle Birk sine avbrekk, preget av lite konkrete tilbakemeldinger på hva som kan være galt. I mangel på klare direktiver fortsetter de begge å trene som vanlig. At de overser

kroppslige fornemmelser ser ut til å ha en sammenheng med at de selv er usikker på situasjonen, og at ingen i miljøet virker å tro og/eller forstå hvordan de har det.

I Birk sitt tilfelle tolker jeg det som at han føler en lettelse over at flere av avbrekkene faktisk har fremvisende symptomer som hoste og forkjølelse. Det er også av betydning for han at legen påviser et forkjølelsevirus ved to av avbrekkene – dette gir en konkret årsaksforklaring. Til tross for at han ikke får et konkret svar ved de andre avbrekkene han opplever, beskriver Birk også disse som ”*et virus*”. Mille skiller på lik linje med Birk klart mellom avbrekket hvor hun (1) får påvist årsaken, kontra (2) det lite konkrete avbrekket: ”*[...] det der konkrete er veldig deilig med sånne fysiske skader*”.

Gjennom måten de forklarer og snakker på om de ulike avbrekkene forstå jeg at et avbrekk med fremvisende symptomer er enklere for dem å takle. Når de snakker om avbrekkene uten definerbar årsak bruker de lang tid på å komme til poenget. Språket preges av lange, ufullstendige setninger og pauser – de har rett og slett vanskelig for å ordlegge seg. Den følelsen de har over at årsaken er så forvirrende og diffus, gjør så langt jeg kan se at også språket deres blir det - det er akkurat som om språket deres gjenspeiler følelsene deres. Her kan vi se et eksempel på hvordan Mille forklarer avbrekket hun er ikke-funksjonelt overbelastet (2) kontra det hvor hun får konstatert en skulderskade (1):

M om avbrekk uten konkret årsaksforklaring:

M. [...] for eksempel feiltrening, som var bare sånn.. ehm.. startet med at jeg var litt mer sliten enn vanlig, ehm... var det... også liksom... forskjellen på sånn... er det hele meg som er sliten?, er det beina som er slitne?, er jeg ikke i god nok form?. Ehm... mye mer sånn... frustrasjon egentlig liksom... på [pause] at jeg liksom... følelsen av at sånn... jeg har ikke gjort ting riktig, men jeg vet ikke hva det er [pause]... fortsatt er sliten, men vi skal jo være slitne i den perioden og...ja... ehm... så... sånn frustrerende mistet litt... [pause]... tro på... eller sånn.. klarer... eller jeg liksom... klarte ikke helt å stole på... den dagen på en måte legen sa sånn; ”jeg syns du skal ta to uker helt fri”... så var det liksom litt sånn.. ”ja, men, kan jeg det? Skal jeg det?”. Det kan jo hende at jeg bare... at... det ikke er så alvorlig som jeg tror... Ehm... ja... så det var super-frustrerende... og litt sånn der... ikke vite helt om treneren trodde på meg... eller sånn... ja... veldig sånn; ”ja, men ok, hvordan skal vi tilpasse dette?” Også vet ikke jeg fordi jeg vet ikke hvor alvorlig det er eller, ingenting...

M om avbrekket med konkret årsak:

M. [...] mens rygg og skulder er mye mer sånn: ”gjør disse øvelsene, tre ganger i uka, ikke gjør det som er vondt også blir det bra når det blir bra”.

Følelsen om å være alene om de reaksjonene de opplever som følge av avbrekkene virker å være en stor belastning for respondentene. Fra mitt ståsted forandrer dette seg noe, når de opplever støtte og forståelse. Fremvisende symptomer på hvorfor de ikke presterer, ser også ut til å hjelpe på skyldfølelsen de begge opplever på tidspunktet. Mille forklarer at det at noen forstod og trodde henne gjorde ting litt lettere;

M. [...] jeg fikk **ikke** noe spesielt støtte av [navn på trener, informasjon utelatt], eller hjelp av [treneren] i den perioden, så det var egentlig... han... fysioen som var den første som fanget det ordentlig opp, også da at jeg fikk legen noen uker etterpå... det var liksom da... **da** jeg fikk støtten på at det liksom var greit.

Følelsesspekteret til Mille forandrer seg veldig på dette tidspunktet; *”Veldig deilig, og ja... lettelse er vel kanskje følelsen som først kommer opp. Ehm... men veldig deilig å liksom slippe det ansvaret selv og... og lure hele tiden”* og *”åh så deilig! nå skal jeg få slappe av!”*.

Følelsen av hjelpeløshet, uvisshet og uroen forsvinner delvis når årsaken fremlegges:

B. [...] den hjelpeløsheten er jo den... når det uvisse... den faller litt bort når man finner ut av hva ting er da... for da ikke sant... da prøver jeg å være løsningsorientert og liksom... motivasjonen kommer veldig fort tilbake da... fordi du har tro... [...].

Her kommer det tydelig frem at Birk føler seg hjelpeløs *før* han oppsøker hjelp og støtte. Men når han får svar derimot, kommer den underliggende motivasjonen han beskriver *”alltid er der”* tilbake, og han klarer å være løsningsorientert og se fremover. En svekket konsentrasjon er forenlig med hva Fry et al. (1991) påpeker som et ugunstig tegn eller symptom på OT-tilstanden. Når årsaken imidlertid kommer frem klarer å konsentrere seg om tiden fremover.

Et avbrekk fra idretten er uansett tungt for dem – uavhengig av om det har en konkret årsak eller ikke. Mille mister troen på seg selv; *”[...]åh, er jeg ikke bra nok liksom...? Gjør jeg ikke*

ting riktig? Ehm... hvorfor får jeg ikke fremgang? . Hun er frustrert; ”ja lei meg liksom... en god blanding av de to”. Birk har det på samme måte, han føler sinne, er frustrert og lei seg. Han forteller hva han tenker om situasjonen:

B. [...] [du] blir liksom litt skremt. Bare sånn... jeg har alltid vært sånn der... hva skal jeg si [pause]. Ehm... løsningsorientert da. Jeg har alltid tenkt sånn; ”hva er galt nå, hva kan jeg ordne, hva må jeg gjøre?”... så... før jeg liksom fant [det, årsaken] ut... så gikk jeg... da... tenkte jeg veldig mye på det, og bare; ”Åh!”. Du blir... du blir... du blir... på en måte litt lei... du blir lei deg [...].

Mille forteller også at; ”treningen var jo en stor del av meg.. det var jo noe jeg gjorde en til to ganger om dagen, og det var der miljøet mitt var og... Ehm [pause]. Så... så man mister jo litt sånn.. eller jeg mister jo litt sånn hvem... ja... det jeg likte å drive med... og det var jo trist”. Birk forklarer at han får seg en liten motivasjonsknekk. Han forsøker å forklare bakgrunnen for det, og formulerer seg med å si at han ”mister” noe. Utover i intervjuet klarer han å påpeke delvis hva han mister; ”særlig den der gleden ved å prestere”. Men det er ikke bare dette han savner; han savner alt det det innebærer å være en idrettsutøver med samlinger, tilhørighet i gruppa, og ikke minst det å trene; ”jeg har faktisk lyst til å dra ut i skogen og løpe i to timer, jeg har lyst til å drive med sånne ting...”.

Det er ikke vanskelig for meg å forstå hvor knyttet både Birk og Mille er til sine respektive idretter, og miljøet de omgås i. De får begge en utfordring med å opprettholde motivasjonen når avbrekkene frarøver dem gleden ved å trene og konkurrere. Birk påpeker dette; ”da begynner du å tvile litt da”, og spesielt forsterker tvilen hans når han får avbrekk etter avbrekk etter avbrekk:

B. Det var kanskje den perioden jeg tvilte mest... på; ’skal jeg fortsette med det her?’. Selv om jeg egentlig aldri har tvilt veldig mye... jeg har alltid fordi at... den der indre motivasjonen og troen på meg selv... så har jeg liksom aldri den der tvilt sånn kjempe mye, men da fikk [jeg] litt sånn der; ’Åh, skal jeg begynne på det her igjen?’

Enda verre tanker får han når han føler han ikke får avkastning på den innsatsen han har lagt ned. Avbrekkene føles altså enda verre når han selv føler at han er i god form: ”nå følte jeg at jeg hadde så mye å gi, også går det liksom i dass...”. Ved avbrekkene hvor han føler at han

har mye på spill, men taper alt utdyper han; ”[...]her begynte det å bli litt mer sånn likegyldig da...”.

Oppsummering hovedkategori 2

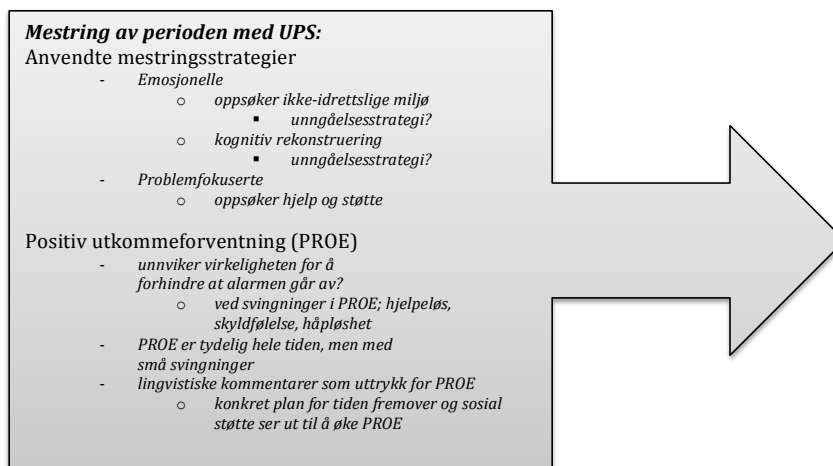
De to utøverne har flere negative tanker og -emosjoner som følge av avbrekk fra idretten. Hovedsakelig uttrykker de følelser og tanker som; tap, sorg, sinne, frykt, frustrasjon og usikkerhet. Motivasjonen deres får seg også en liten *knekk* i disse periodene. Uvissheten om hva som er galt fører i tillegg dem inn i en slags likegyldig, nesten apatisk tilstand. Spesielt blir denne likegyldige ”tilstanden” fremtredende med tiden, når avbrekkene ikke kan tilskrives bestemte diagnoser eller årsaksforhold. Med mangelfull støtte og forståelse fra treneren og miljøet blir trolig følelsen av likegyldighet forsterket – hvorfor skal de gidde å prøve når situasjonen er helt håpløs? I tillegg trekker Mille frem en skyldfølelse, som i følge CATS ofte kommer ved følelsen av håpløshet (Ursin & Eriksen, 2004).

Det er i analysearbeidet at jeg faktisk forstår hvor hardt avbrekkene gikk inn på respondentene, og at trusselen en utøver føler ved å være vekke fra idretten ikke kun er tilstede hos toppidrettsutøvere som gjør karriere - det virker å være minst like truende for unge utøvere som satser. De foreliggende funnene om utøvernes reaksjoner på avbrekkene forsterker og utvider det som tidligere er blitt rapportert i litteraturen som omfatter avbrekk fra idretten innen idrettspsykologien (e.g., Kreider et al., 1998; Roose et al., 2009; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2012; Fry et al., 1991). Med denne bakgrunnen forstår man hvor betydningsfullt idretten kan være for begge aldersgrupper/nivå, og at et langvarig avbrekk oppleves vanskelig for unge, satsende utøvere. Dette studiet gir dekning for at også UPS og underkategoriene som kan innlemmes under denne definisjonen, eksempelvis sykdom, også virker stressende og ubehagelig for en utøver.

Stressmestring

Å forstå seg på hvordan utøveren mestrer den stressende situasjonen er ikke bare interessant, men også avgjørende for å forstå helheten av utøverens *opplevelse* av et avbrekk. Allikevel har det til nå vært viktig å belyse de mulige forløpere til UPS, og hvilke reaksjoner utøverne får som følge av avbrekkene fordi dette i stor grad påvirker utøvernes reaksjoner/stressrespons (e.g., Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004). For å få et innblikk i hvordan respondentene mestret situasjonen ses deres stressmestring i lys av både TMS og CATS. Først ser vi på respondentenes eventuelle bruk av aktive mestringsstrategier, deretter

mestringskonseptet i CATS definert ved en positiv utkommeforventning (PROE). Kan en av disse teoriene bedre forklare respondentenes (stress)mestring av avbrekkene?



Figur 6: Oversikt over hovedtemaet; mestring av perioden med UPS.

Anvendte mestringsstrategier

Når utøverne måtte ta et ufrivillig avbrekk fra idretten iverksatte de begge flere strategier for å mestre ubehaget dette medførte. En av dem er søken etter andre miljø for å oppleve mestring når de ikke lenger finner mestring i idretten. Tidligere i analysen trakk jeg frem en setning hvor Mille sier; ”*jeg mister litt sånn hvem...*”. Hun stopper der, og ut i fra hva jeg kan forstå skal hun her til å si noe som; ”hvem jeg er/var”. Som nevnt tidligere føler de begge at de mister gleden og muligheten til å drive idrett, og siden dette ligger tett opp til hvem de er (identitet), tror jeg de kjenner på at de mister en del av seg selv:

B. [...] den der uvissheten... er... [svelger] jeg tror det gjør noe med deg som idrettsutøver, men jeg føler... jeg følte ikke det gjorde så mye med meg som menneske da... som person... kanskje det styrker meg litt da. Det gjorde at jeg faktisk måtte tenke over ting og, ble enda mer reflektert.

I. Så du skiller litt mellom hvem du er som person, og hvem du er som idrettsutøver?

B. Ja, jeg føler at... jeg tar med personen min inn i idrettsutøveren, men idrettsutøveren tar jeg liksom ikke med tilbake så mye i personen da.

Med følelsen om at de mister noe av seg selv, søker de aktivt til andre miljø. I begges tilfelle søker de spesifikt til miljø som *ikke* har noe med idrett å gjøre (M); ”*heldigvis så hadde jeg... så hadde jeg et godt miljø utenfor... så det er litt den der... da kunne jeg gå til de andre vennene mine også var jeg likevel meg selv... så det var veldig deilig...*”. Mille påpeker videre hvilken avgjørende betydning det har at noen av miljøene hun er en del av *ikke* ser henne som en idrettsutøver:

M. [...] jeg hadde veldig sånt skille... jeg drev masse... jeg trente hver dag og liksom såne ting, men likevel så hadde jeg mange venner som... om jeg kastet 30 meter eller 50 meter... de brydde seg ikke i det hele tatt liksom, og det syns jeg var deilig da...

Å søke andre, utenom-idrettslige miljø kan anses som en emosjonsfokusert mestringsstrategi hvor utøverne prøver å dempe eller regulere negative følelser ved å skape distanse til idrettsmiljøet og til dem selv som idrettsutøver. Birk påpeker dette:

B. [...] altså når du ikke har idretten å glede deg på, så har jeg da i stedet for å grave meg ned så har jeg funnet.. da kanskje gått til da.. de miljøene der idrett ikke er så.. eller mine langrennsprestasjoner har så mye å si da.. eller at ikke der jeg liksom tenker veldig mye over det.. da er det mer, da ser gutta på fotball eller.. driver med noe annet...

I denne perioden forteller Birk at han forsøkte å; ”*koble av negative tanker og følelser*”. Mille forteller om perioden; ”*da kunne jeg gå til de andre vennene mine...*”. Ved å innhente et nytt fokus kan man også flytte vonde tanker og følelser over til noe mer meningsfylt og positivt. Man gjennomfører en *kognitiv rekonstruering* som Lazarus & Folkman (1984) omtaler det. Et slik tankemessig eksempel kan være; ”nå får jeg bedre tid til å være med venner eller familie” eller ”kanskje jeg lærer noe nytt som overbelastet?”. Kognitiv rekonstruering kan anses som en strategi hvor man tar sikte på å endre meningen ved en stressfylt situasjon uten å forandre den objektivt. Mille var tydelig lettet når noen sa at hun ”måtte” slappe av og hvile; ”*åh, så deilig [lettelse]- nå skal jeg få slappe av!*”. Her forsøker hun i større grad å tenke positivt om den situasjonen hun er i. Allikevel tror jeg at hennes kognitive rekonstruering i om mulig *kan* tilskrives et forsøk på å fjerne vonde tanker og følelser rundt situasjonen – at dette også kan være en form for unngåelsesstrategi. Kort etter avbrykket utviser nemlig Mille et savn etter å trene og konkurrere – da blir det vanskeligere for henne å opprettholde humøret og positiviteten i situasjonen.

En annen fremvisende mestringsstrategi er søken etter å selv *forstå* hvorfor de ikke presterer. Dette gjør de ved å henvise seg til familie eller til helsepersonell for hjelp og støtte, og kan derfor anses som en problemfokuseret strategi i følge Lazarus & Folkman (1984). Imidlertid kan dette også tolkes som sosial emosjonell og -instrumentell støtte (e.g., Pensgaard & Duda, 2002; Lazarus & Folkman, 1984; Carver, Scheier & Weintraub, 1989) fordi de overfører noen av følelsene sine til helsepersonell og familie. Dette ser ut til å øke deres selvtillit.

Som vi har forstått får ingen av respondentene særlig støtte eller forståelse fra treneren eller lagkameratene (de opplever det i hvert fall ikke sånn). Dermed kan den støtten de får fra familien og helsepersonell oppleves som helt avgjørende på tidspunktet. De uttrykker begge en lettelse over å få hjelp, her Mille:

M. Jeg følte meg nok litt alene frem til jeg liksom... frem til jeg... ja, før landslaget så var det vel fysio på rekruttlandslaget, som [jeg] på en måte pratet litt med. Ehm... og jeg måtte sende mail til han [fysioterapeuten] hver uke om hva jeg hadde trent, og hvordan jeg følte meg, og det var første sånn der; nå får jeg litt hjelp.

I likhet med Mille søker også Birk hjelp og støtte under det første avbrekket. Han går først til sin far, og sammen oppsøker de legehjelp. Den hjelpen de får fra legen kan i følge Wills (1991) beskrives som informasjonsstøtte som angår rådgivning, ledsaging og nyttig informasjon fra ett individ til et annet. Denne typen informasjon skal fungere som en hjelp til selvhjelp (Langford, Bowsher, Maloney & Lillis, 1997), hvilket om mulig kan gi individet større eierskap til og kontroll over situasjonen.

Birk påpeker at han stadig opplevde støtte hjemmefra; "*hvis jeg har følt at jeg **trenger** mer omsorg, så hadde jeg fått det*". Noe litt interessant i denne sammenhengen er; til tross for at de begge *opplever* støtte hjemmefra, søker de et ytterligere svar på hvorfor de ikke presterer. En mulighet er at de søker en *konkret* årsak til prestasjonsnedgang hvilket foreldrene deres trolig ikke kan gi dem. I dette tilfellet kan vi tydelig skille mellom emosjonell støtte, og instrumentell og informasjonsstøtte. Men, i denne sammenhengen er det viktig å påpeke at støtten respondentene opplever fra foreldrene/familie virker helt avgjørende *for* at de skal oppsøke ytterligere hjelp.

Positive utkommeforventninger (PROE)

Både Mille og Birk har en generell positiv utkommeforventning tilknyttet avbrekkene, men ikke helt i starten. Den generelle PROE de virker å ha, virker å være påvirket av deres tro på seg selv. Birk påpeker at ”*jeg alltid har hatt den motivasjonen og selvtilliten i bunn da*”, noe som kan tilsa at han har en underliggende tro på å lykkes med det han foretar seg. Det er også tydelig at han ikke gir opp til tross for at han opplever flere avbrekk i løpet av få år. Også Mille utviser generelt høye nivå av PROE. Med referanse til situasjonen når hun ønsker å nå kravet til EM til tross for et avbrekk forstår man at hun trolig har tiltro til både et positivt utfall, men også til egen evne til å klare det (SET; Bandura, 1977). I tillegg plasserer hun ”tro på meg selv” som gjennomgående tanker og følelser på følelseskartet innledningsvis i intervjuet.

Imidlertid opplever jeg ikke at verken Mille eller Birk utviser PROE ved utbruddet av prestasjonsnedgang. Følelsen av hjelpeløshet virker å være langtrekkende, og forsvinner ikke før de enten *opplever* eller (i Mille sitt tilfelle) *søker* støtte hjemmefra. PROE ser ut til å øke ytterligere ved hjelp og støtte fra helsepersonell. Allerede dagen etter at de har vært i kontakt med helsepersonell opplever de begge en form for lettelse over situasjonen, som kan være et tegn på økt opplevd kontroll på situasjonen og tiden fremover. Mille peker her spesielt på at det som gjorde hun trygg på at hun ville returnere til idretten, var at hun og legen faktisk satte opp en *plan* på tiden fremover i denne forvirrende fasen:

M. det var så.. på en måte.. diffust og sånt, så var det veldig viktig for meg å.. for å.. vite at det var bra nok det jeg gjorde.. hvis ikke så hadde jeg nok ofte gått og tenkt sånn ”jeg føler meg OK, jeg kan jo ta en lett trening til”, men bare det der å vite at du skal ha tre **bra** treninger, også skal du ikke ta noe annet. Ehm.. så det var kjempe viktig det å ha konkrete...noen konkrete... retningslinjer på hva jeg skal gjøre. For da visste jeg at... da kan jeg gjøre det kjempe bra, også skal jeg ikke ha noe dårlig samvittighet... for å ikke trene.

Gjennom lingvistikken oppdager jeg at Birk tydelig har unngått vanskelige tanker og følelser avbrekkene har medført:

B. [...] jeg har prøvd å koble av det jeg mister... for jeg føler at jeg mister. Ehm, ja... [lang pause] si det; hva jeg mister... det er egentlig et... det er et godt spørsmål ass... jeg er kanskje ikke... jeg har kanskje ikke tenkt så mye over det fordi jeg har prøvd å ikke tenke så mye på

det på en måte, fordi det egentlig bare har vært negativt... og jeg liker ikke å tenke over så mye negative tanker... så jeg prøver heller å tenke på positive ting... Ehm, det har kanskje vært min mentale trening da... at... å ikke grave seg ned over ting, men heller... [puster inn] prøve å finne... eller bygge seg opp over det man kan bygge seg opp på.

Denne formen for fornektelse av situasjonen sees fremtredende hos både Mille og Birk. Følelsen av å ikke ha kontroll på hva som skjer med dem og å ikke kunne prestere gir dem følelsen av hjelpeløshet, frustrasjon og skyldfølelse. Disse følelsene er tydelige tegn på at de ikke *vet* utfallet av situasjonen de står ovenfor; ”ingen forventning til utfallet” i henhold til CATS (Ursin & Eriksen, 2004). Opplevd kontroll blir ansett som et tegn på PROE (Ursin & Eriksen, 2004), og det kan også være derfor utøverne ikke fremviser PROE helt innledningsvis under avbrekkene. Dette kan tilskrives deres manglende erfaring med situasjonen slik Ursin & Eriksen (2004) predikerer er nødvendig for utvikling av PROE.

Når respondentene etter hvert oppnår PROE uttrykkes dette blant annet gjennom språket (jamfør lingvistiske kommentarer), eksempelvis tro, håp og utfordring. Birk forteller følgende:

B. [...] og den.. den hjelpeløsheten er jo den... når det uvisse... den faller litt bort når man finner ut av hva ting er da... for da ikke sant... da prøver jeg å være løsningsorientert og liksom... motivasjonen kommer veldig fort tilbake da...

For Mille sin del ser vi at den samme troen, eller håpet, returnerer i opptreningsfasen etter avbrekkene; ”*Jeg putter på 'håp', sånn før her... 2015... men kanskje enda mer... ja... nei, her hadde jeg virkelig håp om at sesongen skulle bli bra. Men liksom ikke bare håp, men nesten litt mer sånn tro...'*”.

Ser vi alle avbrekkene under ett utviser Birk etter hvert en håpløshet ved tanken om full returnasjon til idrettsdeltakelsen. Han får tilbakefall til sykdom gang på gang, og opplever derfor ikke at de iverksatte strategiene (med PROE grunnleggende i bunn) fungerer. Dette gir støtte for at PROE er avhengig av tidligere vellykkede erfaringer, og at utøvere/individet utvikler en mer apatisk eller håpløs tilstand når det de gjør uansett virker negativt inn på utfallet (jamfør; Ursin & Eriksen, 2004). Det repeterende negative erfaringene med utfallet ser altså ut til å svekke PROE noe som anses å være logisk i henhold til komponentene i CATS. I

etterkant av studiet har Birk valgt å legge opp. Dette kan om mulig ha en sammenheng med følelsen av at håpløshet forsterkes til hjelpeløshet med tanke på returnasjon til idretten. En vedvarende negativitet til utfallet kan i mange tilfeller føre til at individet gir opp (jamfør hjelpeløshet, Ursin & Eriksen, 2004).

Oppsummering hovedkategori 3

De to respondentene tar i bruk flere mestringsstrategier for å overkomme ubehaget de opplever. Støtte fra familie og helsepersonell virker helt avgjørende for PROE. De iverksatte mestringsstrategiene respondentene anvender påpeker at valg av mestringsstrategi henger sammen med utøverens opplevelse av kontroll, og at emosjonsfokuserede strategier tas i bruk når utøveren opplever *lite* kontroll. Dette er i tråd med hva Lazarus & Folkman (1984) anfører. De iverksatte strategiene peker også på at utøverne tilegner seg en høyere grad av PROE allerede etter at de opplever støtte fra miljøet som ser ut til å bygge opp deres selvtillit.

En følelse av lite kontroll fører med seg følelser av usikkerhet, håpløshet og hjelpeløshet. Når disse følelsene og tankene som følger gradvis forsvinner, utvikles PROE også gradvis. I lys av dette kan vi se at graden av mestring varierer med deres subjektive opplevelse av kontroll. Studiet gir derfor dekning for mestring i henhold til CATS (Ursin & Eriksen, 2004) som påpeker at PROE kan defineres som kontroll på utfallet av situasjonen, til tross for at utøveren vet at det *kan være* en lang vei tilbake til ”normalen”.

Man ser tydelig hvordan utenom-idrettslige miljø har betydning for utøvernes stressmestring, og hvordan støtte, omsorg og forståelse er viktige og avgjørende faktorer for å fjerne den forvirrende, usikre følelsen utøverne opplever på tidspunktet.

Erfaringer etter en periode med UPS

Positive erfaringer

Helt avslutningsvis i respondentenes beretninger påpeker de hvilken betydning avbrekkene har hatt for dem som idrettsutøvere. Til tross for at de ufrivillige avbrekkene fra idretten er utelukkende negativt i seg selv, så tydeliggjør begge respondentene at avbrekkene har gitt dem verdifull erfaring og lærdom.

| |
|--|
| <p>Erfaringer etter en periode med UPS:</p> <p>Positive erfaringer</p> <ul style="list-style-type: none"> - økt kjennskap til egen tålegrense; fysisk og mentalt - ser betydningen av forebyggende arbeid og rehabilitering - bredere/mer helhetlig perspektiv på idrettsdeltakelsen <ul style="list-style-type: none"> o anvendes i egen trenerrolle <p>Negative aspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endrer ikke holdningen til ordet; feiltrening |
|--|

Figur 7: Oversikt over hovedtemaet; erfaringer etter en periode med UPS.

Mille ser tilbake på perioden rett før hun blir kategorisert som ikke-presterende, og forteller at hun i dag skjønner at det var mye belastning for henne på den tiden, som hun ikke forstod *da*: ”så etter hvert så skjønner jeg jo at det har vært veldig mye her, men... som jeg trodde jeg skulle tåle.”, og ”det er først etter på jeg skjønnte liksom. ’Åja; man skal ikke ha syre når man går opp en trapp’”. Mille tydeliggjør hvilken betydning perioden(e) har hatt overordnet for hennes del:

M. Aller helst så skulle jeg sett at den her gikk sånn rett [stigningskurven på følelseskartet] hele veien fra jeg var 15 år og til nå, men jeg har jo helt klart lært meg noe i alle de periodene. Ehm... når jeg har hatt en skulderskade så er jeg mye flinkere til å gjøre skulderøvelsene mine, fordi jeg vet den kan komme... Ehm... [pause].

I. Det er sånn at du forebygger?

M. Ja, og det samme med ryggen og... Ehm... og feiltreningen har lært meg noe om å kjenne på kroppen og, ehm... at hviledagene er viktig og... Ja, jeg har blitt mye mer kjent med kroppen min, det kjenner jeg veldig... Ja, i den perioden her [peker på følelseskartet]. Og av alle nedturer og oppturer. Da liksom blir man kjent med seg selv og med kroppen, og hva den tåler, og hva som må forebygges... for å unngå sånne perioder igjen.

Det Mille påpeker her er at hun helst skulle vært foruten disse avbrekkene, som jo kan påpeke hvilken enorm belastning det var for henne å oppleve å bli frarøvet muligheten til å utøve idretten sin. Til tross for dette eksemplifiserer sitatet at hun har lært å kjenne kroppen og seg selv bedre, samt at hun har forstått hvilken avgjørende betydning rehabiliteringsarbeidet/restitusjon faktisk har.

Samtidig tolker jeg hennes beretning om erfaringene i etterkant som at hun oppnår en økt forståelse for *hvem* hun er – altså hennes identitet. At den er mye mer enn bare det å drive med spyd, eller å være idrettsutøver. Dette erfarer hun i stor grad når avbrekkene frarøver henne muligheten til å prestere, og hun fortsatt finner andre arena å vokse på. Jeg fester meg ved hennes uttalelse om ”*kjent med seg selv og kroppen*”; med et dualistisk kroppssyn kan dette tolkes som om hun har utviklet seg a) med økt kjennskap til kroppen og b) med økt kjennskap til hodet/det mentale.

Birk trekker frem hvordan avbrekkene var en ”*utfordring*” hvilket jeg tolker som om at han ikke kun ser negativt på dette i ettertid – han har kommet styrket ut av det; ”*[...] det er en utfordring mentalt og liksom sånn... ikke nødvendigvis at du blir som sagt nedtrykt og sånt. Men, at du... faktisk skal gidde å holde på det jeg holder på med nå, når du får liksom smell etter smell da...*”. Videre forteller Birk at han har oppnådd en større, bredere forståelse for idrettsdeltakelsen i etterkant av avbrekkene:

B. [...] jeg føler ikke at... ja... du... jeg har fått perspektivet, jeg har fått liksom litt større perspektiv på ting, selv om jeg selvfølgelig skulle ønsket at jeg kunne blitt verdensmester på ski.. det er ikke det... det har vært en barndomsdrøm i alle år... sett Bjørn Dæhli, Thomas Alsgaard og de gutta der, så har liksom... Du har brukt utallige timer på å drømme dit... men, så er det også sånn at når det ikke har gått da, og tilfeldighetene ikke har spilt inn her, så er det greit nok og.

Med tanke på at avbrekkene går hardt inn på respondentene, finner jeg deres evne til å se positivt på avbrekkene (i etterkant) veldig interessant. De evner å se forbi alle prestasjonene de om mulig gikk glipp av i disse periodene, og påpeker i motsetning et økt læringsutbytte. Birk uttrykker tydelig at han opplevde avbrekkene som vanskelig, men poengterer; ”*det er jo ikke ille... det er krig her i verden...*”. Min tolkning gir tydelige indikasjoner på at respondentene, ved refleksjonsarbeidet i etterkant, klarer å innta et mer *helhetlig* perspektiv på idrettsdeltakelsen. Med et slik perspektiv kan man kanskje oppnå et mer avbalansert forhold til egne prestasjoner, og kanskje dermed også takle stress bedre på et senere tidspunkt? I denne sammenhengen forteller Birk at han savnet ett annet perspektiv på situasjonen når ting ikke gikk som han ønsket:

B. det har kanskje vært noe av det negative med det at jeg har tatt mye ansvar for meg selv da... er det at jeg kanskje noen ganger hadde trengt å... hatt et tredje perspektiv på ting... eller et annet perspektiv på ting, og liksom sagt det; ”nei, nå venter du en uke til, eller noe sånt eller; ”et par dager til, eller liksom at jeg ikke blir for ivrig da, og det kan nok hende at fordi jeg har hatt liksom lyst til å gjøre det bra... så har jeg blitt for ivrig og, og... man... kanskje på, det er kanskje **der** man trenger en trener da, altså på det... holdt på si det negative... ikke det der på... på å drive på, men heller å bremse ned litt...

I tillegg til at Birk bruker erfaringer i *eget* treningsarbeid, påpeker han at han får bruk for denne kunnskapen som trener. Han trekker frem at han er påpasselig med se utøveren fra det han selv kaller; ”*det tredje perspektivet*”:

B. [...] det har jeg tatt med meg videre når jeg er trener selv og... det er... det er... jeg har lært av mine egne erfaringer at... det er bedre å ta en dag ekstra, og kommer seg tilbake, enn å hoppe på for tidlig og få en baksmell... og, ehm, men det er litt van... det er litt lettere å gjøre det med andre, enn deg selv. For med deg selv så har du liksom sånn... egne drivkraften liksom. Da har du lyst til å gjøre det bedre på... ja, liksom... over deg selv da, men når det er andre... du ønsker jo at **de** skal prestere og, men da ønsker du liksom det beste for de... og da hvis du da tenker at; ’nei, du [snakker til utøveren sin] blir nok bedre av å vente en dag til’.

At Birk ser sine egne utøvere fra et helhetlig perspektiv er i tråd med hva Richardson et al. (2008) om å evne å kartlegge *alle* typer stress hos utøveren. Birk praktiserer på mange måter en trenerrolle som er motsatt av den hans egen trener praktiserte. I denne sammenhengen trekker Lemyre, Trudel & Durand-Bush (2007) at ungdomstrenerne i sin kunnskap i hovedsak baserer seg på erfaring som utøver, og at dette kan gi gunstige muligheter for å forstå de respektive utøvernes opplevelser, behov og forventninger. En trener vet ikke nødvendigvis best hvordan det er å være utøver, fordi han (som regel) kun er ekspert på å være trener.

Det er kanskje paradoksalt at negative og karrieretruende avbrekk kan gi positive utfall. Men, Udry & Andersen (2008) undersøkte tilsvarende hos utøvere med idrettsskade, og så at også de hadde oppnådd et økt læringsutbytte. Selv om man imidlertid ikke kan anta at en idrettsskade og overbelastning har tilsvarende fysiske-, emosjonelle-, og psykiske utfall, sees begge type avbrekk å kunne tilføre utøverne mer erfaring. Dette kan, om ikke annet, gi respondentene økt selvinnsikt og -bevissthet, hvilket jeg tror er særdeles avgjørende for å

utvikle evnen til å finne en god balanse mellom opplevde krav og egen kapasitet til å imøtekomme disse.

Negative aspekt

Selv om både Mille og Birk har vært gjennom et eller flere avbrekk med UPS, virker det dessuten ikke ut som at de oppnår en økt empati eller medfølelse ovenfor andre som havner i samme situasjon. Denne tolkningen gjør jeg på bakgrunn av deres forhold til ordene ”overtrent” og ”feiltrent”, også den dag i dag. Birk fortalte at han har tenkt uheldige tanker om utøvere som sier at de er feiltrent; ”[...] *hvis jeg hadde hørt det fra en annen en, så ville jeg også tenkt liksom; 'hm... hva er gærnt med han a? Mentalt gærn eller?'*”.

De har begge den samme dårlige oppfatningen av disse ordene – selv nå, *etter* at de selv har vært i situasjonen. Det er vanskelig å vite med sikkerhet hvorfor respondentene føler det sånn, men jeg tror at kan ha noe å gjøre med hvor stor påvirkning de sosiokulturelle rammene faktisk har på utøverne. Og jeg tror at dette forholdet er helt spesielt i sammenheng med *unge* utøvere. Delvis på bakgrunn av mangel på erfaring, men også på bakgrunn av at de i større grad er opptatt av å passe inn - følge strømmen. Kanskje blir unge utøvere også lettere påvirket av individer i miljøet med mer makt og/eller høyere rang enn dem selv.

Oppsummering hovedkategori 4

Begge respondentene ser ut til å ha oppnådd et læringsutbytte som følge av opplevelser og erfaringer tilknyttet de ufrivillige avbrekkene. Samtidig, påpeker de begge at de er blitt bedre kjent med seg selv, både mentalt og kroppslig; det er bra å ta helsa på alvor og prioritere en ekstra hviledag eller to om det behøves. En skremmende erfaring er derimot deres negative holdning til ordet ”feiltrening”. Dette sees å ha en sammenheng med miljøets sosiokulturelle rammer.

Oppsummering av sentrale funn

Til nå har respondentenes opplevelse tilknyttet avbrekkene, og hvordan de mestret stresset dette medførte, blitt analysert og diskutert. Analysearbeidet og mine fortolkninger indikerer at begge respondentene opplever en betydelig belastningsøkning i forkant av avbrekket - en for stor totalbelastning. I dette studiet uttrykker utøverne belastning i forbindelse med jobb, skole og skolevalg, kroppslige forandringer, og de økte kravene disse faktorene medfører. Belastningsforløpere som særlig kan tilskrives utenom-idrettslige faktorer.

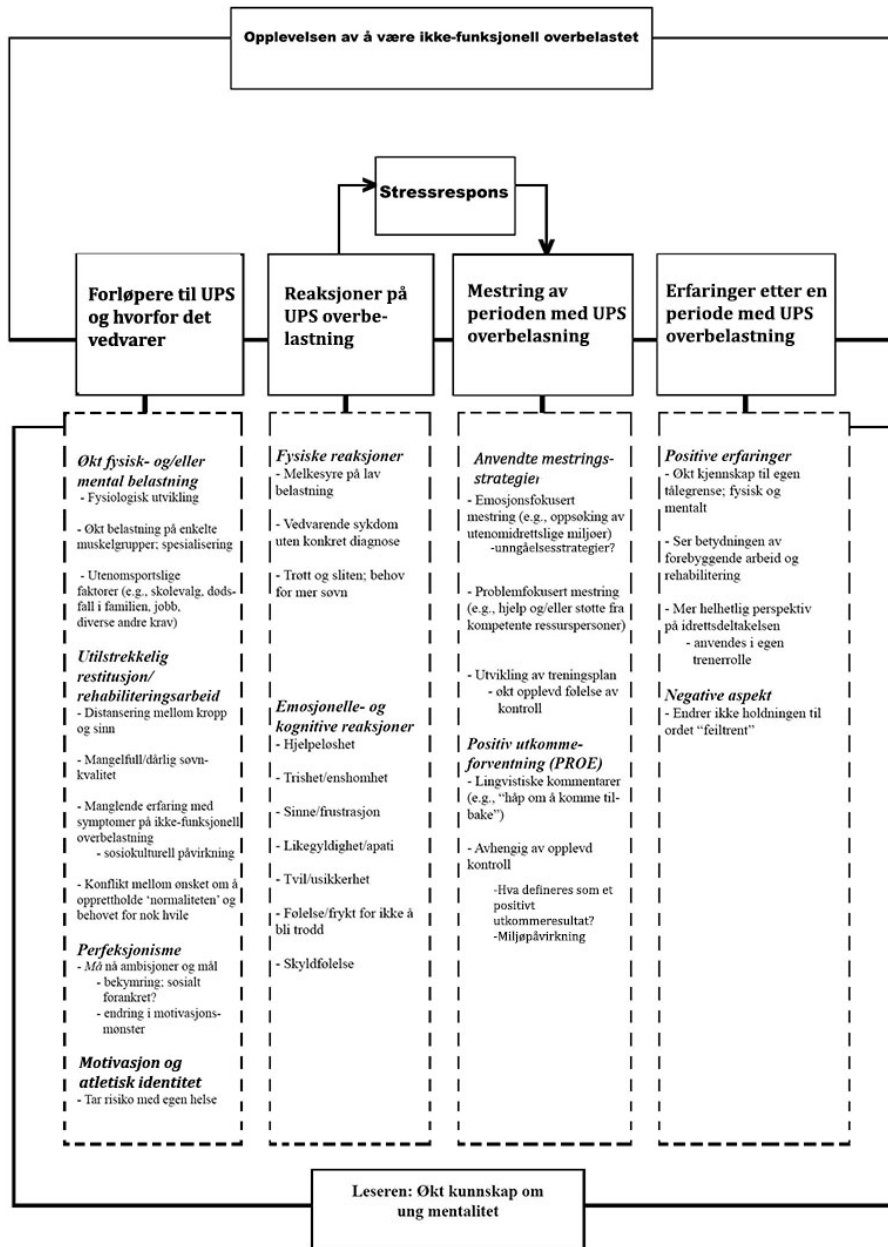
Restitusjon og forebyggende arbeid virker samtidig å være lite prioritert.

Kjedsomhet/utålmodighet og liten erfaring med symptomer på UPS trekkes frem i sammenheng med utilstrekkelig restitusjon. At utøverne har perfeksjonistiske bekymringer ses å være påvirket av miljøet, helt eller delvis. Det til tross for at begge respondentene ser ut til å være i type miljø hvor innsats (i motsetning til prestasjon) er mål på suksess.

Utøverne opplever følelser som; tvil, usikkerhet, redusert motivasjon, apati, skyldfølelse og har negative tanker tilknyttet disse følelsene under avbrekkene. Flere av reaksjonene utøveren får kan sees å ha en sammenheng sosiokulturelle rammene utøveren befinner seg i, og er også en faktor som ser ut til å trigger ytterligere overbelastning.

Respondentene søker opplever støtte hjemmefra. Dette ser ut til å øke deres grunnleggende PROE de har i seg. Imidlertid virken graden av PROE de har før de søker hjelp hos helsepersonell å være for svak til at den forvirrende følelsen forsvinner. På dette tidspunktet kan man i motsetning ane en følelse av håpløshet og skyldfølelse hos respondentene. De anvendte mestringsstrategiene er både emosjonsfokusert og problemfokusert, og det kan se ut som om de emosjonsfokuserte strategiene i større grad blir tatt i bruk når utøverne opplever lite eller ingen kontroll på situasjonen.

Fortolkninger av datamaterialet har gitt resultatene en oversiktlig, narrativ struktur. Allikevel ønsker jeg å gi et ytterligere tydelig bilde av funnene i denne studien – nå sammenfattet i figur 8:



Figur 8: Sammenfatning av sentrale funn, og utbytte for leseren.

Diskusjon

I resultatdelen har jeg forsøkt å belyse respondentenes opplevelser og erfaringer slik det kommer direkte til uttrykk hovedsakelig underbygget med sitater fra respondentenes beretning. I diskusjonen sammenligner jeg funn fra resultatene med eksisterende og relevant forskning og litteratur rundt hovedtemaene fra analysen. Når jeg diskuterer her vil jeg berøre de mest fremtredende funnene i analysen.

Det er igjen viktig å presisere at funnene fra studien *ikke* kan generaliseres med bakgrunn i den ideografiske og den fortolkende komponenten i IPA (Smith et al., 2009); resultatet og diskusjonen som fremkommer avgrenses til å gjelde de to respondentene i dette aktuelle studiet. Et slikt ikke-generaliserbart studie kan allikevel peke på avgjørende og viktige betraktninger som kan fremme bevisst refleksjon rundt tematikken. Det kan også si noe om hva fremtidig forskning *burde* se nærmere på. Samtidig kan studiet belyse situasjoner som kan være direkte nyttig i trenerens, øvrige utøvere og støtteapparat sitt daglige arbeid.

Mulige forløpere til UPS og hvorfor den vedvarer

Hos både Birk og Mille ser man tendenser til økt belastning på bakgrunn av fysiske- og psykiske påkjenninger, men *type* belastning varierer mellom dem. Vi har sett at Birk opplevde kroppslige forandringer, og valget mellom å satse på idrett eller å studere som belastende. Mille var gjennom en sorgprosess og sjonglerte mellom flere arena; reising til/fra sykehus, en deltidsjobb, trening og studier. At *type* belastning som utgjorde deres totalbelastning varierte mellom dem er i tråd med forskningen som understreker nødvendigheten av å se utøvere individuelt; påvirket av *ulike* stressorer i *ulik* grad (e.g., Kellmann, 2010; Lazarus & Folkman, 1984).

Videre kan disse stressorene forandre seg over tid med livet til den enkelte utøver (Kellmann, 2010). Kellmann et al. (2001) så at enkelte typer belastning kan skifte i løpet av så lite som en dag. Forandringer relativ til den aktuelle utøverens egne mål kan være forholdsvis små ved utbruddet av OT/OTS (Kellmann, 2010). Dette utdypet viktigheten av å se belastning hos utøveren over tid, og ikke som en stikkprøve fra en vilkårlig dag. Forandringer må måles opp mot *baseline* (norsk; utgangspunktet) relativt jevnlig (ibid.). Det er grunn for å anta at de belastningene Birk og Mille opplever her er typer av belastning som ikke er borte over natten, men som vedvarer i en såpass lang periode at det påvirker dem.

Hva angår kontekstuelle forhold som påvirker utøverens stress-restitusjonsforhold kan det være avgjørende å trekke frem en distinksjon som kanskje skiller unge fra eldre utøvere. Unge utøvere balanserer ofte mellom flere arena, som blant annet skole, venner, familie, jobb, og andre hobbyer eller idrettsutøvelse som de ønsker/må ivareta og opprettholde, hvilket foreliggende forskning påpeker at kan være forløpere til en *for* stor totalbelastning (Gould et al., 1997a,b; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2006). Eliteutøveren har kanskje bare idretten, som også er jobben deres. Med flere arena og derav flere forpliktelser, kan ansvaret bli stort. For eksempel kan dette gjelde utøverne som flytter hjemmefra for å gå på toppidrettsgymnas hvor de plutselig står ovenfor mer utenomsportslig arbeid som; å lage sin egen mat, vaske klær, rydde, forholde seg til nye samboere o.l. I en nyere artikkel påpekes den enorme påkjenningen unge har i overgangsperioder, som for eksempel det ”å bli voksen” (Lund, 2016). I arbeidet med å avgjøre hva som kan opprettholde unge utøvers motivasjon og konsentrasjon til å utøve idretten, kan undersøkelse av hvorvidt unge *utøvere* påvirkes av andre stressfaktorer og i ulik grad enn eliteutøveren være et interessant felt for fremtidig forskning.

Slik jeg ser det evner ingen av respondentene å lese de kroppslige symptomene de opplever. Kanskje er de ei heller bevisst den psykiske belastningen på dette tidspunktet, hvilket forskningen også anfører at krever sin egen form for mentale restitusjon (e.g., Kellmann, 2010; Meland, 2014). Det kan hende respondentene ikke besitter den nødvendige erfaringen eller kunnskapen til å faktisk forhindre disse ugunstige utfallene. Med dette i bakhånd kan vi trekke overensstemmelser med hva Fry et al., (1991) påpeker: *”Less experienced athletes and those who train themselves may be particularly prone to overtraining due to inexperience at recognizing symptoms and nativity with regards to the relative roles of overload and regeneration in the training process”* (s.38, [kursiv tilføyet]).

Blant flere restitusjonstiltak anses søvn som veldig avgjørende for restitusjon, velvære, og for å være opplagt nok til å gjennomføre trening/arbeidsoppgaver med kvalitet (Kamdar, Needham & Collop, 2012). Mangel på søvn fører til signifikant reduksjon i energi og aktivitetsnivå, hvilket kan forlenge et eventuelt rehabiliteringsarbeid (ibid.). Så om man er syk, sliten eller utmattet over tid, kan søvn på mange måter være enda viktigere enn før. Både Mille og Birk bemerker seg i ettertid at de fysiske forandringene de opplevde burde vært tatt mer på alvor: B: *”[...]men jeg vet nå at kroppen min trenger en del hvile”* og M: *”[...]som jeg da trodde jeg skulle tåle”*, hvilket også kan være med å sette spørsmålstegn ved om de, på

det aktuelle tidspunktet hvor de har (symptomer på) UPS, ikke var like erfaren som de er i dag.

Bianco et al. (1999) fant i sitt studie på eliteutøveres opplevelse av begrenset aktivitet ved skade eller sykdom en sterk frustrasjon og kjedsomhet blant utøverne. Som aktive utøver er Birk og Mille vant til høye nivå av fysisk aktivitet, trolig selv når de ikke er på trening, og de begrensningene de opplever kan forståelig føles kjedelig og vanskelig. En utålmodighet til å komme forbi dette kjedelige stadiet kan gjøre utøveren mer sårbar for å starte opp igjen *for* tidlig med normale treningsregimer, og til å overse restitusjonsarbeidet. Både kjedsomhet og/eller utålmodighet og dårlig søvnmangel kan true utøverens rehabiliteringsarbeid og fremtid som idrettsutøver (Fisher, 1990). Her kan vi trekke paralleller til kontinuumet for overbelastning; om man overser smerter eller unormale fysiske- og mentale belastninger og ikke restituerer seg skikkelig, vil utøveren mest sannsynlig oppleve *ytterligere* negative konsekvenser (Bianco, et al., 1999).

Manglende erfaring med hensyn til å gjenkjenne hva som er optimal belastning og hvordan man best mulig skal regenerere eller restituere kroppen kan resultere i tvetydighet i viktige feedback-signaler som blir oversett (Weick, 2009). For eksempel kan signal være et tegn på utmattelse, OTS eller UPS, eller i verste fall depresjon. Sosiologer påpeker at et individet *har* frihet innenfor rammene i kulturen de er en del av, men at individet uungåelig blir påvirket i ulik grad (e.g., Ronglan, 2011). Slik jeg tolker det har Mille absolutt friheten til å si i fra om hun skulle mene at dette *ikke* er ”*spydvondt*”, eller ikke ”riktig” sliten, men her tror jeg ikke hun innehar nok erfaring til å ta seg den friheten. Mille forstår ikke forskjellen på den smerten hun opplever, og hva treneren mener er ”*spydvondt*” - hva er egentlig forskjell på ”riktig”- og ”feil” vondt?

Det kan være avgjørende og viktig med regelmessige analyser av utøvernes fysiske- og psykiske tilstand. Kanskje er arbeidet med å kartlegge tilstanden enda viktigere blant *unge* utøvere med bakgrunn i deres manglende erfaring med egen kapasitet til å imøtekomme ytre krav, og hvordan overbelastning oppleves. Med bakgrunn i dette opplever jeg det som særdeles viktig å ta smerter, eller i det hele tatt unormale tilstander, hos unge utøvere svært alvorlig. Hva er smerter kontra stølhet og ømhet? Det er ingen andre enn dem selv som kan fortelle dem at; ”dette er unormalt”, fordi det er ingen andre enn dem som føler det *de* føler.

Da er det avgjørende at de læres opp til å forstå hva som er "normal" smerte og hva som ikke er det.

En årsak til hvorfor Birk og Mille fortsetter å presse på, til tross for at de egentlig føler seg sliten, kan være deres dualistiske kroppoppfatning. En *dualistisk* kroppoppfatning er motsetningen til oppfatningen om et gjensidig avhengig "sinn og kropp" i atferdspsykologien (Janz & Becker, 1984), hvilket sees å være nødvendig for å forstå helheten i menneskets handlinger. Merleau-Ponty (1994) er på bølgelengde med en helhetlig forståelse og kritiserer en såkalt *kartesiensk* tradisjon der kroppen oppfattes som et rent fysisk naturfenomen (*res extensa*) separert fra bevisstheten (*res cognitas*) (Leder, 1990). I forlengelsen av dette mente Merleau-Ponty (1994) videre at menneskets *opplevelser* artes fra et avhengig sinn og kropp, og ikke kun våre handlinger. Han var den første innen kroppsfilosofi til å se kroppen som det primære erfarende hos individet, hvor han beskriver at kroppen er intensjonell og meningsbærende, og at mennesket *er* i verden og opplever verden som kropp (Thornquist, 2008). Sett i lys av dette kan det tenkes at et mer holistisk syn på egen kropp vil være mer hensiktsmessig med tanke på restitusjon, hvor utøveren tar hensyn til kroppslige reaksjoner med bakgrunn i at kropp og sinn er i *ett*. I et slik tilfelle måtte respondentene stilt spørsmål som: "hvorfor er *jeg* sliten?" og "hvordan føler *jeg* meg i dag?", hvor de lytter til et forent kropp og sinn - *hele seg* - i stedet for en objektivert kropp. En holistisk tilnærming til egen tilstand tar i større grad hensyn til utøverens totalbelastningen ettersom den er avhengig av både emosjonelle- (sinn) og fysiske (kropp) påkjenninger. Dog, i henhold til mangel på *erfaringer*, kan det tenkes at Birk og Mille har behov for en trener som kan lære dem å se hele seg i stedet for å se kropp og sinn som to separerte, uavhengige deler.

Respondentenes tror selv at "unnskyldninger" som; feiltrent, overtrent, eller "vet ikke hva som skjer" er uakseptabelt til å forklare hvorfor man ikke presterer. Årsakene til denne oppfatningen av ordet; feiltrent kan være mange. Blant annet mangel på kunnskap om belastning, restitusjon, og totalbelastning. Det kan også handle om selve *ordet*. Om bruken av ordet *feil* i sammenheng med ordet *trening*. Mille påpeker her at hun trodde andre tenkte at hun ikke "*gjorde ting riktig*". Indikerer ordet at utøveren har gjort en feil? Eller at det er noe feil med utøveren? Å innrømme at noe er feil eller unormalt, eller å skille seg ut, virker ikke å være noe verken Birk eller Mille trives med. Generelt vil man tenke seg at dette ikke er noe ungdom trives med. Ungdom har kanskje et større behov for å passe inn i de sosiokulturelle kodene, fordi de er i en fase hvor de finner ut av hvem de er i tråd med omgivelsene.

Det er viktig å poengtere her at det ikke er noen som sier dette direkte til verken Birk eller Mille. Slik jeg ser det blir disse holdningene altså presentert for dem *implisitt* i miljøet. Når respondentene ikke kan prestere (under avbrekkene), kan de føle at de andre i miljøet krever et konkret svar på hvorfor. Slik jeg ser det ut i fra respondentenes beretninger kommer deres enorme dedikasjon fra selve *miljøet* utøverne er i. Her kan vi se at identitet og mening faller sammen med praksisfellesskapets verdier eller rammer, hvilket Lave & Wenger (1991) er spesielt opptatt av. Vi utvikler oss som mennesker innad i et miljø, som gir mening og identitet til oss. Når respondentene nå ikke kan prestere, legges det er press på deres forklaring på hvorfor de ikke lever opp til miljøets forventninger og holdninger her.

Blir man, på en eller annen måte, isolert fra et praksisfellesskapet, kan man oppleve en form for identitetskrise (Kemph, 1969). Det kan hende at Birk og Mille forsøker å opprettholde sin identitet i praksisfellesskapet/gruppa ved å gi en ”godkjent” unnskyldning til hvorfor de ikke presterer. Men, i forsøket på å gjøre det føler de ikke at ordene *feiltrent* eller *overbelastet* er gode nok. Og i mine øyne er årsaken bak det at det rår negative forhold til disse ordet i miljøet deres. På bakgrunn av disse holdningene i miljøet, kan avbrekkene utløse *enda mer* stress/belastning enn det brakte med seg i utgangspunktet. I tillegg er det også andre krav i miljøet de jobber for, eksempelvis; det å være pliktoppfyllende, dedikert, og å møte opp.

Vi vet at de sosiokulturelle rammene (les: miljøet) har en stor innvirkning på *unge* utøvere. Praksisfellesskap⁸ og meningene som rår her blir i all hovedsak opparbeidet og utvekslet mellom medlemmene i praksisfellesskapet (Lave & Wenger, 1991; Wenger, 2004). At Birk og Mille *tror* at praksisfellesskapet ikke godtar et vagt svar på hvorfor de ikke presterer, tror jeg kan trigge mer stress i opplevelsen av avbrekkene de opplever, og dermed forhindre tilstrekkelig restitusjon i tråd med ”Sakse-modellen” (figur 1). Ved flere av avbrekkene får de ikke gi et konkret svar på prestasjonsnedgangen fordi lege/fysioterapeut ikke finner årsaken.

I miljøet har det også stor betydning *hvem* som sier *hva*. En person med mye sosial- og kulturell kapital anses å ha en viktig plassering i miljøets ”sosiale rom”. Medlemmene her, som for eksempel utøverne, trenere, foresatte og støtteapparat oppnår ulike posisjoner, og om noen med en høy ”rang” påpeker at *sånn skal det være*, ja – da kan man enten ikke

⁸ Praksisfellesskap er for eksempel et idrettslag, et trenerteam, et utøverteam, et jaktlag etc.

tørre å si imot, eller så stoler man rett og slett på det. Disse posisjoneringene er også en del av miljøets rammer, og alle sannheter og meningsforvekslinger i miljøet blir påvirket av disse rammene. For eksempel kan man se Milles tolkning av egne kroppslige fornemmelser som noe som er basert på koder og holdninger fra en antakeligvis langtidsgående etablert spydkultur; ”*vi skal liksom ha litt sånn spydvondt i ryggen*”. Slike type holdningene blir presisert gjennom treneren, som hun antakeligvis ser opp til og stoler på. Forskning viser at de som kanskje har størst innflytelse generelt på idrettsutøveren er nettopp er *treneren* (Cushion, Armour & Jones, 2003; Cushion, 2010). Hvordan skal vi gå frem som trenere for at utøveren skal opparbeide seg evnen til å lese signaler fra egen kropp, og skille dem fra bra og dårlig?

Andersen, Hansen & Hærem (2015) undersøkte et eliteutøvermiljø og oppdaget tre institusjonaliserte ”suksess”-faktorer treneren, og dermed utøverne, jobbet etter; 1) de beste er de som trener mest, 2) vær klar over skillet mellom ”riktig sliten” og utmattet og 3) identifiser personlige fysiske begrensninger; finn ditt optimal treningsvolum. Det å kjenne sine egne grenser er viktig, spesielt for utøvere med en stor totalbelastning. I samme studiet får derimot ikke utøveren vite *hvordan* de skal jobbe for å oppnå dette, det fremkommer bare tydelig at; å følge denne planen er den beste måten å trene på. Det er litt slik jeg opplever at respondentene mine har det i sine miljø. Slik jeg tolker det opplever de at de skal trene mye, ofte, lenge og hardt og at det å bli sliten er en naturlig del av treningen. Selvfølgelig, å ha en plan og ha tiltro til denne er helt avgjørende om man skal opprettholde handlekraft og entusiasme i det tunge arbeidet man utfører som satsende utøver. Men, som Weick (2009) anfører; ”*enthusiasm is a friend of action, but the enemy of wisdom*” (s. 38, [kursiv tilføyet]). I relasjon til hvor viktig refleksjon og evaluering er i utøverens arbeid, skaper dette et dilemma; med et fokus på én bestemt suksessoppskrift (ofte initiert av treneren) kan utøvernes avgjørende kapasitet til kritisk refleksjon reduseres. Eksempelvis den refleksjonen hvor utøveren vurderer om hun eller han føler seg ”riktig” sliten eller ”feil” sliten. I en suksessoppskrift, bør vi ikke også lære utøverne å lese signaler? Litteraturen peker på at også eliteutøvere kan ha vanskelig for å lese kroppslige fornemmelser (Andersen et al., 2015). Tatt i betraktning at unge utøvere hvert år optimalt sett skal øke antall treningstimer/belastningen hvert år, er det kanskje *enda* viktigere at *de* lærer å *kjenne etter* og reflektere over hvordan de føler seg. Hvor avgjørende og viktig refleksjon- og evalueringsarbeid er i ung alder i denne sammenhengen, er et felt man kunne studert ytterligere. Kan et økt fokus på refleksjonsarbeid være et mulig forebyggende tiltak mot UPS?

I sammenheng med hvilken påvirkning miljøet så ut til å ha på respondentenes opplevde stress i forbindelse med avbrekkene ønsker jeg å anvende Bordieu's (1978) forestillinger om ikke-erkjente former for makt og dominans i samfunnet som analytisk rammeverk. I følge Bordieu oppstår dominerende strukturer og verdier i kulturer eller praksisfellesskap over tid, og man kan si at utøverne i praksisfellesskapet innlemmes i disse strukturene slik at det blir en del av individers *habitus*⁹. I praksisfellesskapet opparbeider det seg altså en kulturell- og sosial kapital som omfatter henholdsvis sosiokulturelle koder, og sosiale ressurser og posisjoneringer. Bordieu påpeker både økonomisk-, sosial- og kulturell kapital. I idretten omtaler man ofte dette som en *idrettskultur*, og det er denne jeg tror respondentene (i sine respektive miljø) blir påvirket av. De unges treningsarbeid, men også deres personlighet og meninger farges av miljøet. På denne måten kan de eksempelvis oppleve at de til enhver tid *må* stille på trening, vise dedikasjon og at det ikke er greit en god nok "unnskyldning" å være feiltrent og overtrent (disse ordene brukes av utøverne). Holdningene i miljøet påvirker respondentene på en måte som gjør at de bli bekymret for situasjonen, usikre, og de føler skyld og skam. Disse reaksjonene gjør, slik jeg ser det, at de presser kroppen og sinnet hardere enn de burde – og overser det viktige restitusjonsarbeidet.

I lys av dette kan det virke som om *mening, identitet og motivasjon* i stor grad er utviklet gjennom miljøene utøvere trener og konkurrerer i, slik Hall et al. (2012) påpeker. I målorienterte teorier er det viktig at man skiller mellom motivasjonsprosesser som tar sikte på å bevege seg *mot et mål*, og de motivasjonsprosessene som tar sikte på å holde seg *vekk fra trusler*. Et *ønsket* mål har en positiv insentiv verdi som trekker oppførsel til det. Truende skade eller smerte, også mentalt sett, har en negativ insentiv verdi som skyver oppførsel vekk fra den (Carver & Connor-Smith, 2010). Noen ganger er det enten eller; tilnærming eller unngåelse. Andre ganger jobber disse sammen; når man jobber mot et mål som skal forhindre deg i å unngå noe. Kan det tenkes at de to respondentene jobber mot å komme raskt tilbake i trening, konkurranse – ja, å forbli i miljøet generelt fordi de prøver å *unngå* å skille seg ut?

Respondentene utviser klare perfeksjonistiske bekymringer i analysen. Perfeksjonistiske trekk kan i følge Hall et al. (2012), underbygget av *Self-Determination Theory* (SDT) (Ryan & Deci, 2000) nettopp føre til at motivasjonen bak handling forandrer seg hos en utøver. Fra å være indre motivert, kan man bli ytre motivert. Ytre motivasjon er et flerdimensjonalt

⁹ Habitus kan forstås som tillærte tanke-, adferds- og smaksmønstre (smak som motsetning til avsmak).

konsept, og en utøver kan blant annet bli motivert av å unnslippe følelser av skyld og eller skam, hvilket forfatterne i SDT refererer til som *introjected regulated motivation* (eng.). Hva som er en utøvers ytre motivasjon kan være mye forskjellig, men årsaken til at jeg her trekker det frem er at jeg opplever at respondentenes motivasjon (ved utbrudd av avbrekkene) får en rekke bekymringer om hva *de andre* mener og syns om deres situasjon. Dette er hva Hewitt & Flett (1991) refererer til som *sosial foreskrevet perfeksjonisme*. Sosial foreskrevet perfeksjonisme handler om at man tror at ens godkjenning forutsettes av at man imøtekommer urealistiske krav fra signifikante andre.

En mellommenneskelig perfeksjonisme-dimensjon kan gjøre idrettsutøvere utsatt for en for stor totalbelastning fordi prestasjonsoppnåelse er eksternt betinget, ofte uoppnåelig (til tider) (Appleton, Hall & Hill, 2009; Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2008). I aller høyeste grad kan man anse respondentene å stå ovenfor en uoppnåelig situasjon; de kan ikke godkjennes av signifikante andre nå når de ikke kan stå opp til prestasjonskravene. De kan ikke stille på trening, de kan ikke vise dedikasjon, og de vet ikke hvorfor de ikke presterer. I motsetning til selvorientert perfeksjonisme som refererer til å opprettholde høye personlige standarder til enhver tid og hvor utøveren er motivert for oppgaven i seg selv, er nettopp sosialt foreskrevet perfeksjonisme (SFP) blitt assosiert med ikke-selvbestemt *ytre* motivasjon og/eller amotivasjon (Hewitt & Flett, 1991). Dette er fordi SFP innebærer eksternt pålagte mål som fokuserer på å få sosial anerkjennelse og validering av følelser av egenverd (ibid.). SFP kan forutsi amotivasjon fordi denne perfeksjonistiske dimensjonen omslutter en følelse av hjelpeløshet når man streber etter disse, omtrent uoppnåelige, eksterne pålagte standardene (Miquelon, Vallerand, Grouzet & Cardinal, 2005). At følelsen av hjelpeløshet kan linkes til følelsen av å ikke nå opp til eksterne standarder er en mulighet, og det er tenkelig at dette spiller en rolle tilknyttet de perfeksjonistiske tendensene som synliggjøres i analysen.

En annen påvirkende faktor for utilstrekkelig restitusjon i resultatdelen var atletisk identitet. Bianco et al. (1999) undersøkte atletisk identitet i forbindelse med restitusjon hos kvinnelige utøvere, og fant interessante funn som er formålstjenlig å trekke frem her. Ved å spore skiløperes progresjon gjennom fasene av en skaderehabilitering ble signifikant innsikt ervervet i måten utøverne tok avgjørelser om egen helse; skiløperne tok store sjanser for å unngå å gå glipp av en viktig konkurranse eller å miste en plass på laget. Dette kan måles med hvilke reaksjoner og håndteringen av situasjonen både Birk og Mille utviser på tidspunktet de kategoriseres som ikke-presterende utøvere. Deres atletiske identitet - hvem de *er* - kolliderer

med den situasjonen de på tidspunktet befinner seg i, hvilket gjør at de gjør alt de kan for å opprettholde deres identitet, til tross for at det *kan* gjøre situasjonen verre.

Utøvers villighet til å risikere helsen har blitt observert av flere forskere (e.g. Rose & Jevne, 1993; Bianco et al., 1999). I et forsøk av Young, White & McTeer (1994) observerte de at mannlige utøvere normaliserte smerter og invaliditet som en del av idrettsdeltakelsen.

Forskerne forklare at de mannlige utøverne oppfattet det å utsette kroppen for risiko, å spille med skade, og gjennomgå rehabilitering kun for å utsette kroppen for ytterligere skade (tilbake i idrettsdeltakelsen), som sosialt belønnede sider av *maskulinitet*. Men, funn viser at kvinnelige utøvere også tar risiko ved egen helse i idrettssammenheng – fenomenet er altså ikke begrenset til mannlige atleter. Dette samsvarer med hva Bianco et al. (1999) fant i deres studie på kvinnelige skiløpere. Således er det kanskje mulig at risikotaking er sterkere knyttet opp til oppfatninger om nettopp *atletisk identitet* heller enn mannlighet (ibid.).

Fysiske-, emosjonelle- og kognitive reaksjoner på avbrekkene

Flere av *reaksjonene* respondentene utviste (f.eks., negative tanker, svekket konsentrasjon, utmattelse, frustrasjon, kjedsomhet, sinne og svekket motivasjon) kan sammenlignes med studier som har sett på rehabilitering etter skade i et psykologisk perspektiv (e.g., Bianco et al., 1999; Udry, Gould, Bridges & Beck, 1997a). Det er dermed mulig å anta at reaksjoner på UPS om mulig *kan* sammenlignes med reaksjoner på noen typer skader. Funn fra denne studien foreslår imidlertid at reaksjonene respondentene har på UPS kontra akutt skade, skiller seg betydelig fra hverandre. Utøverne slet med mer usikkerhet, tvil, mangel på kontroll og negative tanker om fremtiden når årsaken ikke var klar, og rehabiliteringstiden var uvisst. Disse emosjonelle- og kognitive reaksjonene var sterkere ved avbrekkene uten en konkret definisjon eller plan for tilbakekomst. Dette er i tråd med hva Bianco et al. (1999) fant i studiet på kortvarige versus langvarige skader hos eliteutøvere; skadene som var forbigående eller midlertidige innen kort tid virket mindre truende.

Å bli fratatt muligheten til å trene og konkurrere påvirker utøvernes velvære. Det kan imidlertid se ut til at reaksjonene som respondentene uttrykker i perioden de *ikke* har fått en konkret årsak, ligner noen av dem som assosieres med utbrenthet (e.g., dårlig søvnmønster, kronisk utmattelse, og hjelpeløshet). I denne sammenhengen påpeker Lemyre, Roberts & Stray-Gundersen (2007) at utbrente utøvere gir uttrykk for demotivasjon, verdiforringelse av idretten og en redusert følelse av måloppnåelse. Derimot, når årsaken er klar, returnerer

motivasjonen. Funnene indikerer, slik jeg ser det, at avbrekkene som preges av usikkerhet i mye større grad påvirker respondentene psykologisk. Jeg tror at om denne usikkerheten og hjelpeløsheten hadde pågått over lengre tid enn det den gjorde for utøverne i dette studiet, kunne de nok ha risikert å bli hva Lemyre, Roberts & Stray-Gundersen (2007) her definerer som utbrent, og i verste fall (med tiden) utviklet depresjon.

Når det gjelder individuelle faktorer som påvirker reaksjoner på stress legger jeg spesielt merke til ett forhold i analysen; de unge utøverne virker ikke å være godt mentalt *forberedt* på det som møter dem. De har kanskje ikke vært i en lignende situasjon tidligere, og deres fremtonende usikkerhet og hjelpeløshet kan om mulig tilskrives dette forholdet. Eliteutøvere sees ofte å ha en sterk mentalitet (Riise et al., 2012). Antakeligvis kan dette forklares med at jo mer utsatt et individ er blitt for en stressor, jo mer erfaren er de blitt med stressoren. Med andre ord; de lærer seg hvordan de skal takle den (ibid.), hvilket fører til at stressoren etter hvert oppleves mer normalt (Fry et al., 1991). Samtidig driver mange eliteutøvere med systematisk og regelmessig mental trening (e.g., Riise et al., 2012), som kanskje ikke er like vanlig hos unge utøvere. Det vil derfor være naturlig å anta at eliteutøvere generelt sett har flere mentale verktøy til å takle en stressende situasjon. Respondentene trekker ikke frem noen form for mental trening under beretningen. Tatt i betraktning kan muligens den unormale hendelsen Birk og Mille oppleves oppfattes som en større stressfaktor hos dem enn hos en eliteutøver som trener mentalt eller erfaring tatt i betraktning. Imidlertid trengs det flere studier som kan se på forskjellen mellom hvor stressende et ufrivillig avbrekk med samme kontekstuelle stimuli er for unge utøvere *kontra* eliteutøvere, for finne dekning for denne påstanden.

I forsøket på å forklare hvorfor respondentene reagerer som de gjør på avbrekkene (e.g., negative tanker, søvnproblemer, skyldfølelse, følelsen av at de ”*mister noe*”), kan vi lene oss på flere forskere, eksempelvis Albinson & Petrie (2003) og Udry & Andersen (2008). Disse påpeker at dersom satsende idrettsutøvere på et høyt/relativt høyt nivå som opplever en form for *mening* og *hensikt* ved idrett blir forhindret i å delta – er det akkurat som å miste meningen med livet. Å ha en høy personlig investering i idretten gjør idrettsutøverne psykologisk sårbare for de situasjonene som de oppfatter som truende for deres idrettskarriere, og videre identitet. Mine foreliggende funn støtter denne posisjonen, og påpeker at også unge utøvere - på lik linje med eliteutøvere – opplever en psykisk belastning ved å bli frarøvet muligheten til å drive idretten sin.

Stressmestring; CATS og aktive mestringsstrategier

Et viktig spørsmål som fremkommer når jeg studerer utøvernes opplevelser av ufrivillige avbrekk, er hvordan de forsøker å komme seg tilbake igjen i idretten. Respondentene brukte ulike strategier; både problem- og emosjonsfokuserte. At utøvere bruker flere ulike mestringsstrategier til å takle stress er i overensstemmelse med det som er blitt observert hos den generelle atletiske populasjonen (e.g., Pensgaard & Duda, 2002; Ievleva & Orlick, 1991; Gould et al., 1997a,b). Helt innledningsvis brukte respondentene en emosjonsfokuserert strategi; de bevegde seg vekk fra idrettsmiljøet. Utøverne valgte å ”rømme” til de miljøene hvor deres idrettsprestasjoner hadde lite, eller ingen, betydning. Denne strategien fører mest sannsynlig til at utøverne snur negative tanker og følelser ved å finne glede og mestring på andre arena.

Dette kan imidlertid også anses som en unngåelsesstrategi (Kowalski & Crocker, 2001), som i følge Ursin & Eriksen (2004) er synonymt med å ikke mestre situasjonen. Denne dimensjonen av mestringsstrategier kan rangeres som overordnede strategier. Unngåelsesstrategier består av både atferdsmessige (e.g., fysisk fjerne seg fra stressoren) og kognitive (e.g., blokke følelser ute) komponenter (ibid.). Jeg ser eksempler på begge disse hos respondentene i studiet (e.g. flykter til ikke idrettslige miljø, og kobler av negative tanker).

På tidspunktet hvor de opplever at de ikke kan kontrollere det som skjer ble emosjonsfokuserte strategier en adaptive måte å overkomme situasjonen på. Dette er i tråd med hva Pensgaard & Duda (2003) oppdaget i treningsdagboken til en olympisk gullmedaljeutøver. Det er også i tråd med hva Lazarus & Folkman (1984) anfører; at utøvere i større grad tar i bruk emosjonsfokuserte strategier når de innehar lite eller ingen kontroll. Dette er kjent som *goodness-of-fit-model* (Folkman, 1991). Innen idrettspsykologien er det funnet flere bevis for å støtte denne modellen (e.g., Anshel & Kaissidis, 1997; Kim & Duda, 2003).

Kontroll i denne sammenhengen blir viktig å adressere. I følge Lazarus & Folkman (1984) er kontroll linket til utøverens tro på at mestringsstrategiene i seg selv vil føre til et ønsket resultat. CATS derimot ser på kontroll som positive forventninger til utfallet. Dermed indikerer det på tidspunktet hvor utøverne tar i bruk emosjonsfokuserte strategier at de enten har lav PROE eller ingen PROE i det hele tatt. Mestring innbefatter i henhold til CATS både

kapasiteten individet besitter til å iverksette strategier, men *også* positive forventninger til utfallet. Dermed er mestring i henhold til CATS både tro på *egen kapasitet* til å iverksette riktig strategi og at utfallet av dette faktisk blir positivt. På denne måten skiller CATS seg fra *self-efficacy* konseptet (Bandura, 1977), men også fra Lazarus & Folkman sin mestringsteori (1984). Dette blir viktig i dette studiet. For selv om respondentene virker å ha tro på seg selv til å utføre idrettsdeltakelsen, så opplever de situasjonen som hjelpeløs og føler seg usikre ved ”utbruddet” av avbrekkene.

Til tross for at de tar i bruk emosjonsfokuserede strategier, som ofte kan skåne en for mange vonde følelser og tanker knyttet til den, ser det ikke ut for at dette hjelper respondentene å overkomme situasjonen. Det er trolig dette som, med tiden, gir dem en følelse av usikkerhet og hjelpeløshet. Dette kan indikere at de emosjonsfokuserede strategiene respondentene tar i bruk kanskje ikke er så effektive i mestring av selve situasjonen, men kun til å dempe eller regulere negative følelser. De emosjonsfokuserede strategiene respondentene tar i bruk virker altså å være mer lik *defense mechanisms* (Ursin & Eriksen, 2003) eller unngåelses strategier (Kowalski & Crocker, 2001), enn aktive strategier for å overkomme situasjonen. I følge Ursin & Eriksen (2004) er det å ha evnen til å iverksette mestringsstrategier et tegn på mestring, hvilket kan forklare hvorfor utøverne opplever håpløshet og hjelpeløshet på dette tidspunktet. I lys av dette anser jeg CATS som et bedre rammeverk til å forstå hvordan utøverne mestrer situasjonen.

I tilknytning til opplevd kontroll kan også påvirkningen fra miljøet ha noe å si. De opererer begge i miljø hvor utøverne anses som ansvarsfulle og i kontroll med sine egne valg og avgjørelser i stor grad (et autonomt miljø, se Ryan & Deci, 2000). Til tross for de mange positive aspektene ved et slikt miljø, kan det tenkes at det i dette tilfellet får utøverne til å føle seg hjelpeløse. Situasjonen er helt ny for dem, og de innehar ingen kontroll over utfallet av den. Når de ikke opplever støtte eller får hjelp fra omgivelsene kan det være vanskelig å opprettholde og/eller utvikle PROE, fordi PROE er tett knyttet opp til opplevelsen av kontroll (Ursin & Eriksen, 2004).

Til tross for at Mille får retningslinjer fra legen, blir den fullstendige utformingen av treningsplanen gjort i samarbeid med treneren. Her bruker Mille treneren som videre emosjonell- og instrumentell støtte (e.g., Pensgaard & Duda, 2002) hvilket ser ut til å bygge

mer selvtilit til situasjonen, men også til henne selv. På dette tidspunktet ser vi at respondentene klarer å iverksette andre strategier som eksempelvis å planlegge tiden fremover. Deres valg om å få hjelp hos helsepersonell kan i følge CATS direkte anses som et tegn på PROE (Ursin & Eriksen, 2004). Det er også tydelig, slik blant annet Pensgaard & Duda (2002) påpeker, at sosial støtte ser ut til å påvirke utøveres PROE.

Videre må vi da stille spørsmålsteget ved hvorfor respondenten *ikke* opplever PROE til å begynne med. Hva gjør at de ikke har tro på et positivt utkommeresultat? Når vi skal se mestring av en situasjon som et positivt utkommeresultat blir det viktig å poengtere hva utøveren *faktisk* opplever *er* et positivt utkommeresultat. I dette studiet tror jeg utøverne opplever et positivt utkommeresultat i sterk sammenheng med de ekstern pålagte kravene og/eller holdningene som rår i miljøet de er i. Det vil si at Birk og Mille anser et positivt utfall å være a) jeg kan trene som vanlig b) jeg kan vise dedikasjon og at jeg er ”flink” og c) at jeg har en god unnskyldning til å ikke prestere. Det ønskede utfallet er sterk tilknyttet krav i miljøet. Og disse kravene kan ikke respondentene oppnå på tidspunktet. De klarer ikke å trene som normalt (a), de er ikke lenger ”flinke” som de pleide (b) og de opplever (selv) at de ikke har en god unnskyldning ved å være ”feiltrent” (c). I lys av dette blir støtte fra miljøet helt avgjørende. Noen må fortelle dem at de på tidspunktet, og i den situasjonen de er i, ikke må stå til kravene a, b og c. Så fremt ingen gjør dette, opplever ikke respondentene PROE.

Vi ser at når de får en konkret årsaksforklaring på avbrekkene, øker PROE. Da klarer de å se fremover og gjenoppretter motivasjonen. På denne måten oppfylder de c-kravet ovenfor; de har en god unnskyldning til å ikke prestere som ”normalt”. Dette gir også støtte for hvorfor de ikke lenger kan trene som vanlig (a-kravet) og hvorfor de ikke er ”flinke” som de pleide (b). Dette ser ut til å øke deres tro på et positivt utfall fordi et positivt utfall nå ikke er synonymt med de ekstern pålagte *opprinnelige* kravene – krav de oppfattet at de *ikke* kunne oppnå som ikke-presterende utøver. Når de oppnår støtte og forståelse anser de et positivt utkommeresultat å heller være (d); å komme tilbake igjen i idrettsdeltakelse. Ikke det å stå til kravene a,b, og c. I dette lyset kan man anse at PROE kan være avhengig av (hva man oppfatter at) andres forventninger til hva et positivt utfall i en situasjon er. Dette blir kanskje helt spesielt i tilfellet til disse respondentene fordi det virker som om de er svært oppfatt av hva andre synes om dem og krever av dem. Det er ikke sikkert dette gjelder for andre utøvere.

Om Birk og Mille hadde blitt fortalt at det er OK å slappe av i denne situasjonen ville de kanskje opplevd PROE med en gang – fordi kravene fra miljøet da settes ned til deres nivå umiddelbart. Om man ser dette overordnet vil man tenke at en utøver som er motivert av (oppfattede) ytre forventninger og krav vil ha vanskeligere for å oppleve PROE ved et avbrekk når de ytre pålagte målene – mål på et positivt utkommeresultat - er umulig å oppnå.

I dette studiet oppdager jeg hvor stor betydning miljøets holdninger og meninger betyr for utøverne. Selv om det er vanskelig å si *hvordan* eller *hvor* disse meningene kommer fra og utveksles, er det vanskelig å overse det faktum at de begge trener i miljø hvor det forventes at de trener mye, hardt, blir sliten og at man skal møte på trening. De påpeker begge at det er mange ”*flinke folk*” i idrettslaget er det mulig at deres miljø, på det nivået de opererer, bare har slike ”*flinke*” idrettsutøverne. I lys av dette er det i så fall grunn til å anta at utøverne opplever et press til å vise dedikasjon; møte på trening, stille på renn, og prioritere trening for at de skal føle mestring. Jeg tror derimot ikke nødvendigvis at de opptrer i såkalte prestasjonsorientert miljø; at plassering og det; *å være best* har noe å si. Men, altså at de befinner seg i et miljø hvor innsats og pliktoppfyllelse er høyt verdsatt – litt ”*komme hva det koste vil*”-innstilling. Slike ugunstige rammer kan om mulig gjøre det vanskeligere for Birk og Mille å takle avbrekkene nettopp fordi de ikke klarer å se et positivt utkommeresultat med bakgrunn i ekstern pålagte forventninger om hva et positivt utfall av situasjonen er. Det kunne vært interessant å undersøkt nærmere hvorvidt et innsatsorientert, til forskjell fra et prestasjonsorientert miljø, *faktisk* påvirker utøveres PROE ved et avbrekk. I tråd med mine funn er det grunn for å tro at begge vil påføre utøveren økt stress og vanskeligheter for å oppnå PROE, så lenge det er en skjult agenda at man til enhver tid skal være pliktoppfyllende, dedikert, stille opp på trening etc.

I denne sammenhengen anser jeg miljøets motivasjonsklima som avgjørende. Dersom de (oppfattede) ytre pålagte målene hadde vært å ta vare på seg selv, lytte til kroppen, hvile når det er nødvendig ville kanskje situasjonen følt annerledes. Da kunne trolig følelsen av kompetanse og tilhørighet til gruppa, som er viktig for å opprettholde motivasjonen (e.g., Ryan & Deci, 2000), også vært tilstede slik at respondentene ikke følte skam eller skyld ovenfor den situasjonen de var i. Sammenhengen mellom utøverens opplevde forventninger i miljøet, motivasjonsklima og hvordan PROE blir påvirket av dette på unge utøvere har ikke forskning innen idrettspsykologien adressert tilstrekkelig.

Imidlertid, i sammenheng med nødvendige behov for å opprettholde motivasjon må vi også trekke inn autonomi. Autonomi refererer til selvbestemmelse; frihet til å ta egne valg for liv og helse (Ryan & Deci, 2000). I denne sammenhengen anser jeg støtte som interessant felt. Fra mitt ståsted ser det som nevnt ut til at respondentene trener i oppgaveorienterte miljø. Slike klima understøtter gjerne individuell autonomi, som er viktig for å skape PROE. Derimot kan det ha seg slik at utøverne har behov for støtte og veiledning (eller kontroll) når det gjelder akkurat disse avbrekkene – fordi de selv ikke har erfaring nok til å takle dem. Forskere foreslår at den som ”styrer miljøet” (e.g. treneren) av og til må gi kompromiss med autonomi til den aktuelle personen på kort sikt for å kunne bevare individets selvstendighet og motivasjon på lang sikt (e.g.; Teixeira, Carraca, Markland, Silva & Ryan, 2012). Respondentene kunne kanskje hatt behov for å bli fortalt hva de skulle gjøre i startfasen av avbrekkene – dette er jo også noe respondentene tydelig utviser et savn etter; de ønsker støtte/hjelp fra trener(e) og/eller andre ressurspersoner. Om de hadde blitt fortalt hva de skulle gjøre og forvente i denne situasjonen kan det tenkes at tankene om hva et positiv utkommeresultat faktisk er, ville endret seg tidligere. Med denne bakgrunnen kan vi også trekke tråder til mangel på erfaring om hvordan de skal takle situasjonen. De utviser mangel på erfaring, og ønsker ikke selvstyre, men har *behov* for hjelp. Dersom utøverne heller ikke hadde opplevd støtte hjemmefra kan det stilles spørsmålsteget ved utvikling av deres PROE.

Tidligere undersøkelser påpeker at *oppfattet* støtte er viktigere enn mottatt støtte (Mitchell, 2011). I denne studien ser vi derimot at utøverne har et tydelig behov for *mottatt* støtte ved avbrekkene kategorisert som UPS. Interessant er det at støtte ved UPS skiller seg fra et annet avbrekk Mille opplever; nemlig den konkrete idrettsskaden (første avbrekket hun opplever). Dette tydeliggjør at type avbrekk mulig skiller seg noe fra hverandre i hvordan type støtte respondentene har behov for. Dette er motstridende funn med det som tidligere er blitt observert (e.g., Mitchell, 2011). En måte å forstå dette på er at avbrekk som UPS er mindre vanlig (e.g., mindre erfaring med å takle disse), men det kan også være at siden skade er et såpass konkret avbrekk, hvilket gir utøverne mulighet til å formidle en konkret unnskyldning til prestasjonsnedgang så opplever utøveren raskt PROE i dette studiet med tanke på deres oppfattelse av hva et positivt utkommeresultat i *den* situasjonen anses å være (i miljøet). Om sistnevnte er forklaringen, vil dette i så fall også indikere at (opplevde) meninger i miljøet om hva som forventes av utøveren på tidspunktet henger tett sammen PROE.

Utøveres tanker om kritiske suksess- og/eller fiaskofaktorer utgjør et viktig normativt rammeverk for deres refleksjon over egen trening og eget arbeid. I henhold til litteraturen som studerer miljøet i praksisfellesskap, for eksempel i et idrettslag eller en aldergrupper innad i en klubb, viser det seg at treneren har stor innflytelse på hvilke suksess- og fiasko-faktorer som utøveren retter seg etter (e.g., Cushion, 2010). Dette utgjør rammene i miljøet, og påvirker som vi har sett tidligere utøveren slik at det blir en del av hans eller hennes habitus (Bourdieu, 1978). Rammer er essensielt for å skape seg en mening om noe, hvilket gjør utøveren innenfor et rammemiljø utsatt for de meningene som rår her (Weick, 1979). Dersom en trener, eller en betydningsfull annen, i utøverens miljø innehar mye makt og utnytter denne, kan de eller den enkelt sette en slags ”agenda” for meningsutvekslingene og holdningene. Sett i lys av dette vil man anta at den eller det i miljøet som setter agendaen, må sørge for at denne baserer seg på situasjonen til den enkelte utøveren. Om en utøver opplever prestasjonsnedgang må altså også hans/hennes suksessfaktorer reguleres deretter. Da kan man jobbe for at utøverens PROE – tanker om et positivt utkommeresultat – settes ut i fra hans/hennes utgangpunkt for å mestre situasjonen.

Når respondentene opplever støtte fra familien utvikler de en viss PROE. Da søker de hjelp hos lege og fysioterapeut som kan ansees som en problemfokuset strategi. På dette tidspunktet utviser respondentene tydelig lettelse som nevnt, og motivasjonen er tilbake. I denne sammenhengen kan man trekke inn tankene rundt unge utøveres erfaring. Hadde de kunnet opplevd PROE dersom de hadde opplevd en lignende situasjon tidligere? La oss si at de *hadde* opplevd situasjonen før – da har de også opplevd at et positivt utfall av et avbrekk er det å komme seg tilbake igjen fra avbrekket hovedsakelig. I møte med den samme situasjonen senere ville utøveren mest sannsynlig behold denne tanken, og de kunne taklet situasjonen mer på egenhånd. Pensgaard & Duda (2002) spekulerer i om tanker om et positivt utfall kan svinge når utøvere opplever spesielt vanskelige eller utfordrende situasjoner (e.g., deltakelse i OL, s. 222). Årsaken til at PROE svinger her kan muligens være fordi disse situasjonene er nye for dem – de har ikke før erfart disse situasjonene og dermed blir det vanskelig å oppretthold eller øke PROE på egenhånd. Erfaring er i følge CATS helt avgjørende for følelsen av PROE og dermed mestring av situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004).

I sammenheng med erfaring kan vi referere til Birk. Han opplever flere avbrekk som kan defineres som UPS. Han forklarer at det første tilfellet av UPS føles verre enn de andre, og at han etter hvert lærer seg å takle dem bedre til tross for at han føler ubehag ved alle. Dette kan

indikere at Birk etter det første avbrekket forstår at returnasjon til idretten er det viktigste ved et slikt avbrekk, og at dette er synonymt med et positivt utfall av situasjonen. Derimot mister han litt motivasjonen etter hvert når han gang på gang opplever sykdomsperioder. I mine øyne går dette over til å handle om hans tro på egen evne til å overkomme stressoren (jamfør *self-efficacy*, Bandura, 1977) og ikke på *hva* miljøet påpeker er et positivt utfall. Dette påpeker i så fall at både *self-efficacy* (norsk; troen på seg selv) og forventninger om et positivt utfall er avgjørende for mestring, som gir ytterligere støtte for CATS som rammeverk for å forstå en utøvers mestring av et avbrekk.

En annen problemfokuset strategi var; klare mål for opptreningsperioden. Denne typen strategibruk er forenlig med studier der rehabilitering etter skade belyses (Bianco et al., 1999; Udry et al., 1997a). Ved at de har en konkret plan for hva som skal skje fremover kan de skape en økt opplevd situasjonell kontroll. I analysen viser respondentene at de får tilbake troen på at de skal klare å returnere til full aktivitet. Igjen, ser vi hvilken avgjørende komponent *kontroll* har å si for PROE. Slike funn er tidligere oppdaget i undersøkelser hvor CATS benyttes for å belyse hvordan toppidrettsutøvere mestrer stress i konkurransesituasjon (Pensgaard & Duda, 2002; Pensgaard, 2008).

Til tross for at denne studien indikerer at stressmestringsstrategier respondentene bruker i forbindelse med skade, sykdom og overbelastning er fundamentalt lignende, må resultatene her tolkes varsomt. Utvalget inkluderer *kun* to respondenter som uttrykker *sin* subjektive beretning om ulike avbrekk. Resultatene fra denne studien er en tankevekker, og på ingen måte konkluderende. En videre undersøkelse som avdekker strategiene anvendt ved ulike typer avbrekk, eksempelvis idrettsskader og sykdom er nødvendig for å fullt kunne utforske likheter eller forskjeller mellom disse.

Erfaringer og læringsutbytte; positive og negative sider

Til tross for at avbrekkene respondentene opplevde var noe de helst skulle vært foruten, påpeker de hvordan de i etterkant har dratt nytte og erfaring av hendelsene. De uttrykker at de i større grad takler vanskelige situasjoner, som kan referere til at de har utviklet sine mentale ferdigheter. At man kan forbedre sine mentale ferdigheter ved at man blir utsatt for stress i lignende situasjoner over tid, har tidligere blitt påpekt av relevant litteratur (Riise et al., 2012; Fry et al., 1991). At de utvikler sine mentale ferdigheter kan gi dem fortrinn i andre stressende situasjoner hva angår reaksjonsmønster og mestringsstrategi, samt PROE. Imidlertid kan det

tenkes at de hadde hatt en bedre opplevelse av avbrekkene de opplevde dersom de hadde trent mentalt *i forkant*.

Mentale forberedelser til å takle ufrivillige hendelser, som blant annet avbrekk, er noe flere eliteutøverne jobber med til daglig (e.g., Riise et al., 2012). Carver & Connor-Smith (2010) fant i sin metaanalyse av studie på stressmestring og personlighet at alder var en avgjørende moderator for type mestringsstrategi, med tanke på erfaring. Det kan være flere årsaker til disse funnene. Temperament kan påvirke mestring i større grad hos unge enn eldre, fordi eldre i større grad vet hvilken mestringsstrategi de skal bruke til hvilken situasjon (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Aldersbestemt reduksjon av nevrotiske trekk, og økning av åpenhet og pliktoppfyllelse (e.g., McCrae et al., 2000) kan føre til at voksne opplever mindre stress og dermed mindre variasjon i mestring. Når Carver & Connor-Smith (2010) videre påpeker at mesteparten av moderatorene i mestring oppstod ved problemløsning og kognitiv omstilling, kan dette påpeke at eldre folk har større ferdigheter med mestringsstrategier generelt, og at alder kan vaske ut individuelle forskjeller.

Et annen læringsutbytte utøverne påpeker er at de har innsett hvor viktig hvile og forebyggende arbeid er for idrettsutøveren. Dette er forenlig med evidensgrunnlaget ved rehabilitering etter idrettsskade (Bianco et al., 1999; Udry et al., 1997a). Kanskje er det allikevel tydeligere og enklere å forstå betydningen av rehabilitering (tidlig nok) etter skade enn ved utbrudd av UPS? Dette kan om mulig gjøre at tiden før rehabilitering/restitusjonsarbeidet ved UPS utvides lenger enn det kunne/burde gjort.

Fra resultatene fremkommer det at ordet "feiltrent" brukes som årsaksforklaring til UPS, og som "unnskyldning" til hvorfor de ikke presterer på trening (på tidspunktet). Respondentene forandrer ikke sine negative holdninger til dette ordet i etterkant. Dette understreker i mine øyne at respondentene er veldig opptatt av miljøet holdninger og meninger, hvilket gir ytterligere støtte for deres opplevelser av stressoren og mestringen av det, som diskutert ovenfor.

Studiets styrker og svakheter

Det er flere forhold som må tas i betraktning hva gjelder dette studiets styrker og svakheter. Bruk av kvalitativ dybdeintervju som metode kan anses som en styrke, fordi det gir muligheten for å utforske komplekse psykologiske prosesser i en holistisk kontekst. Innsikt ble oppnådd om mulige forløpere til UPS, om reaksjoner på overbelastning og sykdom, og likhetene og forskjellene mellom utøveres opplevelser.

Studiets design gir ikke muligheten til å trekke resolute konklusjoner. Det skal understrekes at denne undersøkelsen er begrenset til opplevelsen av ufrivillige avbrekk *kun* hos *unge utøvere*. Til tross for at flere av funnene er i overensstemmelse med hva som er funnet hos eliteutøvere tidligere, kan våres forståelse av opplevelsen av UPS, inkludert sykdomsperioder, i stor grad forbedres dersom man kunne undersøkt individets opplevelse på flere alders- og idrettsnivå.

En annen styrke som kan fremheves i henhold til IPA er undersøkelsesutvalget. IPA anbefaler at utvalget er homogent, og gjerne lite, slik at du kan gå mer i dybden av hver enkelt deltaker (Smith et al., 2009). Til tross for distinksjon av type idrett, kjønn og alder, hadde begge utøverne opplevd ett eller flere avbrekk forårsaket av UPS, og både mulige forløpere, utvisende reaksjoner og mestring av situasjonen var nokså lik. At respondentene hadde opplevd flere ulike typer avbrekk (individuell sett) gjorde også sammenligningsgrunnlaget mellom type avbrekk mulig. Dette styrket min belysning av hvordan UPS oppleves til forskjell fra det å bli ”servert” en konkret årsak til prestasjonsnedgangen.

Ved å inkludere en utøver som opplever flere sykdomsavbrekk i studien, ble det oppdaget interessante funn mellom opplevd stress ved skade versus sykdom. Blant annet så vi at det å være syk kan sammenlignes med den psykologiske belastningen man finner i tilstander som OTS. Det gir direktiver for fremtidig forskning. Imidlertid, kun én av respondentene opplevde sykdom/virusinfeksjoner. Derfor, skal disse funnene tolkes med varsomhet.

Intervjuene var gode og detaljrike, og kan være en annen styrke ved studiet. Respondentene var åpne, viste tillit og fortalte uten mange hemninger om sin idrettskarriere og seg selv. En god og tillitsfull relasjon i intervju situasjonen er helt essensielt i kvalitativ forskning (Thagaard, 2013). Med gode forberedelser som; egen forforståelse, trening på

intervjusituasjon, trening på fremgangsmåte, tilegne seg informasjon om utøvernes karrierer, stadige etikk-vurderinger, og grundig opparbeidelse av teori og praksis rundt IPA, var undertegnede beredt under innsamling av data og i analysearbeidet. Disse forberedelsene er med på å styrke kvaliteten av studiet.

Enkelte forskere har uttrykket bekymringer ovenfor retrospektive studier, ved å hevde at hukommelsen og utfallet av hendelsen (som studeres) vil påvirke deltakernes opplevelse og fortelling om begivenheten (e.g., Brewer, Van Raalte, Linder & Van Raalte, 1991; Jacobsen, 2005). Selv om disse bekymringene må tas høyde for, vil jeg påpeke at bruken av retrospektivt design i dette studiet var fordelaktig, fordi det ga utøverne mulighet til å vurdere opplevelsen i sin helhet og trekke frem de problemene eller vanskelighetene som var mest betydningsfulle for dem. Det faktum at opplevelsene og erfaringene fra avbrekkene strekker seg over såpass mange år, kunne ikke ha blitt oppdaget uten et retrospektivt design. En longitudinell studie kunne adressert dette problemet, men det kan ofte være vanskelig å få til med tanke på tidsbegrensning og utøvernes treningshverdag.

Forslag til fremtidig forskning

Oppsummert har dette studiet belyst funn som kan være til stor nytte for individer opptatt av å forstå og bistå utøvere som står ovenfor en periode med UPS og/eller sykdom.

Med tanke på fremtidig forskning på unge utøvere foreslås det at man bør forsøke å adressere hvorvidt, og til hvilken grad, de sosiokulturelle rammene påvirker utøverens opplevelse og mestring av en stresset situasjonen. Funn fra dette studiet indikerer at trenerens rolle og utøvelse, samt meninger og koder i miljøet utøveren omgås i, påvirker individets tolkning av situasjonen og videre individets stressnivå og -mestring.

Spørsmålet om risikotaking og hvordan utøvere tar valg på bakgrunn av sin helse fortjener i denne sammenhengen også økt oppmerksomhet. Innsikt fra dette studiet indikerer at noen utøvere kan være utsatt for usunne rammer og dermed usunne valg.

Den tilsynelatende likheten mellom opplevelsen av *UPS* og hvordan utøverne i dette studiet opplevde å være *syk*, bør også studeres nærmere. Denne undersøkelsen påpeker at utøverne utviser de samme psykologiske prosessene ved begge hendelsene.

I henhold til stressmestring har få undersøkelser til nå anvendt CATS for å undersøke idrettsutøveres evne til å takle stress ved ufrivillige avbrekk. Denne studien påpeker at teorien til en viss grad er velegnet til å studere dette, og det kan være interessante funn å hente ved nærmere undersøkelse av flere, spesielt unge, uerfarne utøvere når det gjelder positive utkommeforventninger, og hvor avgjørende opplevd *kontroll* er i denne sammenhengen.

Tilslutt, ettersom man ikke kan konkludere med årsak-virkningsforhold hva angår UPS hos de unge utøverne er det naturlig å rettlede fremtidig forskning mot å se nærmere på hvordan man tidligere kan oppdage, eller påvise, forløpere til UPS slik at det kan unngås. Kan man forhindre flere tilfeller av unge utøvere som opplever UPS, kan man forhåpentligvis også beholde flere utøvere i idretten, fordi UPS blir sett på som psykologisk belastende for idrettsutøveren. Longitudinelle studier kan muligens belyse dette fenomenet nærmere.

Konklusjon

Ut i fra tolkningen av utøvernes fortelling viser det seg at en positiv utkommeforventning ((PROE), CATS; Ursin & Eriksen, 2004) spiller en viktig rolle i mestring av situasjonen, og veien tilbake til idrettsdeltakelse. Aktive mestringsstrategier anses mindre betydningsfullt i mestring av situasjonen, men emosjonsfokuserede strategier blir tatt i bruk for å fjerne negative tanker og følelser i inngangen til avbrekkene.

Rehabiliteringstiden anses å være lenger for UPS enn for akutte skader. Dette sees å ha en sammenheng med opplevd kontroll over situasjonen til å øke utøvernes PROE i tråd med CATS. Gjennom sosial støtte og hjelp utvikles PROE.

En for høy belastning kombinert med utilstrekkelig restitusjon, predisponerer utøvere for UPS. Funnet av mulige forløpere viste seg å være; fysiske forandringer i forbindelse med vekst, sterk motivasjon til idrettsutførelse og atletisk identitet, mangelfull erfaring med signaler på UPS, og et dualistisk kroppssyn. Miljøet, sosialt foreskrevet perfektjonisme og kjedsomhet/utålmodighet predisponerte utøverne for ytterligere overbelastning/mangelfull restitusjon.

Utøverne utviser en rekke ugunstige reaksjoner som sinne, frustrasjon, skyldfølelse, savn etter støtte, og negative tanker og følelser under avbrekkene. Følelsene kan tilskrives mangel på

årsaksforklaring til hvorfor de ikke presterte, og mangelfull erfaring og mestringsstrategier for å overkomme opplevd stress. Respondentenes negative reaksjonene på avbrekket forsvinner helt eller delvis når årsaken klargjøres.

Avbrekkene påvirker utøverne både fysisk og mentalt, men når utøverne i ettertid reflekterer over de vanskelige avbrekkene nevner de også positive utfall som; økt kunnskap om egen tåleevne, forbedret evne til å takle lignende situasjoner, og økt perspektiv på eget liv og handlinger. Imidlertid ser ikke miljøpåvirkningen ut til å endre seg. Dette er bekymringsfullt fordi det blant annet rår en negativ holdning til ordet ”feiltrent” i deres respektive miljø.

Praktiske implikasjoner

Med bakgrunn i funn fra undersøkelsen ønsker jeg å påpeke noen praktiske implikasjoner for trenere, utøvere og øvrig støtteapparat som nå, eller i fremtiden, vil stå ovenfor en lignende situasjon. Ut i fra utøvernes fortelling ser det ut for at både opplevd og mottatt støtte spiller en viktig rolle i tilbakekomsten fra vanskelige situasjoner, her; ufrivillige avbrekk. Mer spesielt hva angår støtte viste dette studiet at unge utøvere kanskje trenger mer hjelp eller veiledning enn erfarne utøvere i situasjoner som dette. Personlig oppfølging av treneren var savnet hos spesielt én av respondentene, og er nok et viktig tiltak. Dette kan gi utøverne vesentlig større kontroll over situasjonen, vet at de *vet og forstår* hva som kan eller skal gjøres. Opplevd kontroll sees å bidra til økt PROE – som i følge CATS er essensielt for et vellykket utkommeresultat, og økt velvære.

Videre kan det tenkes at om utøverne i studiet hadde oppnådd den ønskede støtten umiddelbart, så hadde kanskje avbrekket kunne vært redusert (i tid). En årsak til at man ikke spør utøveren *for mye* er at man ønsker å gi dem spillerom – de skal få styre skuta selv. Dette er ofte en fenomen man ser i miljø der innsats betyr mer enn prestasjoner. Altså i miljø hvor autonomi er en viktig brikke. Derimot, kan det tenkes at siden unge utøvere ikke er i besittelse av så mye erfaring med egen kropp som eldre utøvere/voksne, så klarer de ikke å gjenkjenne om det er noe som ikke stemmer. Derfor, kan det tenkes at de må ha hjelp på dette området.

Som dette studiet viser førte en forståelse fra ressurspersoner eller helsepersonell til at utøvernes fysiske og mentale tilstand forbedret seg; de følte seg lettet og skyldfølelse forsvant. I henhold til forebygging av UPS ser det ut til at kommunikasjon mellom utøver og

trener spiller en avgjørende rolle. Det er ikke enkelt å vite hvordan en utøver føler seg, og de har kanskje heller ikke stor interesse av å dele dette. Treneren bør dermed læres opp til å se signaler som kan antyde en for stor fysisk- eller psykisk belastning. Når overbelastning har skjedd, kan det være viktig å være, foruten støttende, den som bremser utøveren fra å starte på igjen *for tidlig*. Nøkkelen til det forannevnte blir uansett en forbedret kommunikasjon.

I tillegg har funn fra denne undersøkelsen påpekt tendenser til at unge utøvere i større grad bryr seg om hva andre tenker om dem - respondentene var blant annet veldig opptatt av å ha en unnskyldning til nedgang i prestasjon. Forståelse og støtte, samt å undervise i hva UPS er, kan kanskje foruten å bidra til økt gjenkjennelse, også bidra til å vise at denne typen avbrekk kan være like alvorlig, av og til verre, enn for eksempel akutte skader. Ovennevnte tanker kan være viktig refleksjon for både trenere og utøvere.

Referanser

- Adirim, T. A., & Cheng, T. L. (2003). Overview of injuries in the young athlete. *Sports Medicine*, 33(1), 75-81.
- Albinson, C. B., & Petrie, T. A. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12(4), 306-322.
- Andersen, S. S., Hansen, P. Ø., & Hærem, T. (2015). How elite athletes reflect on their training: strong beliefs – ambiguous feedback signals. *Reflective Practice*, 16(3), 403 – 417, doi: 10.1080/14623943.2015.1052387
- Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-275.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457–465, doi: 10.1016/j.psychsport.2008.12.006.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286–303.
- Bahr, R. (2014). Demise of the fittest: Are we destroying our biggest talents? *British Journal of Sports Medicine*, 0, 1-3, doi: 10.1136/bjsports-2014-093832.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology Review*, 84(2), 191-215.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289-1296.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Fagienbaum, A., Hall Jr., C., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A.M., Sanchez, A., Weissensteiner, J.R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49, 843-851, doi: 10.1136/bjsports-2015-094962.

- Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 157-169, doi: 10.1080/02701367.1999.10608033.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 376-388, doi: 10.1080/02701367.2001.10608974.
- Bjørkås, T., Solli, B. & Brandseth, M. (2015). Hver tredje idrettselev er syk eller skadet. *nrk.no*. Hentet 10.januar 2016 fra <http://www.nrk.no/trondelag/xl/hver-tredje-idrettselev-er-syk-eller-skadet-1.12683911>.
- Bolger, N. & Zuckermann, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890-902.
- Bordieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17, 819-840.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242 – 1245, doi: 10.1542/peds.2007-0887.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Linder, D. E., & Van Raalte, N. S. (1991). Peak performance and the perils of retrospective introspection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 227-238.
- Brewer, B. W., Linder, D. E., & Phelps, C. M. (1995). Situational correlates of emotional adjustment to athletic injury. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 5(24), 1-245.
- Brewer, B. W., & Peptitas, A. J. (2005). Returning to Self: the anxieties of coming back after injury. I: M. B. Andersen (Ed.), *Sport psychology in practice* (s. 93-108). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brewer, B. W. (2007). Psychology of Sport Injury Rehabilitation. I: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., s. 404-424). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J., & Lemmink, K. A. P. (2012). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 22, 285-292.

- Brown, R. L., Frederic, E. C., Falsetti, H. L. & Burke, R. E. & Ryan, A. J. (1983). Overtraining in athletes: a round table. *Physician and Sports Medicine*, 11(6), 93-110.
- Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: The overtraining syndrome. *British Journal of Sport and Medicine*, 32, 107-110.
- Børresen, T. (2015). Veien tilbake. En fortolkende fenomenologisk analyse av en toppidrettsutøvers retur fra potensielt karrieretruende idrettsskader. *Masteroppgave i idrettsvitenskap, seksjon for coaching og idrettspsykologi*. Hentet fra: <http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/298201/BoerresenT%202015v.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (16.12.2015).
- Carver, S. C., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679 – 704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Christakou, A. & Lavallee, D. (2009). Rehabilitation from sports injuries: from theory to practice. *Perspectives in Public Health*, 129(3), 120 – 125, doi: 10.1177/1466424008094802.
- Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R.L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach, *Quest*, 55, 215-230.
- Cushion, C.J. (2010). Coach behaviour. I: J. Lyle & C.J. Cushion (Eds.), *Sports coaching: Professionalisation and Practice* (s. 243-253). London: Elsevier.
- DiFiori, J. P. (2010). Evaluation of Overuse Injuries in Children and Adolescents. *Current Sports Medicine Rep.*, 9(6), 372- 378.
- Elliott, R., Fisher, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215 – 229. doi: 10.1348/014466599162782.

- Eriksen, H. R., Murison, R., Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (2005). Cognitive activation theory of stress (CATS): From fish brains to the Olympics. *Psychoneuroendocrinology*, *30*(10), 933-338. doi: 10.1016/j.psyneuen.2005.04.013.
- Kemph (1969). Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. *Systematic Research*, *14*(2), 154-159, doi: 10.1002/bs.3830140209.
- Fisher, A. C. (1990). Adherence to sports injury rehabilitation programmes. *Sports Medicine*, *9*(3), 151-158.
- Fog, J. (2007). *Med samtalen som utgangspunkt*. København: Akademisk forlag.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 992-1003.
- Folkman, S. (1991). Coping across the life span: Theoretical issues. I: E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.). *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (s. 3-19). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fry, R. W., Morton, A. R., & Keast, D. (1991). Overtraining in Athletes. An Update. *Sports Medicine* *12*(1), 32-65.
- Fry A. C. & Kramer, W. J. (1994). Does short-term near maximal intensity machine resistance training induce overtraining? *Journal of Strength Conditioning Research*, *8*, 188-91.
- Gadamer, H. G. (1996). *The Enigma of Heart*. (Trans.: J. Geiger & N. Walker). Stanford: Stanford University Press.
- Gordon, S., Milios, D., & Grove, J.R. (1991). Psychological aspects of the recovery process from sport injury: the perspective of sport physiotherapists. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, *23*(2), 53-60.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997a). Coping with season ending injuries. *The Sport Psychologist*, *11*, 379-399.

- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997b). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Sport Psychologist, 11*(4), 361-378.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist, 13*, 371-395.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology, 19*, 469-486.
- Hackney, A. C., Pearman, S. N., & Nowacki, J. M. (1990). Physiological profiles of overtrained and stale athletes: A review. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*, 21-33, doi:10.1080/10413209008406418.
- Hall, H. K., Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? I: G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed., s. 129-168). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sports Psychology, 1*, 29-72.
- Fraser, C. (1981). Social being: a theory for social psychology. R. Harré, Oxford, Blackwell, 1979 (xiii-438). *European Journal of Social Psychology, 11*, 445-450, doi: 10.1002/ejsp.2420110409.
- Heil, J. (1993). Sport psychology, the athlete at risk, and the sports medicine team. I; J. Heil (Ed.), *Psychology of sport injury* (s. 1-13). Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. R. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 630-644.

- Hooper S. L., Mackinnon L. T., Howard A., Gordon R. D., & Bachmann, A.W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27(1), 106-112.
- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental Links to Enhanced Healing: An Exploratory Study. *Sport Psychologist*, 5(1), 25-40.
- Ingierd, H. (2012). *Innføring i forskningsetikk: Humaniora, samfunnsfag, juss og teologi* (Sist oppdatert: jan. 2012). De nasjonale forskningsetiske komiteene. Hentet fra: <https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Innforing-i-forskningsetikk/Humaniora-samfunnsfag-juss-og-teologi/> (17.11.2015).
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Janz, N. & Becker, M. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47.
- Johnson, M. B., & Tiese, S. M. (1992). A review of overtraining syndrome – recognizing the signs and symptoms. *Journal of Athletic Training*, 27(4), 352-354.
- Jürimäe J., Mäestu, J., Purge, P., & Jürimäe, T. (2004). Changes in stress and recovery after heavy training in rowers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 334–339.
- Kallus, K.W. (1995). *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen* [The Recovery-Stress Questionnaire]. Frankfurt: Swets & Zetlinger.
- Kallus, K. W. & Kellmann, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. I: Y.L. Hanin (Ed.) *Emotions in sport* (s. 209–230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kamdar, B. B., Needham, D. M., & Collop, N. A. (2012). Sleep Deprivation in Critical Illness: Its Role in Physical and Psychological Recovery. *Journal of Intensive Care Medicine*, 27(2), 97 – 111.
- Kellmann, M., & Günther K. D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic games. *Medical Science in Sports & Exercise*, 32, 676–683.

- Kellmann, M., Altenburg, D., Lormnes, W., & Steinacker, J. M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in rowing. *The Sport Psychologist, 15*, 151-167.
- Kellmann, M., & Kallus K. W. (2001). *Recovery- Stress Questionnaire for Athletes: User manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kellmann, M. (2002). Psychological assessment of underrecovery. I: M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (s. 37- 55). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 20*(2), 95-102. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x.
- Kenttä, G. Hassmén, P. & Raglin, J. S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sports Medicine, 22*(6), 460-465.
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine, 26*(1), 1-16.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences, 32*, 865 – 875.
- Kim, M., & Duda, J. L. (2003). The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness. *The Sport Psychologist, 17*, 403-425.
- Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2001). The development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 136 – 155.
- Kreider, R. B., Fry, A. C., & O'Toole, M. L. (1998). Overtraining in sport: Terms definitions, and prevalence. I: R. B. Kreider, A. C. Fry, & M. L. O'Toole (Red.), *Overtraining in sport* (s. vii-ix). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. I: H. W. Krohne (Ed.), *Strategies in coping with aversiveness* (s. 19-50). Seattle, WA: Hogrufe & Huber.

- Kuipers, H., & Keizer, H. A. (1988). Overtraining in elite athletes: Review and directions for the future. *Sports Medicine*, 6, 79-92.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterView - introduktion til et håndværk* (2. utg.). København: Hans Reizels Forlag.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J.P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing* 25, 95–100. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102-120. doi: 10.1191/1478088706qp062oa.
- Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated learning: legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press: Cambridge.
- Lazarus, R. S., & Eriksen, C. W. (1952). Effects of failure stress upon skilled performance. *Journal of Experimental Psychology*, 43(2), 100 – 105. doi: 10.1037/h0056614.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Lehmann, M., Foster, C., Gastmann, U., Keizer, H., & Steinacker, J. M. (1999). Definitions, types, symptoms, findings, underlying mechanisms, and frequency of overtraining and overtraining syndrome. I: M. Lehmann, C. Foster, U. Gastmann, H. Keizer, & J. M. Steinacker (Red.), *Overload, performance incompetence, and regeneration in sport* (s. 1-6). New York: Plenum.
- Lemyre, F., Trudel, P. & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist*, 21, 191-209.
- Lemyre, P.-N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite

- athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126. doi: 10.1080/17461390701302607.
- Lund, H. W. (2016). Kan bli syke av å bli voksne. *nrk.no*. Hentet den 20.april 2016 fra <http://www.nrk.no/livsstil/kan-bli-syke-av-a-bli-voksne-1.12897000>.
- Mackinnon, L. T. (1998). The effect of overreaching and overtraining on immune function. I: R.B. Kreider, A.C. Fry, & M.L O'Toole (Eds). *Overtraining in Sport* (s. 219-241). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebickova, M., Avia, M. D., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R., & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173–86, doi: 10.1037//0022-3514.78.1.173.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Meeusen, R., Duclos M., Gleeson M., Rietjens G., Steinacker J., & Urhausen A. (2006) Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sports Science*, 6, 1-14.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2012). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 186-205. doi: 10.1249/MSS.0b013e318279a10a.
- Meichenbaum, D. & Turk, D. C. (1987). *Facilitating treatment adherence: A practitioner's guidebook*. New York: Plenum Press.
- Meland (2014). *Stillhetens Råskap*. Oslo: Cappelen Damm.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Phenomenology of perception*. New York: Routledge.
- Miquelon, P., Vallerand, R.J., Grouzet, F.M.E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 913-924.

- Mitchell, I. (2011). Social support and psychological responses in sport-injury rehabilitation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 7(2), 30-44.
- Nieman, D. C. (1994). Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(2), 128-139.
- Nieman, D. C. (1997). Immune response to heavy exertion. *Journal of Applied Physiology*, 82, 1385-94.
- Norges Skiforbund (2013). *Utviklingstrappa i Langrenn*. Hentet 14.oktober 2015 fra http://www.skiforbundet.no/Documents/Gren/Langrenn/Utviklingstrappa/Utviklingstrappa%20siste%20versjon_part_1.pdf.
- O'Brien, M. (1988). Overtraining in sports psychology. I: A. Dirix, H. G. Knuttgen, K. Tittel. (Eds.). *The Olympic Book of Sports Medicine* (s. 635-645). Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Parker, D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and Defense: A Historical Overview. I: M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping* (s. 3-23). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16, 238-250.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2002). "If we work hard, we can do it." A tale from an Olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 219-236.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: the interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *Sport Psychologist*, 17(3), 253-267.
- Pensgaard, A. M. (2008). Consulting under pressure: How to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic Games 2006. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 301-307, doi: 10.1080/1612197x.2008. 9671874.

- Purge, P., Jürimäe J., & Jürimäe, T. (2004). Body composition, physical performance and psychological factors contributing to 2000M sculling in elite rowers. *Journal of Human Movement Studies*, 47(5), 367–378.
- Purge, P., Jürimäe, J., & Jürimäe, T. (2006). Hormonal and psychological adaptation in elite male rowers during prolonged training. *Journal of Sports Sciences*, 24 (10), 1075–1082.
- Quinn, A. M., & Fallon, B. J. (1999). The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 210-229, DOI: 10.1080/10413209908404201.
- Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More Than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal of Medicine*, 15(2), 84-88.
- Reid, V. L., Gleeson, M., Williams, N., & Clancy, R. L. (2004). Clinical investigation of athletes with persistent fatigue and/or recurrent infections. *British Journal of Sports Medicine*, 38, 42-45.
- Richardson, S. O., Andersen, M. B., & Morris, T. (2008). *Overtraining athletes: Personal journeys in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ricoeur P. (1970). *Freud and Philosophy: An Essay on Interpretation*. New Heaven: Yale University Press.
- Riise, A. J., Stensbøl, B., & Pensgaard, A. M. (2012). *Norske Vinnere*. Oslo: Cappelen Damm.
- Ronglan, L.T. (2011). Social interaction in coaching. I: R.L. Jones, P. Potrac, C. Cushion, & L.T. Ronglan (Eds.), *The sociology of sports coaching* (s. 151-156). London: Routledge.
- Rose, J., & Jevne, R. F. J. (1993). Psychosocial processes associated with athletic injuries. *Sport Psychologist*, 7(3), 309-328.
- Roose, J., de Vries, W. R., Schmikli, S. L., Backx, F. J. G., & van Doornen, L. J. P. (2009). Evaluation and opportunities in overtraining approaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 756-764.

- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, *41*, 813 – 819.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, *80*(1), 1 – 28.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2012). *Qualitative Interviewing. The Art of Hearing Data* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54–67, doi:10.1006/ceps.1999.1020.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. (rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Silva, M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *2*, 5-20.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, *58*, 119–44.
- Smith, A.M., Scott, S. G., O’Fallon, W. M., & Young, M. L. (1990). Emotional responses of athletes to injury. *Mayo Clinic Proceedings*, *65*, 38-50.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, *11*, 261–271.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Osborn, M. (1997). Interpretative phenomenological analysis and the psychology of health and illness. I: L. Yardley (Ed.), *Material Discourses of Health and Illness* (s. 68 – 91). London: Routledge.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *1*(1), 39-54. doi: 10.1191/1478088704qp004oa.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, research*. London: Sage.

- Smith, J.A. (2011). "Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis". *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Steinacker, J. M., Kellmann, M., Böhm, B.O., Liu, Y., Opitz-Gress, A., Kallus, K. W., Lehmann, M., Altenburg, D., & Lormes, W. (1999). Clinical findings and parameters of stress and regeneration in rowers before World Championships. I: M. Lehmann, C. Foster, & U. Gastmann, H. Keizer, & J.M. Steinacker (Eds.). *Overload, fatigue, performance incompetence, and regeneration in sport* (s. 71–80). New York: Plenum.
- Steinacker, J. M., & Lehmann, M. (2002). Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes. I: M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes* (s. 103- 118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stone, M. H., Keith, R. E., Kearney, J. T., Fleck, S. J., Wilson, G. D., & Triplett, N. T. (1991). Overtraining: A Review of the Signs, Symptoms and Possible Causes. *Journal of Applied Sciences Research*, 5(1), 35 – 50.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. doi: 10.1186/1479-5868-9-78.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior, suppl. Extra Issue: Forty Years of Medical Sociology*, 53-79.
- Thornquist, E. (2008). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Beck, L. (1997a). Down but not out: Athlete responses to season ending injuries. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 229-248.
- Udry, E., & Andersen, M. B. (2008). Athletic Injury and Sport Behavior. I: T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (s. 401-422). Champaign, IL.: Human Kinetics.

- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, *29*, 567-592. doi: 10.1016/S0306-4530(03)00091-X.
- Uusitalo, A. (2001). Overtraining. Making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment. *The Physician and Sports Medicine*, *29*, 35-50. doi: 10.3810/psm.2001.05.774.
- van Beijsterveldt, A. M. C., Thjis, K. M., Backx, F. J. G., Steffen, K., Brozičević, V., & Stubbe, J. H. (2015). Sports injuries and illnesses during the European Youth Olympic Festival 2013. *British Journal of Sports Medicine*, *49*, 448-452.
- Vogel, W., Raymond, S. & Lazarus, R. S. (1959). Intrinsic motivation and psychological stress. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *58*(2), 225-233.
- Weick, K. E. (1979). *The social psychology of organizing* (2nd ed.). New York, NY: Random House.
- Weick, K. E. (2009). *Making Sense of the Organization. The Impermanent Organization. Volume Two*. United Kingdom: Wiley.
- Weinberg, R. S., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, *1*, 320-331.
- Wenger, E. (2004). *Praksisfellsskaber: Læring, mening og identitetet*. København: Reitzels Forlag.
- Wiese-bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, *10*(1), 46-69.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. I: M.S. Clark (Ed.) *Prosocial Behavior, Review of Personality and Social Psychology* (s. 265-289). Newsbury Park, CA: Sage.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, *15*(2), 215-228. doi: 10.1080/08870440008400302.
- Yates, A. (1996). Athletes, eating disorders, and the overtraining syndrome. I: W. F. Epling & W. D. Pierce (Eds.). *Activity anorexia: Theory, research, and treatment* (s. 179-188). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Yin, R. K. (1989). *Case Study Research Design and Methods*. Newbury Park: Sage Publications.

Young, K., White, P. & McTeer, W., (1994). Body talk: male athletes reflect on sport, injury, and pain. *Sociology of Sport Journal*, 11(2), 175–194.

Figuroversikt

- Figur 1** Sammenhengen mellom stressnivå og restitusjonskrav
- Figur 2** Tematisering av datamaterialet
- Figur 3** Opplevelsen av avbrekkene fremstilt i en narrativ struktur
- Figur 4** Oversikt over hovedtema 1; forløpere til UPS og hvorfor den vedvarer
- Figur 5** Oversikt over hovedtema 2; reaksjoner på periode med UPS
- Figur 6** Oversikt over hovedtema 3; stressmestring
- Figur 7** Oversikt over hovedtema 4; erfaringer etter en periode med UPS
- Figur 8** Sammenfatning av sentrale funn

Tabelloversikt

| | |
|-----------------|--|
| Tabell 1 | Oversikt over definisjoner brukt for å forklare UPS |
| Tabell 2 | Inklusjonskriterier |
| Tabell 3 | Informasjon om respondentene og deres avbrekk |
| Tabell 4 | Utdrag fra analysearbeidet med IPA som metodeverktøy |
| Tabell 5 | Prinsipper for god forskningsetikk (basert på Yardley, 2000) |

Forkortelser

| | |
|--------------------|--|
| CATS | Cognitive Activation Theory of Stress |
| EM | Europamesterskap |
| EYOF | The European Youth Olympic Festival |
| FOR | Functional overreaching |
| IPA | Interpretative Phenomenological Analysis |
| NESH | Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora |
| NFOR | Non-functional overreaching |
| NIH | Norges Idrettshøyskole |
| NROE | Negative response outcome expectancy |
| NSD | Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste |
| NTNU | Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet |
| OR | Overreaching |
| OT | Overtraining |
| OTS | Overtraining syndrome |
| POMS | Profile of Mood States |
| PROE | Positive response outcome expectancy |
| RestQ-Sport | The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes |
| SDT | Self-Determination Theory |
| SFP | Sosial foreskrevet perfektjonisme |
| TRQ | Total-Recovery Questionnaire |
| TMSC | Transactional Model of Stress and Coping |
| UPS | Underperformance syndrome |
| YOG | Youth Olympic games |

Vedlegg 1

Intervjuguide

Fokus 1: Respondentens opplevelser knyttet til idrettskarrieren.

Mål 1: Respondenten skal bli komfortabel med intervjusituasjonen, og med å senere skulle fortelle om nedgangsperioden.

Innledningsvis: Følelseskart over utøverens idrettskarriere.

- (1) Respondenten bes om å fylle ut et kart over sin egen idrettslig karriere med opp- og nedturer. Små ord/assosiasjoner er forhåndsprodusert av undertegnede og kan hjelpe utøveren i å registrere følelser på kartet. I tillegg kan han selv fylle inn ord, uttrykk eller andre assosiasjoner ved å skrive på blanke lapper. PB

Fargekoder skal presentere følelser, gode perioder, dårlige perioder. Stjernelapper i ulike størrelser skal presentere meritter. Her skal følelsene i første omgang bare plasseres, ikke utdypes.

Assosiasjonene som plasseres på følelseskartet er forslag som ligger samlet i en boks utøveren kan trekke fra om ønskelig. På den måten leder ikke intervjuer respondentens fortelling eller reaksjon, men snarere hjelper med å finne eksempler på assosiasjon/ord som kan passe hans følelser.

Underveis får utøveren spørsmålene:

- (a) Kan du fortelle litt om hvordan *du* opplever idrettskulturen? B
(a.a) Hva betyr (idretten) for deg? PB
(a.b) Hvorfor begynte du med (idrett)? N
- (b) Hvilke ulike stadier mener du er involvert i prosessen med å bli en (aktiv) langrennsløper? S
(b.a) Hvordan kjenner du deg igjen i dette selv? PB
(b.b) Hva vil du si definerer en god utøver? K
- (c) Kan du fortelle om én spesielt god periode i din tid som juniorutøver? PB
(Utøver må gjerne peke på kartet)
- (d) Kan du beskrive et spesielt øyeblikk i ditt liv som idrettsutøver? (Utøver må gjerne peke og forklare på kartet)
PB

Denne innledningen skal sette en grunnlag for en god atmosfære mellom respondent og forsker. I tillegg til å "varme opp" respondenten til å fortelle om sine personlige erfaringer. Legg merke til at de(n) positive periode(n) blir omhandlet først for å få i gang den ønskede flyten.

Fokus 2: Respondentens opplevelse knyttet til UPS, og spesielt mestrings av stress og tilbakekomst.

Mål 2: Vi inviterer respondenten til å bli mer analytisk om bestemte perioder.

- (2) (e) Kan du fortelle litt om perioden du var feiltrent?
- (e.a) Hvordan følte det å være deg i denne perioden?
(e.a.a) Forskjell fra tidligere? PB
E/A
 - (e.b) Hvilke tanker var du innom i denne perioden?
(e.b.a) Tiden fremover? Utfallet? Hva ville skje? E/S
 - (e.c) Hvordan opplevde du hele situasjonen?
(e.c.a) De rundt deg? E/A
 - (e.d) Kan du beskrive en typisk dag i perioden hvor du var syk? PB/S
 - (e.e) Fikk du andre tanker eller følelser om deg selv som utøver i denne perioden? E/A
 - (e.f) Hvordan klarte du å komme tilbake til trening etter dette? PB/S
(e.f.a) Strategi? Hvordan tenker du?
 - (e.g) Hvilke (andre) faktorer kan ha fått betydning for din tilbakekomst til langrennstrening E/A
(e.g.a) På hvilken måte? K
- (f) Etter tilbakekomst, forandret det seg noe i deg? E/A

Vi inviterer respondenten med inn i det mer analytiske perspektivet, uten at intervjuer deltar mer. Respondentens fortelling slik den kommer naturlig til uttrykk uten input fra intervjuer er fortsatt i fokus, og det nærmeste vi kommer den sanne fortelling.

B = Beskrivende
PB = Personlig beskrivelse
N = Narrativ
S = Strukturelt

K = Kontrast
E/A = Evaluerende/Analytisk
E/S = Evaluerende/Strukturelt

Vedlegg 2

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Anne Marte Pensgaard
Seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål stadion
0806 OSLO

Vår dato: 05.11.2015

Vår ref: 45188 / 3 / AH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 15.10.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|----------------------|---|
| 45188 | <i>Ung mentalitet; mestring av prestasjonshemmende sykdomsavbrekk i junioralder</i> |
| Behandlingsansvarlig | <i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i> |
| Daglig ansvarlig | <i>Anne Marte Pensgaard</i> |
| Student | <i>Linn Engdahl Lysvik</i> |

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 26.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Åsne Halskau

Kontaktperson: Åsne Halskau tlf: 55 58 21 88

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices
OSLO NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrrsvarva@svt.ntnu.no
TROMSØ NSD SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uib.no

Vedlegg 3

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet; ”Ung mentalitet; mestring av prestasjonshemmende avbrekk”.

Kunnskap om hvordan unge utøvere opplever og mestrer et potensielt truende avbrekk fra idretten er viktig i arbeidet med å ta vare på fremtidens utøvere, og kunne bidra til å glede og motivere til fysisk aktivitet for barn og unge. Disse tankene la føringer for min masteroppgave i coaching og idrettspsykologi ved Norges Idrettshøgskole. Formålet er å undersøke psykologiske faktorer knyttet til UPS med den hensikt å kunne belyse temaet i sammenheng med unge utøvere, og muligens oppdage noe som kan gi retningsgivende forslag til videre undersøkelser og studier på temaet.

I denne forbindelsen ønsker jeg å rekruttere unge utøvere (alderen 18-21 år). Hvilken idrett eller kjønn, har ingen ting å si. Innsamling av datamateriale vil skje ved intervju, og de/den som ønsker å delta må derfor være villige til å fortelle om sine egne opplevelser og erfaringer knyttet til avbrekkene. Intervjuet vil vare i ca. 90-120 minutter. Ditt/deres bidra vil være avgjørende i forsøket på å besvare forskningsspørsmålet, og jeg håper av den grunn at du/dere finner tid til å stille opp. Tidspunkt for intervju kan avtales nærmere, men gjennomføres ønskelig sent i 2015 eller tidlig 2016, litt avhengig av når du/dere har mulighet.

I etterkant av intervju vil deltakeren få tilsendt kopi av intervjuet for at deltakeren skal kunne godkjenne om det som er blitt sagt, er i overensstemmelse med virkeligheten og hans/hennes beretning/opplevelser. Sitater som anvendes i oppgaven får du ved ønske muligheten til å godkjenne før publisering. En samtykkeerklæring signeres i forkant av intervjuet, som gir deltakeren mulighet til å kunne trekke seg når som helst under prosjektets gang. Alle opplysninger om deltakeren behandles strengt konfidensielt; det er kun undertegnede som har tilgang på materialet.

For mer utfyllende informasjon om prosjektet; se vedlegg (*refererer her til vedlegg 4*).

Med vennlig hilsen,

Linn Engdahl Lysvik

Vedlegg 4



Forespørsel til forsøksperson om deltakelse i forskningsprosjektet:

”Ung mentalitet; unge utøvere og deres opplevelse og mestring av prestasjonshemmende avbrekk ”

Bakgrunn og hensikt

Unge, satsende utøvere sin opplevelse og erfaringer knyttet til langvarig(e) sykdomsavbrekk skal belyses. Målet er å bidra med kunnskap om hvordan unge utøvere som har lykket med å komme tilbake til trening opplever og mestrer de psykologiske utfordringene som lange ufrivillige avbrekk innebærer. For at prosjektet skal gjennomføres ønsker jeg å intervju unge idrettsutøvere som har erfaring med én eller flere langvarige avbrekk forårsaket av UPS. Dette intervjuet vil innebære en samtale om hvordan du opplevde perioden(e) du har vært gjennom, og hva du gjorde for å mestre situasjonen. Har du flere perioder er det helt i orden, så lenge disse var forårsaket av overbelastning; sykdom, utmattelse e.l., som forhindret deg i å utøve idretten din i tre måneder eller mer.

Hva innebærer deltakelse i prosjektet?

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, vil du bli bedt om å gjennomføre et intervju med studieprosjektlederen i løpet av høsten 2015 eller tidlig vinter 2016. Dette intervjuet vil foregå der det måtte passe for deg, i trygge omgivelser. Det kan bli behov for mer enn ett intervju; dette avtales i så fall nærmere. Intervju(ene) vil foregå på tomannshånd, og det vil bli tatt lyd- og filmopptak av samtalen. Denne informasjonen skal transkriberes, og kan bli brukt i resultatene.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Resultatene fra studien vil bli presentert på en slik måte at det ikke er mulig å identifisere deg. Konfidensialiteten ivaretas ved at kun jeg og veileder har tilgang på alt datamaterialet tilhørende oppgaven, inkludert dine personopplysninger. Datamaterialet oppbevares i en låst mappe, i henhold til reglene for oppbevaring av personopplysninger. I etterkant av studien, vil all informasjon om deg bli makulert (mai 2016), inkludert lyd- og videoopptakene, samt transkripsjonen. Kun aidentifiserte data vil lagres. Anonymisering opprettholdes i selve skrivearbeidet og i den fullførte rapporten.

Rapport

Undertegnede skal gjennomføre prosjektet som sin masteroppgave i coaching og idrettspsykologi ved Norges Idrettshøgskole i løpet av skoleåret 2015/2016.

På bakgrunn av fortolkende fenomenologisk kvalitativ analyse av intervju(ene), og den foreliggende forskning på stressmestring, utformes det en masteroppgave. Oppgaven vil bli publisert i NIHs interne arkiv for forskningsartikler, og kan eventuelt bli presentert i offentlige publikasjoner. Om dette skulle være tilfellet, nevnes det igjen at det her ikke vil foreligge personlig informasjon om deg i teksten, slik at ingen opplysninger kan spores tilbake til deg.

Informasjon om utfallet av studien

Hvis du ønsker det, kan du få tilsendt masteroppgaven ved prosjektets slutt.

Rett til innsyn

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene jeg har registrert.

Frivillig deltakelse

Deltakelse i forskningsstudien er frivillig, og du kan trekke deg *inntil* analysearbeidet startes, uten å gi nærmere forklaring. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger. Opplysninger som allerede er inngått i analyse, eller brukt i vitenskapelige publikasjoner, kan ikke makuleres, men igjen; her er anonymiteten i teksten opprettholdt.

Samtidig oppfordrer jeg deg på det sterkeste til å delta, da dette er viktig kunnskap for forståelse av hvordan unge utøvere takler prestasjonshemmende situasjoner i sin idrettskarriere. Kanskje kan vi peke på mulige forskjeller mellom hvordan unge utøvere takler og overkommer stressende situasjoner, til forskjell fra eliteutøvere, som forskningen så langt har basert seg på å belyse.

Etikk

Prosjektet er meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD). Alle studier som behandler personopplysninger ved hjelp av datamaskinbasert utstyr (i dette tilfellet lyd- og videofiler, samt transkribert tekst på datamaskin), må meldes inn til NSD.

Dersom du har videre spørsmål om prosjektet, om deltakelse, eller ønsker å trekke deg underveis, kan du kontakte:

Masterstudent i idrettsvitenskap v/Norges Idrettshøyskole, Linn Engdahl Lysvik
Mobil: +47 997 98 406
E-post: linn_englys@hotmail.com

Professor og veileder v/Norges Idrettshøyskole, Anne Marte Pensgaard
Sentralbord (NIH): 23 26 20 00
E-post: a.m.pensgaard@nih.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt skriftlig og/eller muntlig informasjon om prosjektet og samtykker i at jeg deltar i prosjektet **”Ung mentalitet; prestasjonshemmende avbrekk i junioralder”**

Jeg er kjent med at min deltakelse i dette prosjektet er frivillig, og at jeg når som helst kan trekke meg fra prosjektet uten nærmere forklaring.

Sted/Dato:

Navn (blokkbokstaver): _____

Deltakerens underskrift: _____

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

Linn Engdahl Lysvik, Studentprosjektleder

Vedlegg 5



HUMAN KINETICS

1607 North Market Street • P.O. Box 5076 • Champaign IL 61825-5076 • (217) 351-5076 • Fax (217) 351-2674

April 28, 2016

Linn Engdahl Lysvik
Norwegian School of Sports Sciences
linn_englys@hotmail.com

RE: Request for permission to reprint figure 9.2 (the "scissors model") on page 212 of the chapter titled "Burnout in Athletes and Coaches," by K.W. Kallus and M. Kellmann, published in *Emotions in Sport*, edited by Y.L. Hanin (2000), in your Master's thesis in coaching and sports psychology at the Norwegian School of Sports Sciences [ID #11102]

Dear Linn Engdahl Lysvik:

Human Kinetics is pleased to approve your permission request for this one-time use of the material described above in your Master's thesis at Norwegian School of Sports Sciences. This is your confirmation that we are granting nonexclusive print and electronic rights in the Norwegian language for distribution throughout the world, contingent upon your use of the following credit line adjacent to the translated material.

CREDIT LINE:

From K.W. Kallus and M. Kellmann, 2000, Burnout in athletes and coaches. In *Emotions in sport*, edited by Y.L. Hanin (Champaign, IL: Human Kinetics), 212. Translated and used with permission.

FEE: WAIVED

Sincerely,



Martha Gullo
Permissions Coordinator
Ph: 217-351-5076 ext. 2223
Email: marthag@hkusa.com

