

Even Bjoarvik

Veien tilbake

Tre norske toppidrettsutøveres opplevelser og erfaringer knyttet til rehabilitering etter en periode med overbelastning/feiltrening: En fortolkende fenomenologisk analyse

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2015

Sammendrag

Bakgrunn: Overbelastning/feiltrening viser seg å være et utbredt fenomen innenfor en toppidrettslig kontekst, og flere utøvere opplever å bli hardt rammet i løpet av karrieren. Den ytterste konsekvensen er at utøverne mister muligheten til å bedrive sin egen idrett, i opptil flere måneder og år. Men til tross for et slikt avbrekk, så klarer enkelte å komme tilbake – etter en lang og krevende rehabiliteringsperiode, for så å prestere på nasjonalt/internasjonalt toppnivå.

Formål: Formålet med denne undersøkelsen var følgende: 1) undersøke hvordan toppidrettsutøvere mestrer et lengre karrieretruende avbrekk – forårsaket av overbelastning/feiltrening, hvor de omsider klarte å returnere på topp nasjonalt/internasjonalt nivå; 2) belyse potensielle forløpere, samt mulige reaksjoner og utfall, tilknyttet problematikken som førte til et slikt avbrekk.

Metode: Semistrukturerte dybdeintervjuer ble foretatt med tre nåværende toppidrettsutøvere (aldersspenn; 24-38 år) innenfor individuell utholdenhetsidrett. Intervjuene ble analysert ved bruk av “Interpretative Phenomenological Analysis” (IPA; Smith, 1996; Smith, Flowers, & Larkin, 2009). På bakgrunn av deltakernes opplevelser og erfaringer, vokste flere over- og underordnede temaer frem i analysen.

Resultater og diskusjon: Gjennom IPA-analysen ble totalt fire hovedtemaer avdekket, og disse følger en narrativ struktur: 1) forløpere til overbelastning; 2) opplevd periode med overbelastning; 3) stressmestring og veien tilbake; og 4) utfall underveis og etter en periode med overbelastning. Fremtredende forløpere viste seg å være stor trenings- og totalbelastning; lite restitusjon; og perfeksjonistiske personlighetstrekk. I det utøverne var overbelastet/feiltrent, ble en rekke maladaptive reaksjoner uttrykt, herunder fysiske-, psykiske-, og emosjonelle reaksjoner. Iverksettelse av mestringsstrategier (Lazarus & Folkman, 1984), samt en positiv utkomme forventning (CATS; Ursin & Eriksen, 2004, 2010), er med på å forklare hvordan utøverne mestret situasjonen. Flere positive utfall ble avdekket etter tilbakekomsten. Både direktiver for fremtidig forskning og praktiske implikasjoner er presentert og diskutert.

Nøkkelord: Overbelastning; feiltrening; stressmestring; rehabilitering; kvalitativ metode.

Innhold

| | |
|---|-----------|
| Sammendrag | 3 |
| Innhold | 4 |
| Forord..... | 7 |
| 1. Innledning og bakgrunn for oppgaven | 9 |
| 1.1 Beskrivelse av tema | 9 |
| 1.2 Eksisterende kunnskap og forskning | 9 |
| 1.2.1 Begrepsavklaring | 11 |
| 1.2.2 “Den ikke fungerende utøver” i et psykologisk perspektiv | 12 |
| 1.2.3 Tidligere undersøkelser og mangler i kunnskapstilfanget | 13 |
| 1.3 Oppsummering av forskningsbehov..... | 14 |
| 1.3.1 Formålet med undersøkelsen | 15 |
| 1.4 Oppgavens oppbygning og struktur | 15 |
| 2. Teori | 16 |
| 2.1 Valg av teori..... | 16 |
| 2.2 Beskrivelse av teori | 17 |
| 2.2.1 Coping ved iverksettelse av aktive mestringsstrategier | 17 |
| 2.2.2 Coping definert som en positiv utkommeforventning | 19 |
| 2.3 Oppsummering og presisering av problemstillinger | 22 |
| 3. Metode..... | 24 |
| 3.1 Forskningsdesign og metodologisk tilnærming | 24 |
| 3.2 Utvalg | 25 |
| 3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet som datainnsamlingsmetodikk..... | 26 |
| 3.3.1 Egen forforståelse og erfaring..... | 27 |
| 3.3.2 Adgang til felten og kredibilitet..... | 28 |
| 3.3.3 Intervjuguide | 29 |
| 3.4 Prosedyrer og gjennomføring | 29 |
| 3.4.1 Forberedelser..... | 29 |
| 3.4.2 Gjennomføring av intervjuer..... | 30 |
| 3.4.3 Transkripsjon | 31 |
| 3.5 Analyse | 31 |
| 3.6 Betraktning av undersøkelsens reliabilitet og validitet | 33 |
| 3.7 Forskningsetikk..... | 34 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 3.7.1 | Informert samtykke | 34 |
| 3.7.2 | Anonymitet og konfidensialitet..... | 35 |
| 4. | Resultater og diskusjon | 36 |
| 4.1 | Presentasjon av temaer og sitater | 36 |
| 4.2 | Forløpere til overbelastning | 37 |
| 4.2.1 | Stor trenings- og totalbelastning | 38 |
| 4.2.2 | Lite restitusjon..... | 40 |
| 4.2.3 | Perfeksjonisme | 42 |
| 4.3 | Opplevd periode med overbelastning | 45 |
| 4.3.1 | Fysiske reaksjoner | 45 |
| 4.3.2 | Psykiske reaksjoner | 47 |
| 4.3.3 | Emosjonelle reaksjoner | 50 |
| 4.4 | Stressmestring og veien tilbake..... | 53 |
| 4.4.1 | Mestringsstrategier | 53 |
| 4.4.2 | En positiv utkomme forventning..... | 57 |
| 4.5 | Utfall underveis og etter en periode med overbelastning | 59 |
| 4.5.1 | Positive utfall | 59 |
| 4.5.2 | Negative utfall..... | 62 |
| 4.6 | Oppsummering av sentrale funn | 63 |
| 5. | Generell diskusjon | 64 |
| 5.1 | Trenings-/totalbelastning, restitusjon, og perfeksjonisme | 64 |
| 5.2 | Fysiske-, psykiske-, og emosjonelle reaksjoner | 66 |
| 5.3 | Aktive mestringsstrategier og CATS..... | 67 |
| 5.4 | Positive og negative utfall | 69 |
| 5.5 | Undersøkelsens styrker og svakheter | 70 |
| 5.6 | Direktiver for fremtidig forskning | 71 |
| 6. | Konklusjon..... | 72 |
| 6.1 | Praktiske implikasjoner..... | 72 |
| | Referanser | 74 |
| | Tabelloversikt | 81 |
| | Figuroversikt | 82 |
| | Forkortelser | 83 |
| | Vedlegg | 84 |

| | |
|------------------------|-----------|
| Vedlegg 1 | 85 |
| Vedlegg 2 | 86 |
| Vedlegg 3 | 88 |
| Vedlegg 4 | 89 |

Forord

Da sitter jeg omsider her med en ferdigstilt masteroppgave! Når jeg ser tilbake på året som har gått, så har det vært en lang og tidvis krevende prosess – helt fra prosjektet ble påbegynt, til det nå slutføres. Det må imidlertid fremheves at den tilbakelagte prosessen har vært svært lærerik, og jeg ville aldri vært den foruten. Jeg har tilegnet meg verdifull kunnskap, samt at jeg har utviklet en evne til å se ulike kunnskapskilder i et kritisk og nyansert perspektiv. En slik form for erkjennelse vil jeg ha glede av resten av livet – det er jeg overbevist om.

Det å gjennomføre et mastergradsprosjekt kan ofte være ensomt og ensformig; mye er avhengig av studenten selv. Men til tross for at det i stor grad er et selvstendig arbeid, så ville jeg aldri ha klart meg uten hjelp og støtte. Blant mange som fortjener en stor takk, vil jeg først og fremst takke min veileder, Anne Marte Pensgaard, for et godt og lærerikt samarbeid. Du har til enhver tid utvist tillitt og optimisme – og veiledningssamtalene vi har hatt, har virkelig vært til stor inspirasjon. Tusen takk! En stor takk rettes også til alle mine medstudenter som har bidratt med gode diskusjoner, og nyttige innspill underveis. Deres bidrag har betydd mye for meg.

En spesiell takk rettes til medstudent, Thomas Børresen. De faglige diskusjonene vi har hatt i løpet av året, har vært svært betydningsfulle. Å ha deg som “sparringspartner” har gitt svar på flere spørsmål, samt løst en rekke utfordringer. Min gode kamerat og medstudent, Benjamin Reksten Holme, fortjener også en stor takk for sine uvurderlige bidrag underveis.

Jeg vil også takke de tre utøverne som var villige til å delta i forskningsprosjektet. Det står stor respekt av deres fortellinger, og jeg er takknemlig for at dere utviste en positiv holdning overfor prosjektets tematikk og formål. Lykke til videre!

I løpet av dette året må jeg helt og holdent erkjenne at jeg ikke alltid har vært like mye “tilstede”, både fysisk og psykisk. Heldigvis har jeg vært så heldig å ha en samboer som har vært hjelpsom og forståelsesfull. Jeg setter umåtelig stor pris på all støtten du har gitt meg, Anna Marie Hornum – det har betydd enormt mye.

Sist, men ikke minst, ønsker jeg å takke min nærmeste familie for eksemplarisk støtte og oppfølging gjennom hele utdannelsesløpet mitt. Til enhver tid har dere stilt opp og vært der for meg; jeg er evig takknemlig.



Oslo, mai 2015, Even Bjoarvik

1. Innledning og bakgrunn for oppgaven

1.1 Beskrivelse av tema

[...] *it ain't about how hard you're hit, it is about how hard you can get hit and keep moving forward; how much can you take and keep moving forward. That's how winning is done!* (Sylvester Stallone i filmen, *Rocky Balboa VI*)

Sitatet ovenfor gjenspeiler noe av temaet for denne masteroppgaven; toppidrettsutøvere som til tross for et lengre, ufrivillig avbrekk, klarer å komme tilbake og prestere på topp nasjonalt/internasjonalt nivå. I regi av professor Anne Marte Pensgaard, tar forskningsprosjektet “*Veien tilbake*” sikte på å belyse hvordan toppidrettsutøvere mestrer et slikt karrieretruende avbrekk, hvor muligheten til å bedrive egen idrett fratas grunnet skade eller overbelastning/feiltrening. Prosjektet er todelt, og i denne oppgaven rettes søkelyset mot sistnevnte; utøvere som har vært nære ved å gi seg på toppnivå grunnet en lengre periode med for stor belastning, over for kort tid. Dette er et svært viktig tema, ettersom det er påvist høy forekomst av fenomenet i nasjonal og internasjonal toppidrett (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Gould et al., 1998). Gould et al. (1999) rapporterte for eksempel at blant 296 utøvere i 30 forskjellige idretter, så var 84 utøvere (28%) *overtrent* i Atlanta-OL i 1996. Det tilsvarer nesten en tredjedel – og understreker omfanget og problematikken i eliteidrett, klart og tydelig.

Temaet er dermed å anse som aktuelt innenfor en toppidrettskontekst, og flere utøvere opplever å bli hardt rammet. Blant disse, gjennomgår enkelte en lang og svært krevende ferd – og kommer *sterkt* tilbake. Men hvordan oppleves denne ferden, og hvordan takler utøverne motgangen underveis? Hva gjør at de ikke gir opp? Slike spørsmål settes under lupen i min masteroppgave. Men først; hva foreligger av kunnskap og forskning på området, og hva innbefatter egentlig en utøver som er overbelastet/feiltrent?

1.2 Eksisterende kunnskap og forskning

Litteraturen som omhandler overbelastning/feiltrening er vidtspennende (e.g., Halson & Jeukendrup, 2004; Meeusen et al., 2013; Richardson, Andersen, & Morris, 2008), og en rekke undersøkelser belyser dette i en toppidrettskontekst (e.g., Gustafsson, Holmberg, & Hassmén, 2008; Kellmann, 2010; Kuipers & Keizer, 1988). I en slik kontekst stilles

det store krav, og det kreves ofte utallige treningstimer for å hevde seg på toppnivå. For eksempel, så blir det anslått at 10,000 treningstimer bør ligge til grunn for å nå ekspertnivå innenfor flere områder, deriblant idrett (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Innbakt i disse timene ligger *mye* – og ofte *hard* – trening, noe som er nødvendig for å oppnå topp-prestasjoner (Richardson et al., 2008). Richardson et al. (2008) hevder blant annet at: “[...] *one general principle known to all elite athletes and coaches training for major events is to overload the athlete. Athletes train hard and long, deplete resources, and do not recover adequately from one training session before starting the next one*” (s. 3, kursiv tillagt). I korte trekk baserer prinsippet seg på å kalkulere overbelastning for å oppnå *over-* eller *superkompensasjon*¹; to tilstander hvor stor treningsbelastning, etterfulgt av tilstrekkelig restitusjon, resulterer i økt prestasjonsevne (Kreider et al., 1998; Lehmann, Foster, Gastmann, Keizer, & Steinacker, 1999). Dette er ønskelig i forkant av viktige konkurranser og mesterskap, men dersom utøvere eksponeres for stor belastning og lite restitusjon over tid, så kan negative adaptasjoner fremkomme. I en rekke tilfeller kan slike tilpasninger tilskrives; “*non-functional overreaching*” (NFOR), “*staleness*”, “*overtraining*” (OT) og “*overtraining syndrome*” (OTS) (Kreider et al., 1998; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2013). I tillegg viser det seg at både risiko- og forekomsten av belastningsskader øker ved stor trenings- og konkurransebelastning, kombinert med manglende restitusjon (Bahr, 2014).

Selv om en rekke forskjellige begreper inngår innunder overbelastning/feiltrening, så er fellesnevneren den samme; ubalanse mellom stress > restitusjon (Kreider et al., 1998; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2013). I en slik sammenheng hevder Lehmann et al. (1999) at “*stress summarizes all individual training, non-training, and competition-dependent stress factors*” (s. 1, kursiv tillagt). I henhold til litteraturen som omhandler maladaptive tilpasninger, eksemplifisert ved NFOR, OT og OTS, definerer man dermed “stress” ved å vise til en rekke foreliggende faktorer. En slik forståelse av stressbegrepet må for øvrig skilles fra det som kan betraktes som kognitive definisjoner på stress. Slike definisjonsformer presenteres når det gjøres rede for oppgavens teoretiske rammeverk. I det påfølgende ønsker jeg imidlertid å gi en begrepsavklaring for å tydeliggjøre hvilken forskjell som ligger i de ulike diagnosene som er nevnt.

¹ I litteraturen benyttes de tre termene; “*overreaching*” (OR), “*functional overreaching*” (FOR) og “*extreme overreaching*” (extreme OR) i henhold til over- og superkompensasjon (Kreider, Fry, & O’Toole, 1998; Meeusen et al., 2013).

1.2.1 Begrepsavklaring

For å klare opp i en forholdsvis bred terminologibruk, fremgår definisjoner av de mest sentrale og hyppigst benyttede begrepene, i tabell 1:

Tabell 1: Definisjoner av sentrale begreper i litteraturen.

| Terminologi | Definisjon |
|--------------|---|
| OT: | “An accumulation of training and nontraining stress resulting in <i>long-term</i> 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”. (Kreider et al., 1998, s. viii, kursiv tillagt) |
| OR: | “An accumulation of training and nontraining stress resulting in a <i>short-term</i> decrement in performance capacity with or without related physiological and psychological signs and symptoms of overtraining in which restoration of performance capacity may take from several days to several weeks”. (Kreider et al., 1998, s. viii, kursiv tillagt) |
| FOR: | “Response to an increment of training load, leading to a short-term performance decrement, as a trigger toward supercompensation in the absence of severe or negative and lasting psychological symptoms” (Meeusen et al., 2006, sitert i Jolanda, de Vries, Schmikli, Backx, & van Doornen, 2009, s. 757) |
| NFOR: | “A state of a more chronic maladaptation to physical exercise with the first signs and symptoms of prolonged training distress. Performance decrements are still observed as well as psychological and hormonal disturbances, which will take weeks or months to recover”. (Meeusen et al., 2006, sitert i Jolanda et al., 2009, s. 757) |
| OTS: | “A prolonged maladaptation of multifactorial origin, often with the same but more severe symptoms of NFO[R]. Recovery of performance and related biological, neurochemical, and hormonal regulation mechanisms will take months. Various symptoms can be observed: severe fatigue mood disturbances, poor sleep, heavy legs, etc., indicating that different functional systems are involved”. (Armstrong & VanHeest, 2002; Meeusen et al., 2006; Urhausen & Kindermann, 2002, sitert i Jolanda et al., 2009, s. 757) |
| “Staleness”: | “[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 et al., 1990, sitert i Richardson et al., 2008, s. 9) |

Definisjonene ovenfor gir tydelig uttrykk for nedsatt prestasjonsevne ved tilstander som NFOR, OT, OTS, og “staleness”. Maladaptive responser på trening fremtrer særlig i de tilfeller hvor diagnosen omfavner NFOR eller OTS – to tilstander som ofte er vanskelig å skille mellom, ettersom det er påvist de samme tegn- og symptomene (Meeusen et al.,

2013). I litteraturen er det imidlertid stor enighet om at redusert prestasjonsevne kjenner tegner en utøver som diagnostiseres med de nevnte tilstandene (Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2013). Derfor har enkelte foreslått en begrepsendring hvor “*unexplained underperformance syndrome*” (UPS) benyttes fremfor det mer etablerte begrepet, OTS (Budgett et al., 2000). En slik begrepsbruk gjenspeiles til en viss grad i norsk idrett, da begrepene; “*den dårlig fungerende utøver*” og “*den ikke fungerende utøver*” anvendes når det henvises til OTS. For å sikre konsensus i henhold til terminologi, så blir utøvere med OTS omtalt som “ikke fungerende utøvere” i denne oppgaven. Men hvilke tegn og symptomer uttrykkes egentlig, og hvilke utfall kan tilskrives en utøver som blir betegnet som “ikke fungerende”? I det kommende belyses dette fra et psykologisk ståsted.

1.2.2 “Den ikke fungerende utøver” i et psykologisk perspektiv

En rekke psykologiske og fysiologiske symptomer dokumenteres ved manifestasjon av OTS (Kreider et al., 1998; Meeusen et al., 2013; Richardson et al., 2008). I denne oppgaven rettes imidlertid søkelyset mot psykologiske aspekter, og hvordan disse utspiller seg (for et fysiologisk innblikk, se; Halson & Jeukendrup, 2004; Lehmann et al., 1999; Urhausen & Kindermann, 2002). Mesteparten av forskningen som er gjort på området fokuserer på forholdet mellom humør (målt ved et spørreskjema, kalt “Profile of Mood States” (POMS)), treningsbelastning, og subjektive rangeringer av velvære (Richardson et al., 2008). Ved hjelp av POMS observeres et dose-respons-forhold mellom humør og treningsbelastning (Meeusen et al., 2013; Richardson et al., 2008). Det innebærer at i de tilfeller hvor treningsbelastningen øker drastisk, rapporteres en økning i verdiene som angir utøvernes negative humør (spenning, depresjon, sinne, utmattelse, og forvirring) (Meeusen et al., 2013). Dette ser for øvrig ut til å ligne på diagnosekarakteristikkene for utbrenthet, men tilstandene må adskilles fra hverandre. Overtrente utøvere opprettholder motivasjonen, mens utbrente utøvere gir uttrykk for demotivasjon, devaluerer idretten, og uttrykker økt kynisme (Lemyre, Roberts, & Stray-Gundersen, 2007).

Utover POMS, tar et annet spørreskjema, kalt “The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes” (RESTQ-Sport), sikte på å vurdere utøvernes tilstand – med henblikk på forholdet mellom stress og restitusjon (Kellmann, 2010; Richardson et al., 2008). Spørreskjemaet indikerer hvorvidt utøverne er fysisk og/eller mentalt stresset, og hvorvidt den enkelte er i stand til å iverksette nødvendige restitusjonstiltak (Kellmann, 2010). Flere undersøkelser viser ifølge Kellmann (2010) at stor belastningsøkning i treningsarbeidet

resulterer i signifikante RESTQ-Sport-verdier. For eksempel, rapporteres det signifikant økning i stress blant elite-roere som ble eksponert for økt treningsbelastning (Kellmann, Altenburg, Lormnes, & Steinacker, 2001; Kellmann & Günther, 2000). På lik linje med forskning hvor POMS tas i bruk, befester disse undersøkelsene et dose-respons-forhold mellom RESTQ-Sport-verdier og treningsbelastning. RESTQ-Sport tilfører imidlertid et mer *holistisk* perspektiv på “den ikke fungerende utøver”, ettersom stress-restitusjonsforholdet studeres fra emosjonelle-, fysiske- og sosiale perspektiver (Richardson et al., 2008). På bakgrunn av de to spørreskjemaene, ser det ut til at noen utøvere i større grad opplever stress, samt utviser en rekke negative psykologiske responser ved betydelig og drastisk belastningsøkning. Blant maladaptive tegn og symptomer, rapporteres følgende funn i litteraturen: følelse av depresjon; generell apati; lav selvfølelse; emosjonell ustabilitet; konsentrasjonsvansker i jobb- og treningssammenheng; sensitivitet for miljø- og følelsesmessig stress; frykt for å konkurrere; forandret personlighet; nedsatt evne til å snevre konsentrasjonen; økt intern- og ekstern distraherbarhet; nedsatt kapasitet til å behandle store mengder informasjon; og gir opp når det blir tøft (Fry & Morton, 1991).

Det anslås også at “ikke fungerende utøvere” er disponert for negative utfall som skade og sykdom (Meeusen et al., 2013; Richardson et al., 2008). Selv om man antar at slike utfall er mulige, så foreligger det ikke nok evidens til å befeste slike antakelser. Relativt få studier har undersøkt OT i forbindelse med skader og sykdom, og ingen har studert inngående mulige sammenhenger (Richardson et al., 2008). Men til tross for at evidensgrunnlaget er forholdsvis tynt, hevder Richardson et al. (2008) at belastningsskader forårsakes av mange av de samme faktorene som ligger til grunn for OTS. Blant disse blir blant annet perfeksjonisme, psykososialt stress, og dårlig lederskap nevnt.

1.2.3 Tidligere undersøkelser og mangler i kunnskapstilfanget

Hittil har det blitt pekt på noe av empirigrunnlaget som foreligger, og som omfavner en psykologisk innfallsvinkel til forskningsfeltet. Ved å innta et bredere perspektiv, viser det seg at de fleste undersøkelser fokuserer på OT i toppidrett, hvor utholdenhetsidrett er spesielt representert (Bandyopadhyay, Bhattacharjee, & Sousana, 2012; Lehmann, Foster, & Keul, 1993; O'Toole, 1998). I forskningsøyemed har man hovedsakelig rettet fokuset mot hvorfor utøvere overtrener, og hvilke utfall slike prosesser kan resultere i – definert ved OTS (Richardson et al., 2008). Det foreligger imidlertid sprikende funn, og få absolutte svar i henhold til OT i litteraturen. Hovedårsaken til dette, er at forskningen

som hittil er gjort, preges av usikkerhet og forvirring vedrørende definisjoner og bruk av terminologi (Richardson et al., 2008). Det er dermed usikkert hvorvidt deltakerne i ulike forskningsintervensjoner har vært overtrent, eller ei.

Få, om ingen, undersøkelser har tidligere gått kvalitativt til verks for å belyse hvordan “den ikke fungerende utøver” mestrer stresset som assosieres med tilstanden de befinner seg i. Et litteratursøk i databasene *SPORTDiscus* og *Web of Science*, gav følgende treff²:

- SPORTDiscus: totalt 3 treff
- Web of Science: totalt 8 treff

Ingen av de overnevnte treffene omhandlet *eliteutøvere*, *overtrening* og *kvalitative metoder*. Men til tross for dette, er stressmestring godt dokumentert blant toppidrettsutøvere som har vært gjennom rehabilitering etter skade (e.g., Bianco, 2001; Bianco, Malo, & Orlick, 1999; Ruddock-Hudson, O’Halloran, & Murphy, 2012; Udry, Gould, Bridges, & Beck, 1997a; Udry, Gould, Bridges, & Tuffey, 1997b). Samtlige av disse studiene er kvalitative, og selv om man kan anta at overbelastning/feiltrening forløper seg ulikt fra skade, kan de bidra med å belyse hvordan utøverne mestrer situasjonen.

1.3 Oppsummering av forskningsbehov

I henhold til tidligere forskning og eksisterende kunnskap på feltet, er det tydelig at en rekke undersøkelser dokumenterer negative psykologiske responser blant “ikke fungerende utøvere”. Dette rapporteres eksempelvis ved bruk av to spørreskjemaer, POMS og RESTQ-Sport. Sistnevnte gir uttrykk for økt stress hos utøvere som opplever betydelige økninger i treningsbelastning (jfr. Kellmann et al., 2001; Kellmann & Günther, 2000). Det kan dermed tenkes at dess større belastningen er, dess større er den iverksatte stressresponsen. En signifikant stressrespons uttrykkes for eksempel i de tilfeller hvor utøvere mister muligheten til å utøve idretten sin, grunnet (idretts)skade (Brewer, 2007; Udry & Andersen, 2008). På bakgrunn av dette, er det grunnlag for en antakelse om at lignende responser gjør seg gjeldene hos “den ikke fungerende utøver”. Det kan til og med tenkes at stresset er av en mer betydelig karakter, ettersom utøverne tvinges til å holde seg i ro over en lengre periode, uten å kunne trene slik de vanligvis gjør.

² Søkelenke for litteratursøk i databasene SPORTDiscus og Web of Science, utført 03.03.15: (elite athlet* AND overtrain* AND qualitative)

Fremtidig forskning bør ifølge Richardson et al. (2008) ha et mål om å avdekke kausale forløpere, samt peke på risikofaktorer for utvikling av OT. Fra samme hold konstaterer man også hvor viktig det er å ta høyde for individuelle forskjeller når treningsrespons, og øvrige stressfaktorer, skal undersøkes blant utøvere. Dette taler ifølge forskerne for en holistisk forståelse i det fremtidige kunnskapstilfanget. En slik forståelse innbefatter at fenomenet studeres fra flere ulike perspektiver, slik som ved RESTQ-Sport-skjemaet. I forlengelsen av dette, er det vesentlig at “... *research into the meanings, experiences, and causes of OT in individual athletes could prove fruitful*” (Richardson et al., 2008, s. 27, kursiv tillagt). Et slikt retningsgivende forslag for fremtidig forskning, er derfor et viktig argument for denne undersøkelsen. I tillegg ser det ut til at kvalitativ metodebruk medfører viktige implikasjoner for kunnskapsutviklingen på området.

1.3.1 Formålet med undersøkelsen

I tråd med det ovenfornevnte, er hensikten med denne undersøkelsen å belyse hvordan toppidrettsutøvere mestrer stresset som assosieres med et karrieretruende avbrekk, forårsaket av overbelastning/feiltrening. Med utgangspunkt i utøvernes egen opplevelses-/erfaringsbank, tas det sikte på å klargjøre dette fra et stressteoretisk ståsted. I tillegg blir det pekt på mulige forløpere, samt mulige reaksjoner og utfall, tilknyttet problematikken som rammet deltakerne.

1.4 Oppgavens oppbygning og struktur

Frem til nå har blikket vært rettet mot undersøkelsens tematikk, eksisterende kunnskap og forskning, samt hvilket forskningsbehov som foreligger på kunnskapsområdet. I det forestående kapittelet presenteres oppgavens teorifundament, med henblikk på to ulike stressteoretiske tilnærminger. Begge tilnærmingene spiller en sentral rolle i tilknytning til forskningsspørsmålet, som er presisert via to problemstillinger. Etter at det teoretiske rammeverket er klargjort, gjøres det rede for metodebruk. I dette kapittelet fremgår det noen viktige betraktninger vedrørende innsamling, bearbeiding, og presentasjon av data-materialet. Dernest følger et resultat og diskusjonskapittel, med en påfølgende generell diskusjon. Det hele munner ut i en konklusjon, som fremmer de mest sentrale trekkene i undersøkelsen.

2. Teori

2.1 Valg av teori

I lys av eksisterende kunnskap og forskning, viser det seg at overbelastning/feiltrening resulterer i betydelig stress hos de berørte utøverne. En slik respons legger føringer for et stressteoretisk rammeverk, hvor den primære hensikten er å eksplorere hvordan stress mestres³. Tidligere ble det blant annet påpekt at dette er veldokumentert i litteraturen som omhandler stressmestring i et skadeomfang (e.g., Bianco et al., 1999; Udry et al., 1997a; 1997b). I en undersøkelse av elite-alpinister, påviste for eksempel Bianco et al. (1999) bruk av kognitive- og atferdsmessige mestringsstrategier i rehabiliteringsarbeidet etter skade og sykdom. Slike strategier ble iverksatt for å takle fysiske-, psykiske- og emosjonelle stressfaktorer underveis i opptreningsperioden. I tillegg til dette, blir sosial støtte rapportert som en betydelig faktor i henhold til stressmestring, og veien tilbake til fullverdig deltakelse (Bianco, 2001; Mitchell, 2011). På bakgrunn av slike funn, er det tydelig at utøvere aktivt tar i bruk ulike strategier i sin idrettslige tilbakekomst. Funnene lar seg dermed i stor grad forene med Lazarus og Folkmans (1984) perspektiv på stress, og hvordan man vurderer og takler det (omtales mer inngående innunder “*Beskrivelse av teori*”). Et slikt stressperspektiv ser ut til å ligge til grunn i de fleste undersøkelser hvor skaderehabilitering studeres ved en psykologisk tilnærming (e.g., Bianco et al., 1999; Cupal, 1998; Grindstaff, Wrisberg, & Ross, 2010). Det kan derfor antas at en slik tilnærming også er anvendelig i henhold til “den ikke fungerende utøver”, og hvordan vedkommende takler stress for å komme tilbake.

Til tross for at stressteori implementeres i psykologiske perspektiver ved rehabilitering, har få undersøkelser anvendt “Cognitive Activation Theory of Stress” (CATS; Ursin & Eriksen, 2004, 2010) som teoretisk rammeverk. Denne teorien har tidligere blitt brukt i studier hvor stressmestring vurderes innenfor toppidrett (Pensgaard, 2008; Pensgaard & Duda, 2002). Selv om noe empiri foreligger, er det behov for mer forskning hvor CATS eksplorerer tilknyttet idrettspsykologi (Pensgaard, 2008). I tilfeller hvor stressmestring studeres blant toppidrettsutøvere, kan det dermed være hensiktsmessig å benytte CATS i kombinasjon med Lazarus og Folkmans (1984) etablerte tilnærming. I det påfølgende presenteres oppgavens teorifundament, med henblikk på de to ulike posisjonene.

³ (Stress)mestring = “*coping*”

2.2 **Beskrivelse av teori**

De to stressteoretiske tilnærmingene tar sikte på å definere stress, og forklare hvordan det vurderes og håndteres. I en slik sammenheng må stress- og coping-begrepet forstås slik det kommer til uttrykk innen psykologi. Her skildrer man vanligvis begrepene ved å hevde at stress omhandler omstendigheter som fremkaller mestring (Carver & Connor-Smith, 2010). Videre hevder Carver og Connor-Smith (2010) at i tilfeller hvor et individ presses til å håndtere trusler eller hindringer, betegnes opplevelsen som stressfylt. Det å ikke lenger kunne utøve idretten sin, vil derfor kunne defineres som stressende for toppidrettsutøvere. Dette er viktig i forhold til stressmestringsperspektivene som presenteres i det påfølgende. Først henvises det til Lazarus og Folkmans tradisjonelle tilnærming til mestring, deretter rettes blikket mot Ursin og Eriksens CATS.

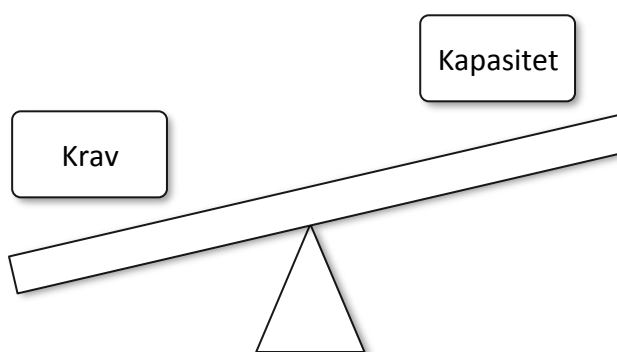
2.2.1 **Coping ved iverksettelse av aktive mestringsstrategier**

Ifølge Lazarus og Folkman (1984) har en oftest definert stress som enten stimulus eller respons. Stimulus-definisjoner fokuserer på hendelser i individets miljø, mens respons-definisjoner refererer til stress som en tilstand; en person *er* under stress, og reagerer på det. Forskerne hevder imidlertid at de to definisjonsformene har tydelige begrensninger, og at man heller må fokusere på *forholdet* mellom individ og miljø. Det må dermed tas høyde for personlige karakteristikk, samt hvilke miljømessige hendelser det er snakk om, når stress skal adresseres og defineres (Lazarus & Folkman, 1984). I forlengelsen av dette, blir psykologisk stress definert som “[...] *a relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being*” (Lazarus & Folkman, 1984, s. 21, kursiv tillagt). Definisjonen tydeliggjør hvilken betydning kognitiv vurdering innehar i tilfeller hvor stress diskuteres. Lazarus og Folkman (1984) understreker at til tross for at press og miljømessige krav resulterer i betydelig stress, observeres alltid *individuelle- og gruppeforskjeller*. Forskjellene skyldes at mennesker og grupper har ulik sårbar- og følsomhet overfor bestemte hendelser, noe som også gjenspeiles i form av forskjellige tolkninger og reaksjoner. For å gripe fatt i slike individuelle variasjoner, må man ta hensyn til den kognitive prosessen som intervensjoner mellom stimuli og respons, og hvilke faktorer som påvirker medieringens innhold. Dersom dette ikke tas i betraktning, vil en ikke kunne forstå menneskelig variasjon under ytre sammenlignbare forhold (Lazarus & Folkman, 1984).

I henhold til kognitive vurderingsprosesser, skiller man mellom *primære* og *sekundære* vurderinger (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Lazarus & Folkman, 1984). Ved primær vurdering, evaluerer man hvorvidt noe står på spill i møtet med stressende stimuli, mens ved sekundær vurdering, foretar man en evaluering av hva som kan gjøres for å unngå/overvinne skade, eller for å bedre fordelsutsiktene (Folkman et al., 1986). I tilfeller hvor stressende vurderinger gjør seg gjeldene, hevder Lazarus og Folkman (1984) at disse uttrykkes i form av skade/tap, trussel, eller utfordring. Det kan tenkes at slike uttrykksformer gjenspeiler utøvernes primære evalueringer, ettersom det å være ute av stand til å utøve idretten, er et betydelig tap. Men – hvordan kan mestring vise seg i en slik situasjon?

I likhet med det foregående, kan man forenklet si at stress oppstår i situasjoner hvor de miljømessige kravene oppfattes som krevende, og truer individets fysiske og psykiske velvære. Det kan dermed antas at “en ikke fungerende utøver” i et slikt tilfelle ønsker å utjevne forskjellen mellom situasjonskrav, og kapasiteten til å imøtekomme disse. Figur 1 illustrerer misforholdet som er med på å definere en slik psykologisk stresstilstand:

Psykologisk stress



Figur 1: Stress = en oppfattet ubalanse mellom situasjonskrav, og egen kapasitet til å håndtere og imøtekomme disse.

Hvorvidt ubalansen utlignes eller ei, er avhengig av de iverksatte mestringsstrategiene. Her understreker Lazarus (1993) at tilnærmingen legger vekt på mestring som en stadig pågående *prosess* – der man arbeider kontinuerlig med egne tanker og handlinger for å håndtere spesifikke krav som oppfattes krevende eller overveldende. Denne mestringsprosessen er *kontekstuell*, ettersom effektive strategier må forandres over tid, i takt med

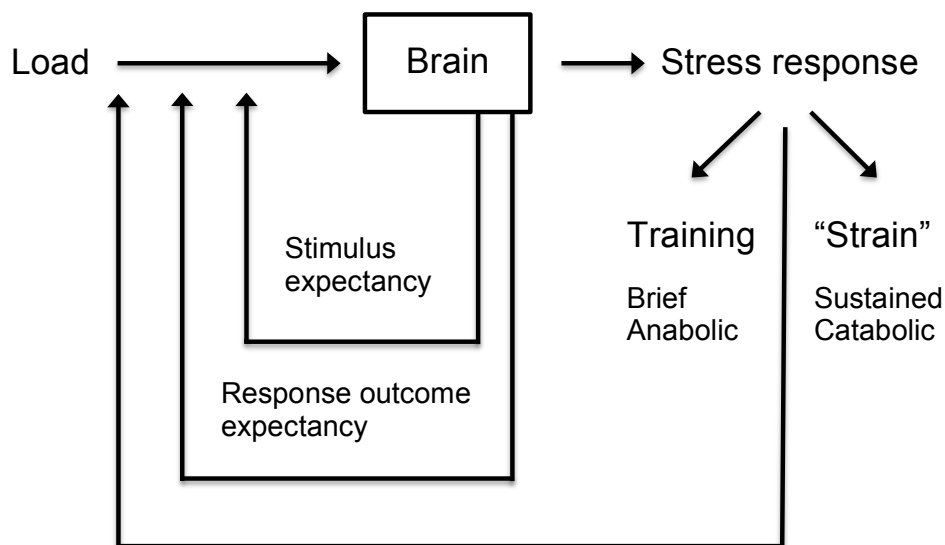
de oppfattede forholdene som frembringer stress (Folkman et al., 1986; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). Videre påpeker Lazarus og Folkman (1984) at man skiller mellom to ulike mestringsformer; *problemfokusert-* og *emosjonsfokusert mestring*. Ved problemfokusert mestring forsøker en å gripe fatt i – og endre – stressende miljøforhold, mens ved emosjonsfokusert mestring søker man å regulere stressfremkallende følelser. De to påvirker midlertid hverandre, og kan både fasilitere og hindre hverandre i møtet med miljømessig stress (Folkman et al., 1986; Lazarus & Folkman, 1984).

I hvilken grad en person mestrer stressfylte situasjoner, er avhengig av han eller hennes ressurser, herunder helse og energinivå; eksistensiell tro (e.g., gudstro eller generell tro om kontroll); forpliktelser; problemløsningsferdigheter; sosiale ferdigheter; sosial støtte; og materielle ressurser (Lazarus & Folkman, 1984). I tillegg dokumenteres det at personlighet (Carver & Connor-Smith, 2010) og grad av personlig kontroll (Folkman, 1984) spiller en vesentlig rolle i henhold til stressmestring, og hvilke strategier som tas i bruk. Her er det spesielt viktig å presisere at *oppfattet* situasjonsbetinget kontroll er avgjørende i tilfeller hvor kontroll blir undersøkt tilknyttet stressrelaterte, adaptive utfall (Folkman, 1984). Man må dermed ta stilling til hvorvidt utøverne i undersøkelsen *opplevde* kontroll over egen livssituasjon i veien tilbake; hadde de en oppfatning om høy situasjonskontroll, eller var det lite som kunne gjøres fra deres side? Folkman (1984) hevder dette har viktige implikasjoner for hvilke mestringsstrategier som iverksettes. I det påfølgende gis en introduksjon av den andre stressteoretiske tilnærmingen – CATS.

2.2.2 Coping definert som en positiv utkommeforventning

CATS gir en rekke formelle definisjoner relatert til stressbegrepet (Eriksen, Murison, Pensgaard, & Ursin, 2005; Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Teorien inkorporerer ifølge Ursin og Eriksen (2004) fire forskjellige aspekter av stress: 1) stress stimuli; 2) stress opplevelsen; 3) den uspesifikke stressresponsen; og 4) opplevelsen av stressresponsen. Disse fire stressaspektene kan måles separat (Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Eriksen et al. (2005) hevder at den generelle, uspesifikke stressresponsen i seg selv er ansett som en alarm. Alarmen resulterer i økt neurofysiologisk aktivering fra et nivå, til et høyere nivå. Aktiveringen forekommer dersom noe mangler, slik som for eksempel ved homeostatisk ubalanse, eller ved trusler mot homeostasen og organismens liv. Formelt sett, så oppstår alarmen i tilfeller hvor det er et avvik mellom det som *burde* vært, og det som faktisk *er* – mellom verdien en variabel bør ha ("*set value*" (*SV*)), og den virkelige

verdien (“*actual value*” (*AV*)) av samme variabel (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Ifølge Eriksen et al. (2005) er den iverksatte stressresponsen både viktig og nødvendig – og ubehaget som skyldes alarmen, utgjør ingen helserisiko. Men dersom alarmen vedvarer, kan responsen føre til sykdom gjennom etablerte patofysiologiske prosesser. I figur 2 presenteres CATS-modellen i sin helhet, der de fire stressaspektene fremgår klart og tydelig:



Figur 2: “Cognitive Activation Theory of Stress”. Basert på modellen som er presentert i Ursin og Eriksen (2010). Et stress stimuli (“load”) evalueres av hjernen, deretter påfølger en stressrespons. Hvorvidt den fysiologiske stressresponsen betegnes som tilfredsstillende eller truende, er avhengig av tidligere og lignende erfaringer, og forventninger til utfallet.

I likhet med Lazarus og Folkmans tilnærming, tar CATS høyde for de individuelle forskjellene som foreligger i henhold til hvordan en situasjon vurderes. I hvilken grad man opplever situasjonen som truende eller tilfredsstillende, bestemmes av ens lignende og tidligere erfaringer, og hvilke utkommeforventninger man har (Ursin & Eriksen, 2004). Ifølge Ursin og Eriksen (2004) blir enkelte stimuli betraktet som negative i de fleste tilfeller, mens andre kan oppfattes som negative eller positive, alt avhengig av hvordan personen persiperer dem. I tillegg hevder forskerne at situasjonelle betingelser, samt tidligere læring, spiller en viktig rolle for hvordan et stimuli vurderes.

I tilfeller hvor et stimuli blir evaluert og filtrert som truende eller negativt, rapporteres “stress” (Ursin & Eriksen, 2004). Stresset resulterer i en stressrespons, der alarmen inntrer som følge av økt aktivisering. Ifølge Eriksen et al. (2005) medfører alarmen spesifikk

atferd som tar sikte på å mestre situasjonen. Hvor sterk alarmen er, betinges av hvilken utkommeforventning man har, samt hvilke ressurser som er tilgjengelige for å håndtere situasjonen. CATS opererer derfor med to typer forventning; *stimulus-* og *utkommeforventning* (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Begge forventningsformene er avgjørende for stressresponsen, og de sørger for å forklare individuelle avvik tilknyttet individers respons ved stressende stimuli (Eriksen et al., 2005). De to formene for forventning refererer til to ulike filtre i CATS; et relatert til stimulus forventning, og et til utkommeforventning (Ursin & Eriksen, 2004). Førstnevnte relateres ifølge Ursin & Eriksen (2004) til forsvarsmekanismer, mens sistnevnte til mestring, hjelpeløshet og håpløshet.

I CATS defineres mestring som en “*positive response outcome expectancy*” (PROE; Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Det innebærer at dersom PROE er fremtredende i en stressfylt situasjon, har man en oppriktig *forventning* om et positivt utkommeresultat (Ursin & Eriksen, 2004). Dette dokumenteres eksempelvis blant toppidrettsutøvere i viktige, internasjonale mesterskap; de utøverne som takler konkurransestress – og som oppnår toppresultater, karakteriseres ved høy PROE (Pensgaard, 2008; Pensgaard & Duda, 2002). En slik form for mestringsforventning ser i stor grad ut til å ligne på Banduras “*Self-efficacy Theory*” (SET; Bandura, 1977). Men her er det viktig å presisere at PROE innbefatter *mer* enn mestringstro, ettersom utkommeforventninger og tro på egen mestring, blir innlemmet (Pensgaard & Duda, 2002). Mestringskonseptet i CATS sier dermed noe om en persons utkommeforventninger, samt hvilken mestringsstro som ligger til grunn hos vedkommende.

Det motsatte av PROE, er ifølge Ursin og Eriksen (2004) negative utfall som hjelpeløshet og håpløshet. Ved hjelpeløshet opplever individet at det ikke er noen sammenheng mellom det man gjør, og utfallet, mens ved håpløshet uttrykkes en “*negative response outcome expectancy*” (NROE; Ursin & Eriksen, 2004, 2010). I tilfeller hvor NROE kommer til uttrykk, innehar individet all kontroll, i tillegg til at de iverksatte responsene har effekt, men samtlige er av negativ karakter (Ursin & Eriksen, 2010). Siden personen besitter kontroll – og opplever negative utfall, er det han eller hennes egen feil. Ifølge Ursin og Eriksen (2010) introduserer dette et element av skyldfølelse, noe som medfører at håpløshet muligens er bedre egnet for å studere depresjon, enn hjelpeløshet. Dette kan

ha implikasjoner for hvordan utøverne i denne undersøkelsen opplever en periode med overbelastning/feiltrening, og hvordan situasjonen mestres.

2.3 Oppsummering og presisering av problemstillinger

Hittil har oppgavens stressteoretiske rammeverk blitt presentert fra et idrettspsykologisk perspektiv. De to stresstilnærmingene undersøkelsen baserer seg på, stammer opprinnelig fra generell psykologi – og er påvist å være velegnet til å studere stressmestring i en idrettslig kontekst (e.g., Bianco, 2001; Bianco et al., 1999; Pensgaard, 2008; Pensgaard & Duda, 2002). I denne oppgaven omhandler konteksten toppidrettsutøvere som opplever å bli fratatt muligheten til å utøve idretten, grunnet overbelastning/feiltrening. En slik situasjon medfører betydelig stress, og derfor er stressteori godt egnet for å belyse hvordan situasjonen håndteres. Det viser seg imidlertid at de to tilnærmingene som er presentert i det foregående, tar for seg stressmestring på ulikt vis. I korte trekk, så retter Lazarus og Folkmans tilnærming et eksplisitt fokus mot aktive mestringsstrategier. Ved å iverksette slike strategier, forsøker man å utligne forskjellen mellom situasjonskrav, og egen kapasitet til å takle disse. Mestring er avhengig av hvorvidt ubalansen mellom de to utjevnes, eller ei. I Ursin og Eriksens CATS defineres derimot stressmestring som en positiv utkommeforventning – PROE. Denne formen for mestringsforventning innebærer at man forventer et positivt resultat i møtet med stressende stimuli. I begge tilnærmingene tar en høyde for kognitive vurderingsprosesser, samt hvilke erfaringer og læring individet besitter, når stressmestring diskuteres. Dette er helt essensielt, ettersom et og samme stimuli kan medføre ulike individuelle reaksjoner (Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004). I tillegg fremkommer det i begge tilnærminger at grad av opplevd situasjonsbetinget kontroll er fundamentalt i henhold til stresshåndtering.

I lys av det ovenfornevnte, er hensikten å undersøke hvordan toppidrettsutøvere mestrer stress i veien tilbake. Forankret i utøvernes egne opplevelser og erfaringer, tas det sikte på å vurdere hvorvidt det teoretiske rammeverket gjenspeiles i tilbakekomsten. Å belyse stressmestring er – slik som tidligere påpekt – oppgavens primære formål. Blikket rettes i tillegg mot potensielle forløpere, maladaptive reaksjoner, og eventuelle utfall, knyttet til overbelastning/feiltrening. I det kommende dreies fokuset mot undersøkelsens overordnede forskningsspørsmål, og hvordan jeg har operert metodisk for å besvare dette. Forskningsspørsmålet er formulert og presisert via to problemstillinger; *problemstilling 1 og 2*:

Problemstilling 1:

- *Hvordan opplever toppidrettsutøvere å bli fratatt muligheten til å utøve idretten sin, grunnet en lengre periode med overbelastning/feiltrening – og hvilken rolle spiller aktive mestringsstrategier/en positiv utkomme forventning i veien tilbake?*

Problemstilling 2:

- *Hvilke forløpere ligger til grunn for overbelastning/feiltrening, og hvilke ulike reaksjoner og utfall kan tilskrives en slik periode?*

3. Metode

3.1 *Forskningsdesign og metodologisk tilnærming*

Metode blir ofte betraktet som “*veien til et mål*” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 52), og for å nå målet om økt kunnskap og erkjennelse, tar dette forskningsprosjektet utgangspunkt i kvalitativ metode. Ved anvendelse av kvalitative metodologier tar man sikte på å kaste lys over deltakernes spesielle situasjoner og erfaringer (Yardley, 2000). Et slikt fokus kommer i stor grad til uttrykk i denne undersøkelsen, og for å besvare forskningsspørsmålet på en mest mulig formålstjenlig måte, er en bestemt kvalitativ tilnærming benyttet. Tilnærmingen heter “Interpretative Phenomenological Analysis” (IPA; Smith, 1996; Smith et al., 2009), og er en relativt ny tilnærming innenfor kvalitativ forskning. Undersøkelsesopplegget baserer seg dermed på retningslinjene som gjelder for anvendelse av denne metodologien.

Opprinnelig stammer IPA fra fagdisiplinen psykologi, og den tar sikte på å studere deltakernes egne opplevelser og erfaringer – og hvilken *mening* hver enkelt tillegger disse (Smith et al., 2009). Tilnærmingen inkorporerer *fenomenologi* og *hermeneutikk*, noe som gjør den både *deskriptiv* og *fortolkende* i sin art (Larkin, Watts, & Clifton, 2006). Dette åpner for at forskeren kan beskrive og fortolke fenomenene han eller hun studerer, inngående og detaljert. I denne undersøkelsen kommer dette til uttrykk ved at utøverne forteller og gjengir sine egne erfaringer og opplevelser knyttet til det å være ute av stand til å delta i konkurranse, for så å returnere og prestere på toppnivå. På bakgrunn av disse deskriptive fortellingene, foretar forskeren sine egne tolkninger. Fortolkningene må til enhver tid ta utgangspunkt i deltakernes egne fortellinger og perspektiver på livsverdenen sin, ettersom fenomener studeres *via* deltakerne i IPA (Smith et al., 2009).

I tillegg til å omfavne fenomenologi og hermeneutikk, er IPA også *ideografisk* (Smith, 2004; Smith et al., 2009). Ideografi omhandler det spesielle og særegne – og det som i stor grad utpeker seg, derfor må hver enkelt case studeres og analyseres nøye, før fokuset rettes mot neste (Smith et al., 2009). Når dette er utført, hevder Smith et al. (2009) at det er vanlig å gruppere datamaterialet i forskjellige temaer, hvor man ser etter både likheter og ulikheter. Forskeren ønsker her å undersøke det spesielle, og det som utskiller seg, noe som ifølge Smith et al. taler til fordel for et relativt lite og homogent utvalg.

3.2 Utvalg

I denne undersøkelsen har utvalget blitt foretatt gjennom to ulike former for utvelgelse: 1) *strategisk utvelgelse* og 2) *tilgjengelighetsutvelgelse* (Thagaard, 2013). Førstnevnte innebærer at deltakernes spesielle egenskaper eller kvalifikasjoner ligger til grunn for utvelgelsen, mens sistnevnte innebærer at deltakerne er tilgjengelige (Thagaard, 2013). I forlengelsen av dette, måtte utøverne innfri bestemte kriterier for å bli inkludert, i tillegg til at de burde befinne seg i Oslo-området av praktiske hensyn. Kriteriene for å bli ansett som potensiell deltaker fremkommer i tabell 2:

Tabell 2: Kriterier for inklusjon av utøvere i forskningsprosjektet: "Veien tilbake".

| Inklusjonskriterier |
|--|
| 1. Nåværende eller tidligere status som toppidrettsutøver |
| 2. Individuell idrett bedrives – utholdenhet er en sentral faktor |
| 3. Utøveren har gjennomgått en lengre karrieretruende periode, hvor muligheten til å bedrive sin egen idrett ble fratatt grunnet overbelastning/feiltrening |
| 4. Utøveren greide å komme tilbake og prestere på topp nasjonalt eller internasjonalt nivå i etterkant av perioden hvor han eller hun var overbelastet/feiltrent |

I tråd med de to formene for utvelgelse, ble elleve kandidater ført opp. Blant de elleve, ble åtte kontaktet via mail, og blant disse var tre utøvere villige til å delta i forskningsprosjektet ($n = 3$). Tre deltakere anses midlertid som en passelig utvalgsstørrelse for en IPA-studie på mastergradsnivå (Smith et al., 2009).

Samtlige av utøverne i utvalget er å betrakte som eliteutøvere i sine respektive idretter. "Eliteutøver" innbefatter at utøverne har prestert på nasjonalt eller internasjonalt toppnivå, både før og etter det karrieretruende avbrekket. Undersøkelsesutvalget består av én mannlig ($n = 1$) og to kvinnelige utøvere ($n = 2$), med et aldersspenn på 24-38 år. Alle de tre respondentene⁴ bedriver individuell idrett, i tillegg til at samtlige hadde opplevd å være borte fra konkurranseidretten grunnet overbelastning/feiltrening. To ulike

⁴ Jacobsen (2005) hevder at "en respondent er en som selv har opplevd det vi ønsker å undersøke, mens en informant er en som ikke har opplevd det selv, men har god kunnskap om det vi ønsker å undersøke" (s. 169, kursiv tillagt). På bakgrunn av dette brukes derfor betegnelsen "respondent" når det henvises til deltakerne i undersøkelsen; de har selv opplevd hvordan det er å være overbelastet/feiltrent.

diagnoser ble imidlertid stilt de tre utøverne; én fikk diagnostisert en belastningsskade beinet, mens to ble diagnostisert som “ikke fungerende utøvere”. I ettertid har samtlige kommet tilbake og tatt en rekke medaljer i nasjonale og internasjonale mesterskap, som for eksempel i Norges, Europa- og verdensmesterskap (NM, EM og VM). En oversikt over de tre deltakerne fremkommer i tabell 3:

Tabell 3: Deltakere, diagnostisering og mesterskapsmeritter.

| Deltakere | Kjønn | Diagnostisering | Meritter* |
|-----------|--------|---------------------------------------|--------------|
| Utøver 1 | Mann | “Ikke fungerende utøver” | NM, EM og VM |
| Utøver 2 | Kvinne | “Ikke fungerende utøver” | NM, EM og VM |
| Utøver 3 | Kvinne | Belastningsskade i underekstremiteten | NM og EM |

Merknad. * = utøverne har tatt gull-, sølv- eller bronsemedalje(r) i mesterskap etter å ha returnert på topp nasjonalt/internasjonalt seniornivå.

3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet som datainnsamlingsmetodikk

Majoriteten av gjennomførte IPA studier benytter individuelle, semistrukturerte dybdeintervjuer for å samle inn data (Larkin et al., 2006; Smith et al., 2009) I tråd med dette, har en slik intervjuform også blitt foretatt i denne undersøkelsen. Det semistrukturerte forskningsintervjuet tar primært sikte på å “indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på at fortolke betydningen af de beskrevne fænomener” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19, kursiv tillagt). I tillegg må det nevnes at intervjuet i stor grad preges av åpenhet og fleksibilitet, både når det gjelder rekkefølge og formulering av spørsmålene som stilles (Kvale & Brinkmann, 2009; Smith et al., 2009; Thagaard, 2013).

I tilknytning til IPA, er det ifølge Smith et al. (2009) viktig at forskeren befinner seg i en posisjon hvor han eller hun kan følge opp viktige og interessante temaer som dukker opp i løpet av intervjusamtalen. Forskeren må derfor se seg villig til å bevege seg bort fra en fastsatt intervjuguide i blant, for så å gjøre et dybdykk i deltakernes fortellinger. Dette gir uttrykk for noe av styrken til det kvalitative forskningsintervjuet, der kunnskap

konstrueres i et sosialt samspill – et samspill hvor kunnskapsproduktet skapes aktivt via forskerens spørsmål, og intervjupersonens svar (Kvale & Brinkmann, 2009). For å få et omstendelig innblikk i utøvernes egne opplevelser og erfaringer, må man til enhver tid forholde seg til respondentenes fortellinger, “her og nå”. I en slik sammenheng kommer det semistrukturerte dybdeintervjuet til sin rett, og for at de ulike retningslinjene for god IPA-forskning skulle innfris – og for at forskningsspørsmålet skulle la seg besvare, fikk utøverne anledning til å uttrykke seg mest mulig fritt. Dette er å anse som helt essensielt i henhold til valg av datainnsamlingsmetodikk i forskningsprosjektet.

3.3.1 Egen forforståelse og erfaring

Før intervjuene tok til, var det viktig med en bevisstgjøring omkring egen forforståelse. Årsaken til dette, er at i møtet med nye fenomener, ligger en underliggende forforståelse til grunn hos forskeren (Smith et al., 2009). I et slikt møte mellom egen forforståelse og erfaringsfortolkninger, utvider forskeren – gjennom et kontinuerlig samspill – sin egen forståelse av tilværelsen (Aadland, 2011). Ifølge Smith (2007) kommer dette samspillet til uttrykk i det som kalles for *den hermeneutiske sirkel*: forskeren befinner seg på et bestemt punkt i sirkelen, hvor han eller hun er influert av sin egen forforståelse, ekspertise og erfaring. Når forskeren beveger seg fra dette punktet, over til deltakeren på den andre siden, må egne fordommer, og egen forforståelse, erkjennes (Smith, 2007). I det påfølgende blir det eksemplifisert hvordan dette kommer til uttrykk i mitt mastergradsprosjekt.

Personlig har jeg spilt fotball i en årrekke, i tillegg til at den videregående skolegangen ble gjennomført ved en idrettslinje. Som forsker har jeg derfor kjent på hvordan det er å ha store treningsmengder – og stor totalbelastning. Selv om jeg aldri var å regne som en ordentlig toppidrettsutøver, og aldri skikkelig overbelastet/feiltrent, så kan jeg til en viss grad identifisere meg med noe av det utøverne forteller i intervjuene. Dette er med på å utgjøre min forforståelse og erfaringsbakgrunn – noe jeg bevisst brukte tid på å avklare i forkant av intervjurundene. Hensikten med en slik avklaring var å unngå at deltakerne ble “farget” i løpet av intervjusamtalen, noe som ofte kan forekomme dersom forskeren – helt ubevisst – formidler egne betraktninger og erfaringer underveis i intervjuet (kjent som *intervjueffekten*; Jacobsen, 2005).

En annen form for forforståelse er mitt teoretiske rotfeste i idrettsvitenskap, herunder de to fagdisiplinene: *coaching* og *idrettspsykologi*. I møtet med respondentene måtte man

legge fra seg de “teoretiske brillene”, og ikke la seg styre av eget teorigrunnlag. Dersom dette ikke overholdes, kan en såkalt intervju effekt fremkomme; deltakerne svarer det de tror forskeren vil at de skal svare, slik at svarene samsvarer med et bestemt rammeverk bestående av ulike teorier (Jacobsen, 2005).

I forlengelsen av det som omtales i tilknytning til forskerens forforståelse og erfaringsbakgrunn, uttrykkes en form for *dobbel hermeneutikk* i IPA (Smith et al., 2009). Smith et al. (2009) hevder at dette innebærer at forskeren prøver å forstå deltakeren, som igjen prøver å forstå fenomenet som studeres. Dersom fenomenet skal fremstå slik det faktisk fremstår (jfr. fenomenologi), måtte utøverne få anledning til å uttrykke seg mest mulig selvstendig og reflekterende, uten å bli avbrutt. Denne viktigheten skyldes, slik som tidligere påpekt, at fenomener studeres *via* deltakerne i IPA (Smith et al., 2009). Dermed ble oppmerksomheten til enhver tid sentrert rundt utøverne, og deres egne perspektiver på livsverdenen sin.

3.3.2 Adgang til felten og kredibilitet

I forkant av undersøkelser er det viktig å få tilgang til det miljøet, og de personene som er relevante for prosjektets tematikk og forskningsspørsmål (Thagaard, 2013). I henhold til denne undersøkelsen, hadde veileder en betydelig ankerposisjon når utøverne skulle kontaktes og bli forespurt om å delta i forskningsprosjektet. Dette var fordelaktig, etter som vedkommende er en anerkjent fagperson, og ikke minst en viktig ressurs i miljøet. Veileder var derfor en garantist og et viktig referansepunkt når undertegnede kontaktet utøverne per e-post.

Før hvert intervju ble en grov oversikt over utøvernes karriere satt opp. Formålet med oversikten var å legge til rette for en troverdig og tillitsvekkende relasjon, hvor deltakeren føler seg trygg og ivaretatt. En god relasjon mellom intervjuer og intervjuperson anses som helt essensielt blant flere (e.g., Jacobsen, 2005; Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013). Det ble derfor brukt en del tid på å innhente informasjon om utøverne, og ulike hendelser som har oppstått i løpet av deres idrettslige karriere – spesielt i form av signifikante hendelser hvor vedkommende var vekke fra idretten sin grunnet overbelastning/feiltrening. I tillegg var informasjon vedrørende utøvermeritter av spesielt stor interesse: når presterte utøveren opp mot sitt makspotensiale – og når befant han

eller hun seg på seierspallen i et nasjonalt eller internasjonalt mesterskap? En slik form for bakgrunnsinformasjon var i stor grad med på å berike intervjusituasjonen.

3.3.3 Intervjuguide

Intervjuguiden er utformet slik at den gir rom for en mest mulig åpen dialog vedrørende temaene som skal belyses. Den er grovt inndelt i tre ulike deler (se vedlegg 1). I første del (a) ble respondentene bedt om å fylle ut et tankekart, hvor ulike ord og assosiasjoner tilknyttet egen idrett skulle hukes på. Med utgangspunkt i dette, fikk utøverne mulighet til å fortelle litt om spesielle opplevelser og idrettsøyeblikk som kan tilskrives idretten sin, i del to (b). I tredje og siste del (c) ble utøverne bedt om å fortelle om perioden med overbelastning/feiltrening, og hva det var som gjorde tilbakekomsten mulig. Sett i lys av forskningsprosjektets tematikk og formål, så var tredje og siste del av størst interesse – men det betyr ikke at de to andre delene var ubetydelige, ettersom disse sørget for og la til rette for et tillitsfullt og åpenhjertig intervju.

3.4 Prosedyrer og gjennomføring

I forskningsprosjektet ble det avsatt mye tid til forberedelser, gjennomføring og analyse. Det å foreta IPA forskning er tidkrevende (Smith et al., 2009), noe undertegnede erfarte selv i løpet av forskningsprosessen. Planlegging, datainnsamling, transkribering, og sist men ikke minst, analyse av datamaterialet – det tar tid. Alt dette var sentrale og viktige deler i mitt mastergradsprosjekt, og derfor gis et lite innblikk i hvordan prosessen utartet seg i det påfølgende.

3.4.1 Forberedelser

Flere (e.g., Kvale & Brinkmann, 2009; Smith et al., 2009; Thagaard, 2013) understreker at dersom man skal bli en dyktig intervjuer, må man øve seg i praksis. Det å befinne seg i intervjusituasjonen – prøve og feile – er den mest hensiktsmessige læringsformen for en som ønsker å beherske rollen som intervjuer. I oppstartsfasen ble det derfor lagt stor vekt på å bli trygg, og å oppnå selvtillit i intervjuerrollen (Thagaard, 2013). Målet var å bli såpass selvsikker at fokuset til en hver tid var tillagt respondentenes fortelling. Dette resulterte også i at man i større grad kunne frigjøre seg fra intervjuguiden, og følge opp det som ble sagt – et viktig trekk ved god IPA forskning (Smith et al., 2009). Totalt ble fire pilotintervjuer gjennomført, der et av disse ble transkribert i sin helhet. Varigheten per pilotintervju varierte fra omkring 40-60 minutter.

I tillegg til å øve seg i rollen som intervjuer, prøvde undertegnede seg i motsatt rolle ved to anledninger – som respondent og informant. To medstudenter, begge med kvalitative tilnærminger til mastergradsprosjektene sine, foretok pilotintervjuer hvor jeg fungerte som intervjuperson. Det å befinne seg i denne rollen opplevdes som fruktbart, og det bidro med å legge til rette for en mer autentisk intervjusituasjon, hvor forskeren utviser genuin forståelse overfor deltakerne i undersøkelsen (Thagaard, 2013).

Deltakerne fikk forespørsel om å delta i forskningsprosjektet via en e-posthenvendelse. Henvendelsen ble utarbeidet i samråd med veileder, og den inneholdt et kortfattet script hvor det ble gjort rede for prosjektets formål, samt et mer utfyllende informasjonsskriv (se vedlegg 2 og 3). Utøverne mottok henvendelsene i tidsrommet: oktober-november 2014, og konkrete avtaler for gjennomføring av intervjuene ble foretatt via mail.

3.4.2 Gjennomføring av intervjuer

I forkant av kvalitative forskningsintervju er det viktig å ta stilling til hvor intervjuene skal gjennomføres (Jacobsen, 2005; Smith et al., 2009), ettersom *konteksten* er påvist å påvirke innholdet i tidligere undersøkelser (kjent som *konteksteffekten*; Jacobsen, 2005). Det kan være hensiktsmessig å spørre deltakerne hvor de vil gjennomføre intervjuet – i tillegg til å sørge for at stedet er rolig, trygt og fritt for forstyrrelser (Smith et al., 2009).

Ifølge Jacobsen (2005) skiller man ofte mellom en *kunstig*- og *naturlig* intervju-situasjon. Et kunstig sted kan for eksempel være forskerens kontor, eller et annet “nøytralt” rom, mens et naturlig sted kan være hjemme hos respondenten. I dette forskningsprosjektet ble både en kunstig og naturlig kontekst uttrykt; ett intervju ble gjennomført på et lukket grupperom ved Norges idrettshøgskole (NIH), mens to intervjuer ble foretatt hjemme hos utøverne. I forkant av hvert intervju fikk deltakerne mulighet til å lese gjennom samtykkeerklæringen (se vedlegg 2) – og stille eventuelle spørsmål, før denne ble signert. Samtlige intervjuer ble utført uten nevneverdige forstyrrelser, og alle de tre respondentene fikk anledning til å uttrykke seg mest mulig selvstendig og reflekterende. Intervjuene hadde en total varighet på omkring 55-80 minutter hver. Lydbåndopptakere (én mobiltelefon og én digital båndopptaker) ble benyttet for å fange opp alt respondentene sa, i tillegg til at notater ble tatt underveis. Selv om man skal utvise varsomhet overfor notatbruk (Thagaard, 2013), var min erfaring at dette gjorde det lettere å fange opp det som ble sagt. Notater kan også sende et implisitt signal om at forskeren oppfatter det

som blir sagt, som noe spennende og interessant (Jacobsen, 2005). Samtlige intervju ble gjennomført i løpet av november 2014.

3.4.3 Transkripsjon

I tråd med retningslinjene for IPA-forskning (Smith et al., 2009), ble samtlige intervju transkribert verbatim og lagret som lydfiler etter gjennomføring. De tre båndopptakene ble deretter gjennomlyttet én gang, før transkripsjonene tok til. I henhold til IPA, stilles det krav om transkripsjoner på et semantisk nivå; alt som blir sagt, både av forsker og deltaker, fremkommer i transkripsjonen (Smith et al., 2009). Med utgangspunkt i dette, ble samtlige intervju overført fra lyd- til tekstformat i form av direkte avskrift. Det innebærer også at alt av nonverbale ytringer, som for eksempel latter, sukk og lengre pauser, tas med og gjengis i selve transkripsjonen. Ved transkribering og presentasjon av data, er bokmålsform benyttet for å sikre best mulig kvalitet og sammenligningsgrunnlag på tvers av intervjusamtalene.

3.5 Analyse

IPA er en metodologi som først og fremst kommer til uttrykk i undersøkelsens analysefase. Når intervjuene skulle gjennomgås og analyseres, ble følgende steg fulgt: 1) lesing og gjenlesning av transkripsjoner; 2) innledende notatskriving; 3) utarbeiding av fremvoksende temaer; 4) søking etter forbindelser på tvers av fremvoksende temaer; 5) forflytting til neste tilfelle; og 6) leting etter mønstre på tvers av de ulike tilfellene (Smith et al., 2009). I det påfølgende vises det hvordan de seks stegene for analyse uttrykkes i denne undersøkelsen.

Analysen startet med at hver enkelt transkripsjon ble lest gjennom flere ganger i kombinasjon med nøye gjennomlytting av tilhørende lydbåndopptak. Sistnevnte resulterte i at man fikk gjenskapt intervjusamtalens dynamikk, samt intervjusituasjonens stemning og atmosfære. Etter å ha tilegnet seg en god oversikt over intervjuets innhold og handlingsforløp, ble innledende notater skrevet. Disse kan foretas på ulikt vis, men jeg valgte en form hvor man skriver *deskriptive*-, *lingvistiske*- og *konseptuelle* kommentarer (Smith et al., 2009). Kommentarene ble skrevet i et skjema bestående av tre kolonner, hvor midtre kolonne er forbeholdt transkripsjonen, mens de to andre benyttes til kommentarskriving og fremvoksende tema (se tabell 4 for en mer detaljert oversikt over analyseskjemaet). De deskriptive kommentarene tok sikte på å beskrive og gjengi innholdet i deltakernes

fortellinger, mens de lingvistiske kommentarene fokuserte på respondentenes språklige bruk. Med utgangspunkt i dette, ble notater på et konseptuelt nivå tatt. Her inntar man et spørrende og refleksivt fokus, hvor forskeren ønsker å få økt innsikt i deltakernes overordnede forståelse av de spørsmål som diskuteres (Smith et al., 2009).

Tabell 4: Det benyttede analyseskjemaet – basert på Smith et al. (2009) sin analysemetodikk.

| Fremvoksende temaer | Transkripsjon | Eksplorerende kommentarer |
|--|---|--|
| Negative tanker og følelser? (nevnt tidligere) | F: <u>Kan godt være... Ehm, kan du beskrive en typisk dag i den perioden du var skadet, eller hadde denne skaden i leggen?</u> | Ettersom det var en veldig lang periode, var det veldig forskjellig hvordan dagene utspilte seg. <u>Utspiller seg ulikt på bakgrunn av hennes selvfølelse?</u> |
| Depresjon? | R: Ja... Siden at det var en lang periode, så var det veldig forskjellig. Men i begynnelsen der, så var det jo... Helt i begynnelsen – jeg gikk jo fortsatt på videregående, og da var det sånn at jeg ... var gjerne sløv med å stå opp. Det var ikke noe kjekt og så stå opp; det var jo ingenting som skjedde, og det var jo bare... var “deppa”. Så da kunne jeg gjerne ... droppe å gå på skolen en dag. Og da fikk jeg hvertfall ikke trent, og da fikk jeg hvertfall ikke spist ordentlig, så da... Og så... Ehh, ja, så går det... gjør man sånn i en dag eller to, så får du dårlig samvittighet, og så ... var det gjerne da og så ... spise helt ordentlig og sunt og fint, og så trene <i>masse</i> [legger trykk på “masse”] – kunne gjerne trene plutselig, liksom fire øker på to dager, og så faller man tilbake igjen, for du blir helt utslitt... Så da var det veldig sånn turbulent. Og da bodde jo jeg på hybel for første gang, og det var jo en veldig dum periode å flytte på hybel... Sytten år, å... Så plutselig har jeg | <i>Prater langsomt og tar seg tid til å tenke underveis.</i> Var sløv med å stå opp på videregående. Det var ingenting som skjedde. |
| (Feil)trening som mestringsstrategi? | | <i>Ramser opp alt det negative.</i> Var “deppa”, og kunne droppe og gå på skolen, noe som gjorde at hun ikke fikk trent og spist ordentlig. Et <u>tydelig uttrykk for utøverens sinnstilstand i denne perioden.</u> |
| Betydningen av hjelp og støtte fra andre i planlegging og gjennomføring av (opp)trening? (nevnt tidligere) | | Får dårlig samvittighet, og bestemmer seg for å spise svært sunt og trene mye. <u>En mestringsstrategi?</u> |
| Opplevd periode med overbelastning og utenomidrettslige stressfaktorer | | Kunne trene fire øker på to dager, for så å falle tilbake – hun blir utslitt. <u>For mye trening, på for kort tid – utøveren klarer ikke å hente seg inn igjen.</u> Bodde på hybel for første gang – og det var en dum periode å flytte for seg selv på. <u>Noe som resulterer i flere arbeidsoppgaver, og økt totalbelastning?</u> |

Etter å ha gjennomgått intervjuene, og skrevet innledende kommentarer til hver enkelt transkripsjon, vokste etter hvert de ulike temaene frem. Disse ble dannet ved å gjennomgå innledende notater, for så å redusere og sammenfatte innholdets detaljrikdom (Smith et al., 2009). Ved å bryte ned intervjuets narrative flyt, ble viktige og interessante deler studert inngående og detaljert. Dette er i stor grad å betrakte som en analytisk prosess, der det forekommer et vekselspill mellom delene og helheten – selve manifestasjonen på den hermeneutiske sirkel (Smith et al., 2009). En slik prosess resulterte i at en rekke temaer oppstod, og disse ble omsider knyttet opp mot hverandre for å se hvorvidt de passet sammen eller ikke. Når denne prosessen var fullført, ble fokuset rettet mot neste tilfelle.

For å se etter mønstre på tvers av tilfellene, er analyseprogrammet MaxQda benyttet. I programmet gis man mulighet til å kode og gruppere ferdigstilt tekstmateriale etter behov. Dette gjør det forholdsvis enkelt å få god oversikt over hvilke deler av dokumentet som er kodet, og visa versa. Etter å ha opprettet flere over- og undertema, ble samtlige intervju importert og sortert på bakgrunn av temaene som tidligere hadde oppstått. Når dette var utført, kunne man se tydelige likheter og ulikheter på tvers av de tre tilfellene. Et fullstendig overblikk over empiri ble skapt ved å eksportere og lagre over- og undertema – med tilhørende koder – som Excel-ark.

3.6 Betraktning av undersøkelsens reliabilitet og validitet

I forskningsøyemed, så knytter man *reliabilitet* til forskningens *pålitelighet*, og *validitet* til forskningens *gyldighet* (Thagaard, 2013). Er funnene til å stole på, og har forskeren undersøkt det han eller hun ønsket å undersøke? Slike spørsmål adresseres ofte ved å ta for seg og vurdere kvaliteten på forskningsarbeidet som er utført. Her er det imidlertid viktig å påpeke at de to begrepene – reliabilitet og validitet – har en annen betydning i kvalitative studier, sammenlignet med kvantitative studier (Thagaard, 2013). En tydelig forskjell foreligger mellom de to vitenskapelige tradisjonene, og det stilles andre krav til kvalitet innenfor kvalitative metodologier (Smith et al., 2009; Yardley, 2000). I det påfølgende følger noen betraktninger vedrørende undersøkelsens reliabilitet og validitet.

Reliabilitet i kvalitativ forskning innebærer at man gjør rede for hvordan datamaterialet har blitt utviklet (Thagaard, 2013). Her er det ifølge Thagaard (2013) viktig at forskeren skiller mellom innhentet informasjon, og sine egne vurderinger av denne, samt redegjør for relasjoner til deltakerne i undersøkelsen. I tillegg må det fremgå hvilken betydning egne erfaringer i felten har for de innsamlede dataene.

Slik som tidligere påpekt, så ble det lagt stor vekt på at deltakerne skulle føle seg trygget og ivaretatt i intervjusituasjonen. En god og tillitsfull relasjon ble etablert, og samtlige deltakere utviste en positiv holdning overfor temaet i forskningsprosjektet. De så nytteverdien og var velvillige til å bidra for å øke kunnskapsnivået. Selve intervjusituasjonen opplevde utøverne som givende; det å få anledning til å reflektere omkring egne opplevelser og erfaringer, var noe utøverne satte pris på. For å unngå at en intervju effekt frem-

trådte (Jacobsen, 2005), ble egen forforståelse og erfaringsbakgrunn⁵ gjennomgått – og avdekt – i forkant av intervjusamtalene.

Validitet omhandler gyldigheten av de tolkningene man gjør på bakgrunn av undersøkelsen (Thagaard, 2013). Forskerens posisjonering i forhold til miljøet som studeres, har ifølge Thagaard (2013) betydning for hvilke tolkninger han eller hun kommer frem til. Er man knyttet til miljøet, eller er man å regne som utenforstående? I dette forskningsprosjektet regnes undertegnede som utenforstående – til tross for god kunnskap og interesse for temaet. Tolkningene er dermed gjort fra et ståsted hvor forskeren innehar god kunnskap om det aktuelle fenomenet, uten å ha vært i særlig berøring med det selv – et såkalt utenforstående perspektiv utgjør fortolkningsgrunnlaget (Thagaard, 2013).

For å styrke undersøkelsens validitet, fungerte veileder som “djevelens advokat”. Hver av de tre analysene ble dermed tilsendt og gjennomlest for å sikre konsensus i henhold til fortolkningene som var gjort. Dette resulterte i nye, alternative tolkningsperspektiver, som ga økt – og relevant – forståelse overfor de studerte fenomener (Thagaard, 2013).

3.7 Forskningsetikk

Forskningsprosjektet er innmeldt til, og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig data-tjeneste (NSD) (se vedlegg 4). Behandling og oppbevaring av personvernopplysninger ble gjort i tråd med retningslinjene utarbeidet av personvernombudet for forskning, samt NIHs interne rutiner for datasikkerhet. De etiske retningslinjene, konkretisert ved Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2006), ble til enhver tid fulgt underveis. Hvilke etiske hensyn som er etterfulgt ved innsamling, bearbeiding og presentasjon av data, fremgår innunder *informert samtykke, anonymitet og konfidensialitet*. Disse er å regne som helt fundamentale forskningsetiske prinsipper i all forskning (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013).

3.7.1 Informert samtykke

Deltakerne ble rekruttert og informert via en e-posthenvendelse (se vedlegg 3). Denne inneholdt et vedlagt informasjonsskriv (se vedlegg 2) som tydeliggjør studiens formål, samt prosedyrer for gjennomføring og lagring av datamaterialet. I tillegg presiseres det at deltakelse er frivillig, og at den enkelte innehar retten til å trekke seg når som helst,

⁵ For en ytterligere redegjørelse, se foregående avsnitt; “Egen forforståelse og erfaring”.

uten å måtte begrunne hvorfor. Deltakerne fikk mulighet til å lese informasjonsskrivet, og stille oppklarende spørsmål vedrørende samtykkeerklæring, før denne ble signert.

Før resultatene ble gjengitt og presentert i masteroppgaven, fikk respondentene tilsendt transkripsjonen, samt en kort sammenfatning av fremtredende trekk i intervjusamtalen. Hver enkelt kunne dermed tilføye eller endre på innholdet, slik at resultatene gjenspeiler det som er sagt, på korrekt vis. Dette har naturligvis også viktige implikasjoner for dataenes reliabilitet og validitet.

3.7.2 Anonymitet og konfidensialitet

I forkant av undersøkelsen ble deltakerne gjort oppmerksom på at innholdet i intervjuet, anonymiseres. Ingen opplysninger skal derfor kunne spores tilbake til enkeltpersoner i forskningsprosjektet. Dette må imidlertid ses i lys av det ovenfornevnte, der deltakerne fikk anledning til å forhåndsgodkjenne hvilke opplysninger og sitater som gjengis i oppgaven. For å sikre deltakernes anonymitet i den skriftlige presentasjonen, så omtales de tre respondentene som *utøver 1, 2 og 3*. I tillegg sensureres sensitive opplysninger, og opplysninger som omhandler tredjeperson, i selve datapresentasjonen.

Alle opplysninger ble behandlet strengt konfidensielt, og det var kun undertegnede og veileder som hadde tilgang på datamaterialet. Transkripsjoner, notater og lydbåndbåndopptak ble sikret og oppbevart innelåst, og ved passordbeskyttet PC.

4. Resultater og diskusjon

4.1 Presentasjon av temaer og sitater

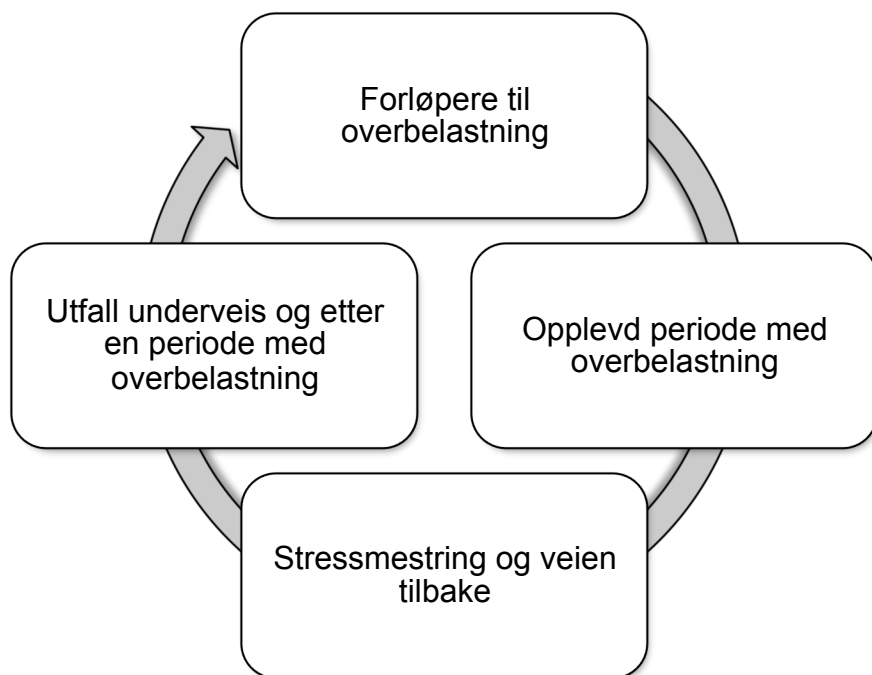
I dette kapitlet presenteres og diskuteres resultatene fra de tre semistrukturerte dybdeintervjuene. Med utgangspunkt i respondentenes egne fortellinger, vokste flere over- og underordnede temaer frem i analysen. Totalt fremkom fire overordnede-, og ti underordnede temaer til uttrykk. Samtlige av disse er gjengitt i tabell 4:

Tabell 5: Tematisering av datamaterialet.

| Overordnede tema | Underordnede tema |
|---|---|
| Forløpere til overbelastning* | Stor trenings- og totalbelastning Lite restitusjon Perfeksjonisme |
| Opplevd periode med overbelastning | Fysiske reaksjoner Psykiske reaksjoner Emosjonelle reaksjoner |
| Stressmestring og veien tilbake | Mestringsstrategier En positiv utkomme forventning |
| Utfall underveis og etter en periode med overbelastning | Positive utfall Negative utfall |

Merknad. * = termen "overbelastning" innbefatter også "feiltrening", ettersom førstnevnte er å anse som et paraplybegrep. Samtlige over- og undertemaer vokste frem induktivt underveis i analysen.

Gjennom IPA-analysen viste det seg at deltakernes fortellinger følger en klar og tydelig narrativ struktur. Med forankring i intervjuguiden, gav utøverne først implisitt uttrykk for mulige forløpere til en periode med overbelastning/feiltrening. Deretter fortalte de hvordan det opplevdes å ikke lenger kunne utøve idretten sin, for så å snakke om selve tilbakekomsten, og hvordan situasjonen ble håndtert. Tilslutt uttrykkes forskjellige utfall tilknyttet et lengre idrettslig fravær – med en påfølgende, suksessfull returnasjon. For å gjøre det enklere å gripe fatt i hendelsesforløpet, presenteres temaene slik de utspilte seg tidsmessig, i figur 3:



Figur 3: En fremstilling av hvordan en periode med overbelastning/feiltrening uttrykkes blant utøverne i undersøkelsen.

Videre presenteres de fire hovedtemaene, med tilhørende undertemaer. Ettersom det er forventet at man henviser til en rekke sitater og narrativ ved IPA-rapportering (Smith et al., 2009), blir temaene underbygget ved å vise til skildringer fra hver av respondentene. Det forekommer derfor et vekselspill mellom deltakernes fortellinger, og forskerens fortolkninger. Dette representerer både den fortolkende og fenomenologiske komponenten i IPA (Smith et al., 2009). Resultatene knyttes opp mot tidligere forskning og relevant teori, før neste tema behandles. Etter at samtlige temaer er gjennomgått, følger en mer helhetlig og generell diskusjon, i neste hovedkapittel.

4.2 Forløpere til overbelastning

Et viktig tema som etter hvert viste seg, var *forløpere til overbelastning*. De tre utøverne gav tydelig uttrykk for risikofaktorer som øker disponerbarheten for uhensiktsmessige tilpasninger. Hvordan disse tilpasningene manifesterer seg, omtales mer inngående innunder *fysiske-, psykiske-, og emosjonelle reaksjoner*. Samtlige oppgav for eksempel at perioden med overbelastning utspilte seg i perioder hvor totalbelastningen var stor – og restitusjonen mangelfull. I tillegg fremkom det at perfeksjonistiske trekk kan se ut til å øke risikoen for å bli overbelastet/feiltrent. Nedenfor rettes et nærmere blikk mot de tre undertemaene; *stor trenings- og totalbelastning, lite restitusjon, og perfeksjonisme*.

4.2.1 Stor trenings- og totalbelastning

Å drive toppidrett innebærer naturligvis at utøverne må investere mye tid og ressurser i treningsarbeidet. Denne investeringen merket deltakerne særlig i overgangen fra junior- til senioralder. Unntaket er utøver 3, som merket belastningsøkningen allerede det første året på videregående skole:

[Jeg] hadde økt treningsmengden en del [...] Det var travelt, [og jeg gikk] første året på videregående, og det var... Det var mye ting da; totalbelastningen ble litt stor. Og [jeg] endret treningsmengden; begynte å trene styrke og mer spenst, og alt sånne ting...

Utøveren opplevde i dette tilfellet at økt treningsmengde kom i tillegg til en forholdsvis hektisk hverdag. Belastningsøkningen nedtegnet seg spesielt i form av mer styrke- og spensttrening. Til forskjell fra utøver 3, opplevde utøver 2 større totalbelastning først da hun var første års senior, og hadde påbegynt studiene sine: “... det var først da når jeg ble senior sikkert at det ble tøffere belastning, på både studier og [i] idretten da; at jeg begynte å kjenne på de grensene”. I dette tilfellet uttrykker utøveren mer usikkerhet i forhold til når hun merket at belastningen ble tøffere. Denne uvissheten kan skyldes at utøveren var vant til å trene og konkurrere mye, ettersom hun kombinerte flere sommer- og vinteridretter – på en og samme tid. Hun telte for eksempel i 16-års alderen hele 85 konkurranser, i tillegg til en rekke samlinger i de forskjellige idrettene.

I likhet med utøver 2, erfarte utøver 1 større totalbelastning da han startet karrieren som seniorutøver. Her fremkommer det tydelig at utenomsportslige faktorer spiller en viktig rolle for opplevd totalbelastning:

... jeg tror nok jeg lå og vippet en del [...] i starten av seniorårene spesielt, når jeg da begynte å studere litt mer ting, og på en måte [hadde mer å] tenke på selv utenom idretten. Også at man på en måte... Ja, klarer seg selv da, kan man si, altså lage mat, studere, ta hensyn til studier og sånne ting... Ja, og så forholde seg til flere, flere andre personer.

Vedkommende tydeliggjør at økt selvstendighet medfører et større ansvar, både overfor seg selv og andre. I forlengelsen av dette er det interessant at utøveren nevner relasjoner til andre som en del av hans opplevde totalbelastning. Det kan muligens være at student-tilværelsen står i konflikt med livet som toppidrettsutøver, ettersom utøveren er nødt for å imøtekomme flere forpliktelser overfor andre enn seg selv. Livet som student kan der-

for tenkes å utgjøre en sterk kontrast i forhold til vedkommende sin identitet som toppidrettsutøver. I dette tilfellet resulterer en slik motsetning i en ny og annerledes hverdag, noe som ser ut til å ha betydning for hvordan utøveren opplever totalbelastningen.

Utover større treningsbelastning og flere forpliktelser utenom idretten, påpeker utøver 2 hvilken rolle stor reiseavstand kan ha for den opplevde belastningen: “[Det] ble mye reising, for jeg bodde – hvertfall frem til jeg var 19 – bodde jeg jo fortsatt på Vestlandet, å... Hadde egentlig reise derfra da, å... [sukker] Ja... Ja, det var et styr!”. I hennes tilfelle er det åpenbart at mye reising i tillegg til skole og idrettssatsing, tapper en del disponibel energi. Argumentet for at hun valgte å gjøre det, er enkelt og greit; hun synes det var kjekt, og det var her (på Østlandet) hun hadde sitt sosiale miljø – og sine beste vennskap. I ettertid ser det imidlertid ut til at hun erkjenner at det var for mye, og at reiseavstanden var lite hensiktsmessig med tanke på hennes totalbelastning. Hun uttrykker eksempelvis at “det var et styr” – noe som kan være et uttrykk for at hun ville gjort ting litt annerledes den dag i dag.

Med utgangspunkt i deltakernes egne fortellinger, er det tydelig at økt trenings- og totalbelastning opplevdes som en påkjenning. Utøverne fremhever særlig at overgangen fra junior- til seniorutøver, var krevende. Her erfarer de økt belastning i idretten, samtidig som flere utenomsportslige hensyn gjør seg gjeldene, eksemplifisert ved skolegang og studier. Det ser for øvrig ut som at utøverne opplevde faktorer utenom idretten, som de mest signifikante i henhold til deres hverdagslige totalbelastning. Dette samsvarer med stressbegrepet, slik det defineres i litteraturen som omhandler OT/OTS (e.g., Kreider et al., 1998; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2013). Lehmann et al. (1999) hevder for eksempel at en rekke eksogene forhold, deriblant sosiale-, utdannings-, og reisemessige faktorer, bidrar til å øke den individuelle risikoen for varig OTS. Disse ser ut til å ligge til grunn for OTS, men tilstanden forårsakes først og fremst av store treningsmengder og lite restitusjon, over tid (OT) (Lehmann et al., 1999). I lys av foreliggende forskning og respondentenes erfaringer, er det grunnlag for en antakelse om at fysisk og psykisk stress spiller en viktig rolle for toppidrettsutøveres totalbelastning. Dette må for øvrig ses i forbindelse med restitusjonsforholdet, som er neste undertema.

4.2.2 Lite restitusjon

Manglende restitusjon viser seg å være et nøkkelbegrep tilknyttet potensielle forløpere. Blant de to “ikke fungerende utøverne” – utøver 1 og 2, benyttes til stadighet begrepet “å lytte til kroppen”. Uttrykket anvendes i tilfeller hvor utøverne erkjenner manglende evne til å implementere tilstrekkelig hvile. Utøver 2, som på et tidspunkt drev med flere idretter, fastslår at: “Jeg drev med så masse forskjellige idretter, og hadde ingen hovedtrener som jeg egentlig hørte på ... Så jeg trodde vel at jeg visste best selv, og ‘durte’ bare på, uten å lytte så veldig mye til kroppen”. Fra samme hold uttrykker utøver 1 at: “[Jeg] lå nok på grensen for hva kroppen tålte, [og] lyttet ikke alltid til kroppens... Ja, [kroppens] signaler; at jeg på en måte følte meg sliten og sånn”. De to utøverne innser i ettertid at de kroppslige responsene burde vært tatt mer på alvor. For utøver 1 medførte en slik manglende evne til å lytte til kroppen, to krevende perioder med overbelastning. Begge periodene utspilte seg rundt eksamenstider på våren, hvor det var mye reising, trening, og konkurranser – i tillegg til stor belastning på skolen. Stor fysisk og mental påkjenning, kombinert med lite restitusjon, ser dermed ut til å være maladaptivt over en lengre periode for utøverne.

I tråd med det ovenfornevnte, er det grunn for å hevde at utøver 1 og 2 representerer et *dualistisk* menneskesyn. I korte trekk, så innebærer dette at man foretar et klart skille mellom menneskets kropp og tanke – en såkalt *kartesiansk* kroppsoppfatning (Duesund, 1995). Denne oppfatningen har ifølge Duesund (1995) rådet lenge, noe som også gjenspeiles blant de to “ikke fungerende utøverne”. Ved å uttale at man “lytter til kroppen”, skapes det en distanse mellom kropp og sinn, hvor kroppen nærmest er å anse som en maskin – den objektiviseres. Dersom utøverne er i besittelse av en slik oppfatning, kan det muligens være at de ignorerer kroppslige signaler, helt til det er for sent – kroppen sier “stopp”. I et slikt tilfelle kan det tenkes at en holistisk forståelse av egen kropp vil være mer hensiktsmessig. Denne formen for kroppsforståelse har ifølge Duesund (1995) en forankring i fenomenologi, og her snakker man ofte om “*den fenomenale kroppen*”. Begrepet innebærer at kroppen er erfarende, reflekterende og meningssøkende – man *er* med andre ord kroppen sin (jfr. “*the lived body*”; Merleau-Ponty, 1962, sitert i Duesund, 1995). I stedet for å fokusere på kroppens *ytre* egenskaper, eksemplifisert ved anatomi og fysiologi, så kan det være formålstjenlig og i større grad *være i ett* med egen kropp. For utøverne impliserer dette en fenomenologisk kroppstilnærming, hvor man forsøker å lære kroppen og kjenne – ved å være i ett med den. Dette kan være gunstig i henhold

til restitusjon; utøverne tar mer hensyn til kroppslige reaksjoner, ettersom kropp og sinn i økt grad er forent med hverandre. I tråd med en slik tilnærming, lytter utøverne til seg selv fremfor å henviser til sin egen, objektiviserte kropp. Mer velegnede spørsmål som kan stilles i perioder med stor trenings- og totalbelastning, vil være: “Hvordan kjennes jeg ut i dag, og ikke minst; har jeg lyst til å trene?” Slike spørsmål tar også i større grad hensyn til utøvernes opplevde totalbelastning, ettersom deres psykiske og emosjonelle tilstand omfavnes.

I motsetning til de to “ikke fungerende utøverne”, gir utøver 3 mer implisitt uttrykk for å ikke restituere tilstrekkelig:

Jeg har jo funnet ut at trening er jo veldig sånn... Jeg blir avhengig av å trene. Sånn at hvis ikke jeg har trent jeg, så blir jeg skikkelig sur! Og det handler nesten like mye om bare det å trene, som å [...] bli bedre på noe. Hvertfall i den perioden, så var det veldig sånn at... Jo flere timer det var, jo bedre. Hva du hadde fylt de [treningstimene] med, hadde ikke så mye å si.

I dette tilfellet viser det seg at utøveren betrakter seg selv som “treningsavhengig”. Hva innholdet i treningen bestod av, var mer eller mindre uvesentlig i perioden før hun fikk konstatert belastningsskade. Det at hun nærmest er nødt for å trene, kan være et signal om at hun ignorerer å hvile nok, når det faktisk foreligger et stort restitusjonsbehov. Her kan man trekke en parallell til Bahr (2014); i tilfeller hvor utøvere eksponeres for stor trenings-/konkurransbelastning, og restituerer utilstrekkelig, øker disponerbarheten for utvikling av ulike former for belastningsskader. Hennes avhengighet av å måtte trene – fremfor å hvile, kan dermed være en god årsaksforklaring på (over)belastningsskaden. I tillegg fremkom det tidligere at treningsmengden økte i form av mer styrke- og spenstrening. Bahr (2014) antyder at slike treningsformer ser ut til å øke faren for at utøvere pådrar seg belastningsskader – noe som kan se ut til å gjelde for vedkommende. Ut ifra dette må man ta i betraktning hvilken idrett, og ikke minst; hvilke treningsformer det er snakk om, når restitusjon diskuteres.

Selv om det hittil har blitt pekt på utøvernes manglende restitusjonsevne, så er det viktig å huske at det foreligger et uklart – og syltynt – skille mellom optimalt treningsstimuli, og negative utfall, slik som OT/OTS og belastningsskader. Utøver 1 tydeliggjør hvor vanskelig det kan være å forholde seg til dette skillet, ved å hevde at: “... men så er det det; hvor går grensen fra å være sliten – naturlig sliten, og det å være på en måte for

sliten over tid, sånn at kroppen ikke klarer å hente seg ordentlig inn da [?]” Ut ifra utøverens perspektiv, ser det ut til at det å være sliten, er en naturlig del av tilværelsen som toppidrettsutøver. Dette befestes eksempelvis gjennom følgende sitat:

... det er jo som sagt vanskelig å si på hvilket tidspunkt det bikker over [...] Men på et eller annet tidspunkt må det jo bikke over, fra at man ligger på grensen på riktig side, til at man [...] har ‘pushet’ kroppen for langt da.

Det er åpenbart at det er vanskelig for utøveren å balansere på en slik “knivegg” mellom “nok” og “for mye”. De 10,000 treningstimene som ble nevnt innledningsvis, kan derfor gjenspeile sistnevnte i enkelte tilfeller; det blir *for stor* belastning. I slike tilfeller hvor belastningen overstiger utøverens tåleevne, påtvinges vedkommende til å roe ned. Her kan det tenkes at det oppstår en konflikt mellom ønsket om å legge ned et tilstrekkelig treningsarbeid, og behovet for nok hvile. En slik form for konflikt har muligens sitt rotfeste i et genuint ønske om å realisere seg selv som idrettsutøver, og nå sine personlige målsettinger og visjoner. Et tydeligere bilde kan skapes ved å vise til utøver 2, som opplevde det å bli fratatt muligheten til å trene, som merkelig: *“Bare det å ikke trene på to uker, liksom i førsteomgang – det å få forbud, det var kjempemerkelig”*. Det at utøveren syntes det var rart å ikke lenger kunne trene, illustrerer hvilken rolle idretten kan inneha i utøvernes liv. Når denne livskomponenten forsvinner over en lengre periode, kan man anta at utøveren opplever økt distanse til målsettingene sine. Dette kan i neste omgang være en betydelig kilde til stress. Det er dermed naturlig å anta at idrettslig suksess oppleves som svært meningsfylt – og viktig – for utøverne, noe som kan gå på bekostning av lite restitusjon. Men et konstant jag etter å innfri egne og andres forventninger – et jag etter å lykkes, kan få flere negative følger. Denne tematikken bringes under lupen i neste undertema; perfeksjonisme.

4.2.3 Perfeksjonisme

Perfeksjonistiske trekk kom særlig til uttrykk blant to av deltakerne; utøver 2 og 3. Før utøver 2 ble betegnet som en “ikke fungerende utøver”, opplevde hun å lykkes på flere livsområder. Men i det hun ble diagnostisert som “ikke fungerende”, snudde dette tvert:

Jeg var vant til å... Ja, fikse det meste. Jeg har alltid vært liksom god i idrett, skoleflink, hatt et sosialt liv ved siden av, og liksom [sukker] fått ting til å flyte da, men alltid hatt veldig kontroll [latter]. Og det hadde jeg ikke nå!

Her er det tenkelig at vedkommende opplever en distanse mellom den hun *var*, og den hun *er* etter at diagnosen blir stilt. Hun peker for eksempel på at hun alltid har vært vant til å innfri gitte suksesskriterier som omfavner skole, idrett, og hennes sosiale liv. Dette viser seg imidlertid å være mer problematisk når hun føler at hun ikke lenger strekker til på de ulike områdene – en følge av hennes manglende grad av opplevd kontroll. Det er åpenbart at hun savner følelsen av å lykkes, noe som antakelig kan skyldes en stor trang etter å imøtekomme indre krav til suksess. Et slikt overliggende behov vil muligens føre til at utøveren påtar seg *for mye*, og prøver *for hardt* over tid – og en “ikke fungerende” tilstand blir en uheldig konsekvens av hennes streben etter måloppnåelse. Dette behovet kan tenkes å forespeile vedkommende sitt ønske om å hevde seg på en rekke ulike livsarenaer, her eksemplifisert gjennom skole, idrett, og utøverens sosiale livsførsel.

I motsetning til utøver 2, gir utøver 3 mer spesifikt uttrykk for sine perfeksjonistiske tendenser: “[...] *hvis jeg gjør noe bra, så får jeg veldig selvtillit, og hvis jeg gjør noe litt for dårlig, så [tenker jeg at] nå er jeg så dårlig, at nå kan jeg bare gi meg; kommer aldri til å bli noe*”. Det at hun til enhver tid må innfri egne – høye – forventninger, er et typisk tegn på perfeksjonisme; hun er ikke fornøyd før noe er “perfekt”. I tillegg viser det seg at hun til stadighet stiller seg kritisk overfor seg selv, og sine egne prestasjoner, noe som også kan betegnes som et typisk perfeksjonistisk særtrekk.

Til forskjell fra de to andre deltakerne, understreker utøver 1 viktigheten av å vinne i konkurranse: “[...] *jeg må gjøre en ekstremt god jobb for å kunne hevde meg i toppen. [...] jeg må liksom virkelig prestere for å kunne vinne, og får ingenting gratis*”. Videre forklarer utøveren hva han legger i prestasjonsbegrepet: “[*En prestasjon er*] *å prestere når jeg vet at alle andre har forberedt seg ekstremt godt til den konkurransen*”. I dette tilfellet påpeker utøveren hvor betydelig det er å *vinne*, og ikke minst hevde seg overfor andre konkurrenter som også legger ned et stort stykke arbeid. Det er tydelig at utøveren opplever kravene som svært høye i toppidretten, noe som impliserer at forberedelsene må være optimale dersom han skal ha mulighet til å kjempe om topp-plasseringer. Her er det for øvrig tenkelig at utøveren kan ha investert *for mye* i treningsarbeidet i forkant av viktige konkurranser og mesterskap. En sterk og genuin vinnervilje kan – paradoksalt nok – ha resultert i at utøveren havnet i en “ikke fungerende” tilstand, der han gjorde for mye, på for kort tid. Dette kan i så fall betraktes som “å ville vinne for enhver pris”.

De tre deltakerne kan hevdes å befestes perfeksjonistiske personlighetstrekk på hver sine måter. Blant de tre, eksemplifiserer utøver 2 på holistisk vis hvordan hun forsøkte å imøtekomme egne suksesskriterier i skole-, idretts- og sosiale sammenhenger. Utøver 3 tydeliggjør derimot hvordan en negativ form for indre dialog gjør seg gjeldene dersom hun ikke innfrir egne prestasjonskrav, mens utøver 1 uttrykker hvor betydningsfullt det er å vinne og hevde seg overfor signifikante andre. I forlengelsen av dette, er det viktig å skape et noe mer nyansert bilde av perfeksjonismebegrepet, til tross for at det kan føre til en rekke negative utfall, eksemplifisert ved stress, angst og bekymring (Hall, Hill, & Appleton, 2012; Richardson et al., 2008). Ved å gjennomgå litteraturen som omhandler perfeksjonisme i toppidrett, hevder Hall et al. (2012) at det foreligger to ulike posisjoner i kunnskapstilfanget; en som anser perfeksjonistiske personlighetstrekk som adaptivt, og en som betrakter det som maladaptivt. Forskerne inntar imidlertid en kritisk holdning overfor empirigrunnlaget som løfter frem perfeksjonisme som utelukkende positivt for prestasjonsevnen. Dette skyldes mellom annet at: “[...] *the harsh self-evaluation that follows perceived failure to meet internalized ideal standards underpins the development of a wide range of debilitating consequences*” (Hall et al., 2012, s. 136, kursiv tillagt). En slik form for kritisk selv-evaluering uttrykkes særlig blant utøver 2 og 3, og anses for å være en av de mest patologiske komponentene tilknyttet perfeksjonisme (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006). Man kan dermed anta at denne formen for selv-kritikk resulterer i at utøverne forsøker *enda hardere*, og etterstreber en “mer-er-bedre” filosofi – noe som ser ut til å være ugunstig over tid. I henhold til patologiske utfall, så kan selvpålagte krav om perfeksjonisme være en konstant kilde til stress og angst blant utøvere (Richardson et al., 2008)

I utøver 1 sitt tilfelle tydeliggjøres det hvor viktig det er for vedkommende å hevde seg blant de beste – og aller helst vinne. Ifølge Richardson et al. (2008) kan dette betegnes som et typisk perfeksjonistisk personlighetstrekk, og i de mest ekstreme tilfellene, vil utøvere utvise stor misnøye ved alt annet enn seier. Et slikt målorienteringsperspektiv er forenelig med den *ego-orienterte* utøver, der atferdsmålet er å demonstrere ferdigheter, konkurrere mot andre, og slå konkurrenter (Duda & Nicholls, 1992; Nicholls, 1989). I forlengelsen av dette, er det tenkelig at dersom utøveren må se seg slått av signifikante andre, så velger vedkommende å investere *litt mer* i treningsarbeidet sitt. Når “litt mer” tillegges “allerede mye”, så kan det bli i overkant for utøveren. Richardson et al. (2008) hevder at slike former for overdreven trening ofte gjøres for å kompensere for følelsen

av “å være en taper”. Om dette er tilfellet, kan det tenkes at utøveren implementerer en slik strategi for å styrke sitt eget selvbilde, og sin egen selvfølelse. I neste underkapittel dreies fokuset vekk fra forløpere, over mot en *opplevd periode med overbelastning*.

4.3 Opplevd periode med overbelastning

Etter at utøverne hadde fått konstatert overbelastning/feiltrening, manifestertes en rekke fysiske-, psykiske- og emosjonelle reaksjoner. Reaksjonene kom ulikt til uttrykk blant deltakerne i undersøkelsen, og i det påfølgende gis et lite innblikk i hvordan utøverne opplevde en periode hvor de var ute av stand til å utøve toppidrett.

4.3.1 Fysiske reaksjoner

Samtlige av de tre utøverne opplevde en eller annen form for fysisk reaksjon da de var vekke fra idretten sin. Reaksjonene utspilte seg – naturligvis – ulikt, ettersom utøver 3 pådro seg en belastningsskade i det ene beinet, mens utøver 1 og 2 ble diagnostisert som “ikke fungerende utøvere” (OTS). Utøver 3 forteller hvordan hun opplevde smerte etter å ha økt treningsmengden i form av mer styrke- og spensttrening: “... *da begynte det med smerter på fremsiden av leggen ... og da var det jo sånn at det funket jo helt greit å trene i begynnelsen, men det var den der lille, irriterende smerten hele tiden*”. Videre påpeker hun hvordan tilstanden forverret seg – som følge av hennes stadige deltakelse, og spesialistenes forsøk på å finne årsaken til smertene:

Og så var det [når] de [spesialistene] skulle begynne å finne ut av det her da, for det var jo ikke optimalt selv om jeg fortsatt var med. Og da prøvde de så mye rart, at det var jo andre ting som begynte å gjøre vondt. [...] [De] var jo oppi ryggen og sjekket, og begynte med nåler, å... Jeg fikk jo så mye problemer, så det bare 'ballet jo på seg'. Og jo mer jeg skulle teste ut og sånne ting, så fikk jeg ikke trent, så [da] gikk jo resultatene ned, å...

Det er tydelig at det var knyttet mye usikkerhet til belastningsskaden hun hadde. Denne usikkerheten kan i hovedsak tilskrives en langvarig prosess, der legene og spesialistene hadde problemer med å finne ut hva som forårsaket plagene hennes. I mangel på klare direktiver, fortsatte hun å trene for fullt, selv om dette antakelig var lite hensiktsmessig med tanke på tilhelingen av skaden. I likhet med det som er diskutert tilknyttet mangelfull restitusjon, så er det tydelig at utøveren opplevde stress når hun ikke fikk trent slik hun vanligvis gjorde. Man kan dermed anta at stresset forårsakes av en opplevd distanse mellom den nåværende tilstanden, og utøverens målsettinger og visjoner. Ettersom hun

trosser smertene og velger å fortsette, så kan man antyde at hun forsøker å fortrenge den foreliggende situasjonen, uten å se seg villig til å erkjenne de faktiske forholdene. For at hun skulle gjennomgå en langvarig rehabiliteringsfase – og returnere for fullt, kan det se ut til at utøveren måtte forandre sin egen virkelighetsoppfatning, og forholde seg til den daværende skadesituasjonen – slik den var.

For utøver 2 var det åpenbart at hun hadde merket “hardkjøret” over en lengre periode: “*At beina... eller det var liksom lårmuskulaturen min, [den] var helt “pakket” – det var det som var problemet [...]*”. Det at muskulaturen *ikke* fungerte slik den pleide å gjøre, fikk flere uheldige ringvirkninger, eksemplifisert ved følgende:

Jeg håper kroppen min blir bra nok til at jeg kan gå fjellturer, og liksom ha glede av det, uten å ha vonde bein, som jeg hadde da [...] Ja, rett og slett gå, eller kjøre telemark for eksempel – som var helt uaktuelt [latter] å gjøre når jeg hadde så stive bein.

Her fremkommer det at de fysiske reaksjonene forhindret henne i å bedrive aktiviteter som hun vanligvis drev med. I likhet med utøver 3, opplevde hun også smerter, selv om man kan anta at disse utspilte seg ulikt. Smertene var imidlertid av en såpass betydelig karakter, at de satte en stopper for en rekke fritidsaktiviteter, slik som for eksempel telemarkkjøring og turer i fjellet. Reaksjonene utøveren her gir uttrykk for, er forenelig med noen av symptomene som fremgår i definisjonen tilknyttet OTS (se tabell 1). Jolanda et al. (2009) befester mellom annet at “tunge bein” er en typisk indikasjon på OTS. Dette kan i neste omgang bidra med å bekrefte denne diagnosen hos utøveren.

For utøver 1 sin del, så opplevde han at kroppen havnet i en slags “forsvarsposisjon” når overbelastning/feiltrening var et faktum: “[...][Kroppen] overreagerer på en måte på belastningen, eller kommer i... Ja, forsvarsposisjon, eller hva man skal si, og så settes ... alle følelser og sanser på ‘høypenn’ bare for å tvinge kroppen til å roe ned”. Vedkommende forteller videre hvordan han erfarte et totalt fravær av kroppslig respons da han forsøkte å begynne og trene igjen:

Altså kroppen responderte ikke; det var veldig tungt, det gikk sakte, jeg ble sliten, ehh... orket ikke... Så er det den der følelsen av at [det] krever ekstremt lang restitusjonstid da etter at... Altså, man er trøtt og sliten, selv om man bare har trent en kort treningsøkt.

På bakgrunn av respondentenes erfaringer, er det tydelig at de fysiske reaksjonene forløper seg ulikt, alt avhengig av hvilken diagnose, og hvilket skadeomfang det er snakk om. Samtlige deltakere uttrykker en form for usikkerhet vedrørende tilstanden de befant seg i. Usikkerheten kan hovedsakelig tilskrives uvissheten som rår når utøverne tvinges til å ta et avbrekk fra idretten sin. Utøver 3 merket at noe ikke var som det skulle da hun kjente lokale smerter i beinet, mens de to “ikke fungerende utøverne” – utøver 1 og 2, erfarte stive og vonde bein, slitenhet, og fravær av kroppslige responser. Slike tegn og symptomer er ifølge flere karakteristisk for OTS (e.g., Armstrong & VanHeest, 2002; Jolanda et al., 2009; Meeusen et al., 2013). For utøver 2 var smertene i beina såpass omfattende, at hun ble frarøvet muligheten til å bedrive flere ulike rekreasjonsaktiviteter. I et slikt tilfelle kan man anta at de fysiske reaksjonene påvirker utøverens generelle velvære. Men for å vurdere dette, må man imidlertid rette et nærmere blikk mot psykiske reaksjoner, og hvordan disse kommer til uttrykk.

4.3.2 Psykiske reaksjoner

I det utøverne var lengst nede, uten å være kapabel til å utøve idretten sin, gav de uttrykk for en rekke negative tanker. Utøver 3 var for eksempel nær ved å gi opp, da hun tenkte at: *“Nei, jeg er ferdig, det kommer ikke til å funke dette her. Jeg får ikke orden på denne leggen, å... kommer ikke tilbake igjen”*. På lignende vis erfarte utøver 1 flere negative tanker når han merket at kroppen ikke lystret: *“[Plutselig fungerte ikke kroppen] igjen, ehh... Og da kjente jeg at det var veldig mye tyngre, ehh... mentalt. Altså, jeg mente jeg hadde veldig mange flere negative tanker... eller tanker som pendlet inn på: ‘Skal jeg gjøre noe annet?’”* De to utøverne eksemplifiserer her hvor tøft kan være å gjennomgå en periode med overbelastning/feiltrening. Det fremkommer at de negative tankene var av en såpass betydelig karakter, at utøverne på et tidspunkt vurderte å gi seg med toppidrett. Dette er mellom annet med på å befeste perioden som *karrieretruende*.

I likhet med det som ble diskutert innunder fysiske reaksjoner, så tydeliggjøres en form usikkerhet gjennom utøvernes tanker og refleksjoner. Dette skyldes primært at utøverne opplever en ny og uvant situasjon – en situasjon man ikke har blitt stilt overfor tidligere. Utøver 3 fastslår tydelig sin egen rådvillhet, da hun tenkte: *“Åja, nå er jeg skadet ja; det har jeg aldri prøvd før... Jeg får jo ikke lov å konkurrere, jaja... .. Da må jeg bare gjøre det som alle rundt meg sier’, for jeg visste jo ingenting”*. For utøver 2 resulterte usikkerheten i et stadig pågående “tankekjør”, og dårlig nattesøvn: *“Altså, jeg husker nå*

ikke alle detaljer, men det var sånn at jeg... jeg grublet mye, sov dårlig ...” I tillegg gir hun mer spesifikt uttrykk for sin egen sinnstilstand i starten av perioden: *“I begynnelsen så vet jeg at jeg var ganske ‘deppa’, og jeg gikk inn i en sånn derre ‘apati’, uten å ville innrømme det overfor andre enn meg selv”*. Utøveren signaliserer her at perioden med overbelastning/feiltrening gikk hardt inn på henne. I forlengelsen av dette, er det grunn for å anta at rådvillheten, kombinert med en genuin lengsel etter å trene og konkurrere, fører til hennes depressive og apatiske sinnstilstand. En depressiv tilstand kan imidlertid også spores hos utøver 3, i det hun skildrer hverdagen sin underveis i skadeperioden:

Helt i begynnelsen – jeg gikk jo fortsatt på videregående, og da var det sånn at jeg var gjerne sløv med å stå opp. Det var ikke noe kjekt å stå opp, [for] det var jo ingenting som skjedde, og [jeg] var jo bare ‘deppa’. Så da kunne jeg gjerne droppe å gå på skolen en dag. Og da fikk jeg hvertfall ikke trent, og da fikk jeg hvertfall ikke spist ordentlig [...] Så gjør man sånn i en dag eller to, så får du dårlig samvittighet, og så var det gjerne [...] [å] spise ordentlig og sunt og fint, og så trene masse! [Jeg] kunne gjerne trene plutselig... liksom fire økter på to dager, og så faller man tilbake igjen, for du blir helt utslitt...

Her ser det ut til at utøveren befant seg i en ond sirkel; først uttrykker hun en form for amotivasjon, ettersom hun hverken orket å gå på skolen, eller å trene. Deretter får hun en form for dårlig samvittighet, og forsøker å kompensere med mye, sporadisk trening, i tillegg til et strengt kostholdsregime. Hun greier for øvrig ikke å opprettholde dette over tid, og sier selv at hun ble “helt utslitt”. I en slik sammenheng er det grunn for å anta at hennes opplevde utmattelse ikke kun manifesterer seg fysisk, men også psykisk. Tanken om at man “må” trene, selv om man egentlig ikke har lyst, kan dermed antas å være en vesentlig kilde til stress hos vedkommende. Eksempelet bekrefter også, i likhet med det foregående, at hennes dårlige samvittighet resulterer i at hun trosser belastningsskaden – trener (for) mye, men uten å ivareta kontinuiteten.

I motsetning til utøver 3, så kunne ikke utøver 1 og 2 trene når de ble kategorisert som “ikke fungerende”. Dette befestes for eksempel av utøver 1:

Jeg har jo ... vært på to runder med ordentlig ... [overbelastning], hvor på en måte ... kroppen har sagt stopp – ikke muskulært, men at jeg [...] har følt meg sliten og trøtt, og ikke hatt noe energi og overskudd til å trene i det hele tatt.

Det å bli fratatt muligheten til å trene slik man vanligvis gjorde, førte til flere negative reaksjoner. Utover en depressiv og apatisk sinnstilstand, negative tanker, og en form for

uttrykt usikkerhet, viste det seg at utøverne opplevde savn, og økt distanse til personen de var – før avbrekket. Utøver 2 forteller blant annet hvordan hun opplevde å ikke være “helt seg selv” når hun var ute av stand til å utøve idretten: “Jeg husker bare alt fra det der første året; det var det tøffeste når jeg ikke trente noen ting... Da var jeg ikke helt meg selv”. I likhet med utøver 2, erfarte utøver 3 følgende: “Ja, jeg følte meg ensom, å... .. jeg visste ikke hvem jeg var”. Her viser det seg for øvrig at vedkommende også følte seg ensom når hun ikke fikk utøve idretten, slik som før. Ensomheten sier hun selv kan tilskrives en opplevd distanse til idrettsmiljøet hun var/er en del av. I lys av begge erfaringer, er det grunn for å hevde at deres selvidentitet som toppidrettsutøver, står for fall ved et lengre karrieretruende avbrekk. For å danne et tydelig bilde av hvilken posisjon idretten har i utøvernes liv, kan man henviser til utøver 2:

... [idretten] har jo hele tiden vært en stor del av livet mitt da, ehh... Og du kan si, ... nesten spesielt før jeg hadde hatt et par års avbrekk – som jeg jo hadde, da definerte jeg meg som en idrettsjente egentlig, og ikke så mye mer enn det... Ehh, så ... [det var] kanskje derfor jeg tok det veldig tungt å få det avbrekket, for når den delen av meg var tilnærmet borte, eller veldig svekket, så var det ikke så mye igjen...

I dette tilfellet ser det ut til at identiteten som “idrettsjente”, er uløselig tilknyttet hennes grad av deltakelse på trening, og i konkurranse. Dersom en såpass viktig livskomponent forsvinner, identifiserer hun seg i mindre grad som en (topp)idrettsutøver. En slik form for frarøvelse vil naturligvis resultere i et betydelig savn etter å kunne bedrive idretten for fullt. Utøver 1 gav for eksempel uttrykk for lengselen etter opplevd mestringsfølelse i trenings- og konkurransesammenheng, mens utøver 3 lengtet etter tilhørighet og anerkjennelse fra andre i miljøet. Hun forteller blant annet følgende:

Det var hvert år, så var det liksom sånn skikkelig ‘støt’, og at: ‘... nå vil jeg!’ For da kommer abstinensene, og det nærmer seg konkurransesesong – og ‘jeg skulle liksom være med’. Men så var det den der følelsen av at jeg holdt på helt for meg selv, og det var... Det og så gjøre den tunge, ... litt kjedelige jobben med sånn alternativ trening, helt alene... [For] det er ikke noe særlig med miljø å trene med i [xx⁶; den byen], og ikke noe fast trener. Det var liksom ingen som så om jeg [xx; trente] tre timer den dagen, eller ikke. Så da ble det; hadde du en dårlig dag, så: ‘Nei, kanskje ikke i dag – eller?’ Eller ... på den andre siden; hvis jeg har en god dag, så har jeg veldig lyst å [xx; trene] seks timer istedenfor tre da. Men det var jo ingen som så det heller, så du får liksom ingen anerkjennelse for noe du gjør...

⁶ xx = informasjon som er utelukket – og erstattet – for å ivareta respondentenes anonymitet.

I hennes tilfelle viser det seg at hun – den gang – stod relativt alene, noe som ifølge hun selv skyltes et manglende idrettsmiljø i idretten hun bedriver. Dette fikk en uheldig konsekvens i form av at hun som utøver stod forholdsvis alene, når hun som mest hadde et sårt behov for andre rundt seg. Vedkommende tydeliggjør hvor viktig det var for hun å få en bekreftelse på jobben hun gjorde – noe hun ikke fikk. I mangel på et støtteapparat som fulgte henne opp, er det tenkelig at utøveren følte en stor grad av rådvill- og hjelpe-løshet. I neste omgang kan man anta at dette medfører og forårsaker en opplevelse av manglende kontroll over situasjonen hun befant seg i.

Innunder “fysiske reaksjoner” ble det antatt at de kroppslige reaksjonene ser ut til å true utøvernes generelle velvære, og at dette først kan anslås *etter* at de psykiske reaksjonene er gjennomgått. Det ser for øvrig ut til at utøvernes velvære affiseres, ettersom man kan spore en rekke uhensiktsmessige psykologiske utfall. Blant disse synliggjøres mellom annet: et negativt tankemønster; depressivitet og apati; søvnløshet; ensomhet; og usikkerhet vedrørende egen selvidentitet. I tillegg er det åpenbart at utøverne opplevde savn og en form for rådvillhet, som følge av situasjonen de befant seg i. Flere av disse utfallene er betegnende for OTS (Fry & Morton, 1991; Meeusen et al., 2013; Urhausen & Kindermann, 2002) og lengre skadeperioder (Walker & Heaney, 2013). De psykologiske reaksjonene som observeres blant utøverne, kan dermed hevdes å være forenelig med tidligere funn som omhandler OTS og idrettsskader. Det ser imidlertid ut til at flere av de samme utfallene uttrykkes hos utøverne, til tross for to ulike diagnostiseringer (les; “den ikke fungerende utøver” (OTS) og “belastningsskade”). På bakgrunn av dette, er det grunn for å hevde at diagnosen i seg selv er av mindre betydning. Det som for øvrig ser ut til å være viktig, er hvorvidt utøverne får muligheten til å trene, konkurrere, og omgås i sitt vante idrettsmiljø, eller ei. Dersom de ikke får anledning til dette, så kan maladaptive psykologiske utfall komme til uttrykk – en følge av stort fysisk og psykisk stress. I det kommende sentraliseres fokuset rundt den siste reaksjonsformen som inngår i henhold til en opplevd periode med overbelastning; utøvernes emosjonelle reaksjoner.

4.3.3 Emosjonelle reaksjoner

De følelsesmessige reaksjonene som viste seg, kan i all hovedsak knyttes til de negative følgene som hittil er presentert. Utøver 2 og 3 gav spesifikt uttrykk for sine emosjonelle reaksjoner, mens utøver 1 uttrykte mer implisitt hvilke følelser som utspilte seg da han

var vekke fra toppidrettsarenaen. Vedkommende forteller blant annet hvordan han opplevde den mest krevende perioden med overbelastning/feiltrening:

“Du føler at du ikke får gjort ... noe som helst, på en måte. Altså sånn som ... tar deg fremover i idretten da. Og det er på en måte der jeg hadde målene mine, ehh... [...] Så den har nok vært den tøffeste [perioden med overbelastning]”.

I tråd med det som har blitt presentert og diskutert tidligere, så viser det seg at utøveren opplever en distanse til målsettingene sine. Det at vedkommende erfarer perioden som “den tøffeste”, kan være et uttrykk for flere følelsesmessige reaksjoner, slik som sorg og angst. Ved å henvise til utøver 3, synliggjøres det mellom annet hvordan hun opplevde en sorgfull periode:

... når jeg ser tilbake på det, så tenker jeg på at jeg var jo bare lei meg – hele tiden. Men det var jo oppturer òg, men de var så små, å... Ja, av en eller annen grunn, så fokuserer man på det negative... Hvertfall når jeg følte at alt jeg hadde i livet var [xx; den idretten]. Jeg klarte liksom ikke å knytte de samme følelsene til noe annet jeg skulle gjøre...

Igjen befestes det hvilken rolle idretten kan ha i utøvernes liv, og dersom den forsvinner for en lengre periode, så kan negative emosjoner oppstå. For utøver 3 viser det seg for øvrig at idretten spiller en såpass viktig rolle i livet hennes, at hun ikke greide å knytte en tilsvarende glede til andre ting. Vedkommende la skylden på belastningsskaden, og skaden i seg selv var hovedårsaken til hennes nedsatte stemningsleie. Til forskjell fra utøver 1 og 3, opplevde utøver 2 en form for frustrasjon og sinne. Dette skyltes primært at hun i starten ikke ble trodd ordentlig. Hun forteller følgende:

... mine problemer de føltes kanskje litt sånn ‘diffuse’ ... ‘Overbelastning’, ‘feilbelastning’ – man visste ikke helt, og man vet vel heller ikke helt; jeg kan ikke si eksakt hva det var ... Men jeg følte iallfall at jeg ikke ble trodd av... ja, masse... Både trenere og utøvere da, på alle slags nivå. Ikke at de sa det kanskje direkte til meg, men det var hvertfall uansett sånn jeg opplevde det da – og det var jo ille nok i seg selv...

I hennes tilfelle var det åpenbart at hun opplevde mangel på forståelse for situasjonen hun befant seg i. Nok en gang uttrykkes usikkerhet i form av en “diffus” tilstand, og det er tenkelig at denne usikkerheten blir større som følge av manglende empati fra de som står hun nærmest i idrettsmiljøet. Spesielt gjelder dette trenerne, ettersom treneren har et overordnet ansvar overfor utøverne i trenings- og konkurransesammenheng. Det viste

seg imidlertid at hun etter hvert ble tatt mer på alvor. I den forbindelse ble hun henvist til en offentlig instans som skulle sørge for å bedre tilstanden hennes gjennom et tverrfaglig prosjekt. Her ble hun kategorisert som en “ikke fungerende utøver”, og utøveren forteller selv at hun opplevde at det ikke var noe stas å få en slik benevnelse. Men – ved å bli ivarettatt og inkludert i prosjektet, opplevde hun å bli tatt mer på alvor.

To av utøverne – utøver 2 og 3, erfarte at det var tøft og vanskelig å møte andre fra sin idrettslige omgangskrets i det de var ute av stand til å delta selv. De gir uttrykk for at det var problematisk å få stadige spørsmål vedrørende sin egen tilstand, og når de forventet å være tilbake for fullt. Utøver 2 forteller på en god måte hvordan hun opplevde møtet med andre i miljøet:

... det var liksom... [sukker] Så fikk man mange andre forslag: ‘Har du prøvd klorofyll for eksempel?’ ‘Har du vært hos den kiropraktoren, den legen, den fysioterapeuten?’ Og så... Det er bare godt ment, men totalt sett ble det veldig mye, å... litt frustrerende det òg [...] Ja, og så alle de her... Hver gang man møtte noen, så var det sånn: ‘Går det bedre nå?’ [latter] Og det gjorde jo ikke det! Og den ble man veldig lei av, så det var mange ting som liksom var... [sukker] Ja, jeg fikk stadig noen sånne... Ja, små og store nedturer da, når man fikk de der spørsmålene, å... ja, rådene... Så jeg måtte nesten ‘stålsette’ meg litt for å orke og møte nye folk da kan du si, fra miljøet og sånn.

I likhet med det foregående, er det mulig å anta at utøveren opplever manglende empati fra de andre i miljøet hun befant seg i. Til tross for at flere gir råd og stiller spørsmål i beste hensikt, så er utøverens oppfatning annerledes. Dette tydeliggjør i neste omgang en form for tvetydighet; råd og spørsmål som er ment å være motiverende og støttende, berører noe sårt og ømt hos utøveren. En grunn for at vedkommende opplever det slik, kan tenkes å være at hun til stadighet får påminnelser om sin egen, uunngåelige tilstand – som hun helst ville vært foruten. I tillegg kan man anta at stadige råd og anbefalinger, rører ved hennes manglende grad av opplevd kontroll. Hvorvidt hun klarer å returnere eller ei, bestemmes dermed av andre. Det er tenkelig at dette står i opposisjon til egoet hennes, og behovet for å gjenvinne kontroll over situasjonen – for så å komme tilbake.

De tre utøverne har hittil gitt eksempler på såkalte *negative emosjoner* (Lazarus, 1993). Ifølge Lazarus (1993) kan man identifisere omkring 15 forskjellige emosjoner, hvorav 9 er negative (e.g., sinne, frykt, angst, sjalusi, og sorg), mens 4 er positive (glede, stolthet, lettelse, og kjærlighet). Deltakerne befester imidlertid de negative emosjonene på ulikt

vis. Utøver 1 tydeliggjør at han opplevde perioden som tøff og vanskelig, mens utøver 3 uttrykker at hun var trist og lei seg store deler av tiden. Til forskjell fra disse to, erfarte utøver 2 en form for sinne og frustrasjon – en følge av at hun ikke ble trodd ordentlig av trenere og utøvere. Dette kan for øvrig la seg forklare ved at vedkommende fornemmer en grad av manglende empati og medmenneskelighet fra andre i idrettsmiljøet sitt. Det er dermed grunn for å anta at de maladaptive psykologiske reaksjonene som tidligere er omtalt, kan forklares ved å rette blikket mot deltakernes følelsesspekter. Lazarus (1993) påpeker eksempelvis at det er viktig å se psykologisk stress i forbindelse med uttrykte emosjoner. Årsaken til dette, er at ved å ta utgangspunkt i et vidt spekter av emosjoner – fremfor forskjellige stressdimensjoner (e.g., hvorvidt man er truet eller utfordret), står man bedre rustet til å si noe om et individs mestring og tilpasning. I henhold til denne undersøkelsen, impliserer dette at stressmestring må ses i lys av hvilke emosjoner som synliggjøres. I forlengelsen av dette, er det passelig å rette fokuset mot *stressmestring og veien tilbake*.

4.4 Stressmestring og veien tilbake

Hittil har det blitt belyst hvilke forløpere som ligger til grunn for en lengre periode med overbelastning/feiltrening, og hvordan nedturen opplevdes blant toppidrettsutøverne i undersøkelsen. I det kommende dreies imidlertid søkelyset mot oppturen, og selve veien tilbake til fullverdig deltakelse – der utøverne presterte på nasjonalt/internasjonalt toppnivå. For å få et grundig innblikk i hvordan deltakerne mestret situasjonen i sin tilbakekomst, ses stressmestring i lys av de to stressteoretiske tilnærmingene som er presentert tidligere. Først omtales bruk av aktive mestringsstrategier, deretter dreies søkelyset mot mestringskonseptet i CATS, definert ved en positiv utkommeforventning (PROE). I en slik sammenheng, står følgende spørsmål sentralt: Iverksetter utøverne primært bevisste strategier for å komme tilbake, eller er det PROE som har størst betydning for utøvernes suksessfulle returnasjon?

4.4.1 Mestringsstrategier

I frykt for å måtte gi seg med toppidrett, iverksatte utøverne flere bevisste strategier for å komme tilbake. En av de mest fremtredende strategiene var søken etter hjelp og støtte fra andre. Utøver 1 gir for eksempel et tydelig bilde på hvordan han oppsøkte hjelp fra kompetente fagpersoner:

[...] [Jeg] bestemte ... meg vel etter hvert, eller jeg pratet jo med mange folk, å... Var hos [xx; den fagpersonen] blant annet, som har jobbet mye med overbelastede utøvere. Ehh, og [vi] diskuterte litt [...] hvordan en kunne komme seg ut av det. For når du er borte... når ting ikke har fungert, så opplevde hvertfall jeg at... at da skjønner man at man må gjøre noe.

I likhet med utøver 1, forteller utøver 2 hvordan hun fikk hjelp og oppfølging – men fra en av sine nærmeste: “Jeg fikk først hjelp av... ja, egentlig av søsteren min, vil jeg si da [...] [Og] hun så litt på hvordan ting var, og satte opp et veldig sånt enkelt treningsprogram til meg, for å få meg littegranne i gang [...]”. Etter å ha kommet litt i aktivitet, ble hun henvist videre til en fysioterapeut, som diagnostiserte “feiltrening”. Herfra fikk hun god oppfølging, og trente seg sakte – men sikkert – opp igjen. I motsetning til de to “ikke fungerende utøverne”, foretok utøver 3 noen aktive grep ved å være ansvarlig for sitt eget (opp)treningsarbeid. På et spørsmål om hva som ble gjort for å komme tilbake, svarte vedkommende:

... jeg [fikk] mer system på det, og turte å trene lite egentlig. Det var ganske lite helt i begynnelsen, fordi jeg hadde jo hoppet rett inn på å trene to ganger om dagen ... Og det funker kanskje en uke eller to, også hadde du ikke grunnlag til det lengre. Så da turte jeg og så ... gjøre lite egentlig, og turte å, ehh... Ja, ha et program som passet til meg ... For jeg fikk jo litt hjelp da, men da fortsatt; det var jeg som var ansvarlig for... eller [som] satte opp det som skulle gjøres. Ehh, og jeg prøvde og så ha en litt annen vinkling på det i den perioden der, for det ... [handlet] ikke bare om resultater lengre, da var det om å ... delta – og bare kunne få lov til å være med [...] [Men] det var fortsatt mye... at jeg hadde vondt i leggen og sånn, men da turte jeg og så bare si: ‘Okei, i dag var det litt vondt – da gjør vi litt mindre’. Eller en annen dag så: ‘Gjør vi litt mer’, å... Og så økte vi gradvis oppover da.

Det viser seg for øvrig at også hun fikk hjelp, men at hun som utøver har et større behov for å utforme sin daglige trening. I tillegg uttrykkes det at hun i løpet av denne perioden, endret sitt eget målorienteringsperspektiv – fra å være ego-orientert, til å utvise et mer mestringsorientert perspektiv. Det kan tenkes at dette er hensiktsmessig med tanke på at utøveren fokuserer på seg selv, og det hun selv kan gjøre noe med, fremfor å fokusere på sine konkurrenter og resultater. I et slikt tilfelle kan man også anta at vedkommende i større grad retter oppmerksomheten mot nåsituasjonen – der hovedmålet er å sørge for en best mulig tilhelning av belastningsskaden.

Blant andre mestringsstrategier, var det viktig for utøverne å sette seg klare, realistiske mål, i tillegg til at de viet mer tid til utenomidrettslige aktiviteter. Utøver 1 og 2 gav for

eksempel uttrykk for at de i løpet av perioden med overbelastning/feiltrening, benyttet muligheten til å involvere seg mer i studentmiljøet. Utøver 1 forteller at han til tross for en lite gunstig helsetilstand, hadde få problemer med å fungere i det daglige:

Det var ikke sånn at jeg la ut en ukeplan med alt jeg skulle [...] Det var i stor grad ut fra hvordan jeg følte meg – det jeg gjorde [...] utenom da. Ehh, men jeg opplever at jeg fungerte bra som, ehh... ja, normalt menneske da, om en skal si [det]. Altså i en studiesituasjon for eksempel da, [...] [så hadde jeg ikke] store problemer med å konsentrere meg over tid. Det er klart jeg ble litt fortere sliten enn det jeg ville blitt ellers, men jeg følte at jeg fungerte normalt som student da. ... Og da benyttet jeg som sagt muligheten til å ... være student; være litt mer i studentmiljøet, og var ikke redd for på en måte å ... bruke energi på det... Jeg tenkte heller på det som å ... koble av, og... Eller som sagt; det var mer naturlig for meg for å føle at jeg gjorde noe nyttig da.

Sitatet er i stor grad forenelig med Richardson et al. (2008) sin forespørsel etter en mer holistisk forståelse i det fremtidige kunnskapstilfanget. I tråd med et slikt direktiv, viser det seg at selv om utøveren ikke fungerer optimalt i trenings-/konkurransesituasjonen, så klarer han å opprettholde allmenntilstanden, og evnen til å konsentrere seg. Dette avviker for øvrig fra Fry og Mortons (1991) litteraturgjennomgang, hvor konsentrasjonsvansker mellom annet påpekes som et maladaptivt tegn/symptom ved OT-tilstanden. I forlengelsen av dette, ser det derimot ut til at det var svært viktig for utøveren å ha noe annet å fokusere på – slik som studier. Vedkommende sier det selv; han så på det som “avkobling”. Mye av det samme kan også spores hos utøver 2, som erfarte følgende når hun fikk mulighet til å rette økt oppmerksomhet mot studier, og ulike studentverv:

Men når jeg var begynt å gjøre et eller annet, så var det mye bedre følelser hele veien ... Og så hadde jeg så mye annet, så drev jeg fortsatt med alle disse studie tingene, både selve studiet og vervene ved siden av, og jeg skulle fullføre studiet, å... Jeg hadde liksom nok å fylle dagene med da.

I dette tilfellet viser det seg at hun opplevde flere positive følelser som følge av utenomsportslige aktiviteter. Det er dermed tenkelig at utøveren i større grad klarer å distansere seg fra det hun savner, ved å erstatte tomrommet i livet – med andre forpliktelser. Dette er igjen i overensstemmelse med en helhetlig tilnærming, som etterlyses av Richardson et al. (2008). På bakgrunn av dette, er det grunn for å hevde at utøverne bør ses utover den idrettslige konteksten som de vanligvis inngår i, når mestringsstrategier undersøkes.

Gjennom erfaringene til de tre deltakerne, er det åpenbart at aktive mestringsstrategier spiller en viktig rolle for deres tilbakekomst. I lys av Lazarus og Folkmans tilnærming, ser det for øvrig ut til at utøverne hovedsakelig anvender problemfokuserte mestringsstrategier i sin håndtering av situasjonen. Det betyr at hver og én forsøker å finne gode, formålstjenlige løsninger, som gjør at de klarer å bli kvitt plagene – og komme tilbake. Blant de berørte strategiene, så viser det seg at hjelp og støtte fra kompetente ressurspersoner, har stor betydning for utøvernes stressmestring. Her er det imidlertid vesentlig å foreta et skille mellom *oppfattet*- og *mottatt* støtte (Mitchell, 2011; Rees & Freeman, 2012). I en slik sammenheng kan man på bakgrunn av empirigrunnlaget, antyde at førstnevnte spiller en viktigere rolle i henhold til stressreduksjon, enn sistnevnte (Mitchell, 2011). Ut ifra dette, ser det ut til at hvilke former for hjelp og oppfølging som tilbys, er mindre avgjørende. Det som for øvrig ser ut til å være viktig, er hvorvidt utøverne *opplever* at de har noen som følger dem opp, og ivaretar deres interesser og behov.

Blant andre hensiktsmessige strategier, så tydeliggjøres det at særlig utøver 1 og 2 oppsøkte andre, utenomidrettslige miljøer. Dette kan være et implisitt uttrykk for emosjonsfokusert mestring; utøverne forsøker å regulere sine negative følelsesreaksjoner ved å skape en distanse til idretten sin, samt ved å tilegne seg flere nye, positive stimuli. En slik strategi eksemplifiseres blant annet ved at utøverne retter større oppmerksomhet mot studier, og ulike former for studentverv. Ved å erverve et slikt – nytt – fokus, kan det tenkes at utøverne dreier tankene vekk fra tilstanden de befinner seg i, over mot noe annet meningsfylt. Dette kan i tillegg føre til en form for *kognitiv revurdering* (Lazarus & Folkman, 1984). Ifølge Lazarus og Folkman (1984) kan kognitiv revurdering anses som en emosjonsfokusert mestringsstrategi; man tar sikte på å endre meningen ved en stressfylt situasjon, uten å forandre den objektivt. For utøverne impliserer dette at man i større grad tenker positivt i forhold til den inneværende perioden med overbelastning/feiltrening. Et eksempel på en slik tankemessig revurdering, kan være: “Kanskje jeg blir en *enda* bedre utøver som følge av perioden jeg nå gjennomgår?”

De iverksatte strategiene det har blitt pekt på, ser ut til å være forenelig med et holistisk forståelsesperspektiv, som etterspørres av Richardson et al. (2008). Utøver 1 tydeliggjør for eksempel at til tross for at idretten ikke kunne bedrives – slik som før, så klarte han å opprettholde fokuset i andre sammenhenger, her eksemplifisert ved studier. Det taler for at man bør se utover det rent idrettslige, når mestring av stress skal belyses i henhold til

overbelastning/feiltrening. I det kommende sentreres oppmerksomheten rundt CATS's mestringskonsept – PROE. Her forekommer det imidlertid et fokusskifte – vekk fra det utøverne *gjorde*, over mot det de *tenkte* for å mestre situasjonen.

4.4.2 En positiv utkommeforventning

Samtlige av de tre deltakerne hadde en positiv utkommeforventning tilknyttet perioden med sitt påtvungne avbrekk. Dette kom særlig til uttrykk gjennom deres bruk av *språket* (jfr. lingvistiske kommentarer; Smith et al., 2009). Utøver 3 forteller eksempelvis følgende i henhold til avklaringen rundt belastningsskaden hennes:

Ehh... det tok jo veldig lang tid før de [legene og spesialistene] fant ut hva den skaden her var, sånn at da gikk jeg jo der i ... to år, og prøvde sånn halvveis. Og plutselig så: 'Nei, denne uken klarer jeg ikke å trene...' Og så kunne jeg trene litt uken etterpå og sånn, før de fant ut hva det var – og ... bestemte at jeg skulle operere. Og da var det jo ingen spørsmål om det; det var klart, selvfølgelig skulle jeg det – jeg skulle jo tilbake igjen!

Vedkommende levner ingen tvil i forhold til tilbakekomsten sin; hun *skulle* returnere til toppidrettsarenaen. I hennes tilfelle innebar dette at hun måtte gjennomgå en operasjon, med en påfølgende rehabiliteringsfase – noe hun ikke nølte ved å gjøre. For utøver 2 sin del, så ble det tidligere påpekt at perioden med overbelastning/feiltrening hindret henne i å bedrive flere fritidsaktiviteter. Her fremkom det mellom annet at hun håpte på å bli bra nok til å kunne gå fjellturer, og stå på telemarkski. I forlengelsen av dette, forteller for øvrig utøveren at hun til stadighet hadde et håp om en videre toppidrettskarriere:

[...] men inni meg, så var jeg helt klar på at det var jo liksom ... toppidrett jeg hadde lyst til å drive med da. Men det valgte jeg å holde for meg selv, for det føltes ikke ... bra å si det egentlig da. I den situasjonen jeg var [i], så var det [å bedrive toppidrett] så veldig fjernt fra der jeg var, så det var greit å ha det litt for meg selv ... Men det håpet var der hele tiden.

Til tross for at det var forholdsvis tøft i perioder, så hadde utøveren til enhver tid et håp om å komme tilbake. På bakgrunn av dette, er det grunn for å hevde at PROE foreligger latent hos utøveren. En positiv utkommeforventning kommer imidlertid mer direkte til uttrykk gjennom utøver 1 sine erfaringer – knyttet til et lignende, men mindre betydelig avbrekk: “[...] en grunn til at jeg trodde på det ... var at jeg hadde vært gjennom en litt mildere periode før, ... hvor jeg kom tilbake. Og ... derfor var jeg ganske trygg på at jeg ville komme tilbake”. I forbindelse med et spørsmål hvor utøveren skulle gjøre rede

for hvordan han ville håndtert en tilsvarende situasjon – den dag i dag, ble blant annet følgende nevnt: *“På et tidspunkt så kommer jeg tilbake, ... det er ikke det det står på”*. Det vedkommende her uttrykker, er i stor grad forenelig med PROE; han *klarer* å vende tilbake – uansett. Selv om utøveren omtaler en tenkt nåsituasjon, så kan man anta at en positiv utkomme forventning også utspilte seg i løpet av det mer omfattende, karriere-truende avbrekket. I tillegg tydeliggjør utøveren hvilken rolle tilsvarende hendelser har i forhold til forventningen om et positivt utkommeresultat. Dette er i overensstemmelse med mestringskonseptet i CATS, hvor tidligere erfaring bidrar til å fasilitere økt PROE, samt at det reduserer individets stressrespons (Ursin & Eriksen, 2004).

I henhold til bruk av aktive mestringsstrategier, fremkom det mellom annet at utøverne søkte hjelp og støtte fra kompetente fagpersoner. I en slik sammenheng, fikk hver enkelt tildelt en nøye utarbeidet opptreningsplan, hvor en hensiktsmessig progresjonsmodell fremgikk klart og tydelig. Utøver 1 eksemplifiserer godt hvilken betydning en slik plan hadde for hans vedkommende:

... det jeg ble fortalt i forhold til den måten å bygge seg selv opp igjen på da, det følte jeg ... virket veldig fornuftig på en måte. Altså, det var: ‘Okei, hvis jeg trener på et nivå som er lavere enn det jeg tror jeg tåler, så må jeg jo tåle [...] en liten belastningsøkning hele veien’. Ehh, å... Ja, det virket veldig logisk for meg da, å... Og dermed så trodde ... jeg også på det.

I dette tilfellet viser det seg at utøveren fremstår som overbevist i forhold til planlegging og gjennomføring av opptreningsperioden. Han signaliserer at den påtenkte belastningsøkningen virket logisk og fornuftig. En slik oppfatning kan i neste omgang være med på å styrke utøverens positive utkomme forventning. Her er det imidlertid også tenkelig at en fast og konkret opptreningsplan resulterer i at vedkommende opplever å gjenvinne større kontroll over situasjonen (jfr. intern *“locus of control”*; Rotter, 1975, sitert i Ursin & Eriksen, 2004). Dette kan, i likhet med tidligere erfaringer, bidra til å underbygge økt PROE hos utøveren. Men – her presiserer Ursin og Eriksen (2010) at kontroll i seg selv, *ikke* er nok for å anslå hvorvidt et individ mestrer en gitt situasjon, eller ei. Dersom man ønsker å vurdere dette, må kontroll ses i forbindelse med den viktigste komponenten i CATS; individets mestringsforventning. Her dreier det seg for øvrig ikke om mestrings-tro – slik det uttrykkes i SET, ettersom forventning omtales i tilknytning til *utfallet* av opptreningsperioden. I tråd med det som er diskutert tidligere, så er det snakk om både tro på egen mestring – og forventningen til et utkomme – i utøverens tilfelle (jfr. CATS).

De tre deltakerne gjenspeiler en positiv utkommeforventning tilknyttet sitt lengre topp-idrettslige avbrekk. Dette ble særlig avdekket gjennom utøvernes språkbruk (e.g., “*jeg skulle jo tilbake igjen*” – utøver 3). Utøver 1 og 3 gir et klart og tydelig uttrykk for sin positive utkommeforventning, mens utøver 2 formidler sin form for PROE mer implisitt. Det fremkommer også at en konkret opptreningsplan tilfører utøverne en større grad av opplevd kontroll. Planen ser ut til å legge håndfaste føringer for hva den enkelte utøver må gjøre for å komme tilbake. Utøver 1 eksemplifiserer i tillegg hvilken rolle tidligere erfaringer har for hans forventning om et positivt utkommeresultat. En opplevelse av å besitte subjektiv kontroll, kombinert med at man har gjennomgått lignende situasjoner før, ser ut til å være helt avgjørende for hvorvidt PROE er fremtredende eller ei. Dette kan i neste omgang hevdes å være forenelig med postulatene i CATS (Ursin & Eriksen, 2004, 2010). I det påfølgende rettes fokuset vekk fra stressmestring, over mot de ulike utfallene som kan tilskrives en lengre periode med overbelastning/feiltrening.

4.5 Utfall underveis og etter en periode med overbelastning

Det siste hovedtemaet som blir presentert, omhandler mulige utfall tilknyttet en periode med overbelastning/feiltrening. Til tross for at en slik periode er utelukkende negativ i seg selv, så viste det seg at den hadde tilført utøverne en rekke verdifulle erfaringer – og nyttig læring. I tillegg uttrykte to av deltakerne – utøver 1 og 2 – økt takknemlighet for at de får mulighet til å utøve idretten sin, under normale omstendigheter. I det følgende gis et grundigere innblikk i hvordan de positive og negative utfallene manifesteres blant de tre utøverne.

4.5.1 Positive utfall

Samtlige deltakere signaliserte – mer eller mindre – at de lærte en hel del om seg selv, som følge av sine erfaringer knyttet til det karrieretruende avbrekket. Utøver 1 tydeliggjør for eksempel hvilken betydning perioden(e) hadde for hans del:

Jeg er på en måte glad jeg har vært igjennom ... mange nedturer da. Fordi jeg tror det har gjort meg sterkere som idrettsutøver, å... Jeg opplever ikke... Jeg tenker ikke at jeg har gått glipp av mange gode resultater, eller sånne ting. Det er mer [slik] at jeg har lært ekstremt mye av det da. Lært mye om meg selv, å... [Jeg har] også lært ting som jeg er helt overbevist om at jeg kommer til å ta med meg videre – etter at jeg er ferdig som idrettsutøver også. Ehm, å... Og [det å] takle motgang, å ... være tålmodig og stole på at den planen du har lagt, den... den fungerer.

Utøveren eksemplifiserer godt hvilket læringspotensial som ligger i en slik periode som han og de andre utøverne har gjennomgått. Vedkommende understreker at han er sikker på at han har tilegnet seg et læringsutbytte, som strekker seg langt utover den idrettslige konteksten som belyses her. Det er imidlertid interessant at utøveren ikke opplever å ha gått glipp av gode resultater og prestasjoner. I henhold til perfeksjonisme, så ble nemlig dette løftet frem som svært viktig for vedkommende. Ved å ta et steg tilbake, kan man anta at resultatene spiller en svært viktig rolle når konkurransesituasjonen omtales “her og nå”. Men i det utøveren får anledning til å distansere seg fra denne, så løftes læringsutbyttet frem som mer betydningsfullt. Dette er i seg selv å betrakte som god og verdi-full læring, ettersom vedkommende er i stand til å innta et helhetlig perspektiv på sin egen idrett, og sitt eget liv. Et slikt perspektiv gjør at man klarer å se idretten i en større sammenheng – en form for såkalt *perspektivtenkning*. Utøveren befester videre en slik tankeform, når han forteller følgende: “... jeg ser jo at nedturene også har gitt meg et stort perspektiv; det å ha noe som på en måte er viktigere enn ... idretten. Altså en sånn helt tydelig ‘er viktigere enn idretten’ da. Noen eksempler på sistnevnte, kan være det som står utøverne nærmest, slik som betydningsfulle og nære relasjoner (e.g., relasjonen til samboer/ektefelle og egen familie). Ved å påminne seg selv at han har sine kjære og nærmeste – uansett hvordan det går i idretten, er det grunn for å anta at vedkommende får et mer avbalansert forhold til sin egen idrettsutøvelse.

Til forskjell fra utøver 1, gir utøver 3 uttrykk for hvordan hun vil iverksette egne tanker og erfaringer i trenergjerningen. Hun trener en gruppe med yngre utøvere i idretten sin, og i den forbindelse, forteller hun følgende:

... jeg prøver jo da og så ha fokus på mestringen, og ikke bare på prestasjonene, og så... Det og så finne positive ting i alt – ikke ‘svartmale’ det, eller ‘rose folk opp i skyene’ til enhver tid... Ehh, og så se hver enkelt for den de er, og så se ut ifra deres målsettinger... Jeg har sett nok av folk som liksom blir ... presset av foreldre, eller av trenere, og så: ‘Nå skal du gjøre sånn og sånn!’ Og du... Ehh, at foreldrene skal leve ut drømmen gjennom ... barna og sånn, å... De må få lov og så gjøre det de vil, sånn at de sitter igjen med noe positivt.

På bakgrunn av hennes synspunkt, er det tenkelig at hun selv kan ha erfart å være utøver i et *kontrollerende klima* (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2009; Mageau & Vallerand, 2003). Som følge av dette, ser det ut til at utøveren – gjennom en refleksiv prosess – velger å foreta et annet veivalg; hun legger til rette for et *autonomi-*

støttende klima (Ntoumanis, 2012). I tillegg ønsker vedkommende å videreformidle et mestringsorientert perspektiv til sine utøvere, ved å tilrettelegge for læring, mestring, og forbedring (jfr. et *mestringsorientert motivasjonsklima*; Duda & Nicholls, 1992; Hagger & Chatzisarantis, 2008). Det hele eksemplifiserer at utøveren har lært som følge av sine idrettslige erfaringer. Erfaringene kan imidlertid tenkes å ha sitt rotfeste i tilknytning til skadeperioden, ettersom trener-utøver relasjonen viste seg å være mindre formålstjenlig. Kontrollerende treneratferd, hvor det ikke ble tatt nok hensyn til utøverens interesser og behov, kan dermed ha vært en medvirkende årsak til belastningsskaden. Men – til tross for dette, har vedkommende lært, erfart, og dannet seg en egen filosofi, der hun velger å praktisere annerledes.

For utøver 2 sin del, så fremkom det mellom annet at det karrieretruende avbrekket førte til økt forståelse overfor andre i en tilsvarende situasjon. Hun forteller følgende:

Jeg tror vel og at jeg ... i løpet av den perioden [...] fikk større forståelse for andre sin motgang, for den forståelsen hadde jeg egentlig helt manglet før, fordi jeg hadde ikke møtt noe [motgang] ... selv – på noen områder... Ehm... at jeg ble mer takknemlig for [alt] det jeg hadde fått være med på, å... etter hvert fikk bli med på igjen da. Men og... Ja, [jeg] så med nye øyne på de som ikke var like heldige – at det var liksom ikke deres 'feil' [latter], rett og slett...

Her er det interessant at hun gir uttrykk for økt empati, ettersom det tidligere fremkom at hun savnet dette hos trener- og utøverne i miljøet. På bakgrunn av dette, er det grunn for å hevde at utøveren ser andre fra et “innenfra perspektiv”. Det innebærer at hun ser andre i lys av sin egen livssituasjon, og hvordan hun selv opplevde å være “ikke fungerende”. Ved å innta et slikt perspektiv, er det tenkelig at vedkommende i større grad påminnes hvordan hun hadde det – og hvordan hun ville bli behandlet av andre. I tillegg uttrykker utøveren økt takknemlighet overfor det å kunne utøve toppidrett. Her påpeker vedkommende at hun prissetter idretten, og alt hun har fått være med på. På lignende vis forteller utøver 1 hvordan han klarer å glede seg mer over konkurransesituasjonen, og alle følelsene som assosieres med den:

Jeg gleder meg til hver gang jeg liksom klarer å kjenne spenninger, å... eller får mulighet til å oppleve spenninger, å... og kjenner at nå, nå [...] opplever jeg at det står mye på spill, for [...] dette har jeg jobbet lenge for. Og nå er muligheten til å nå et stort mål ... Ehh, jeg tror jeg ... på en måte gjennom de nedturene har ... lært meg å sette mer og mer pris på det da.

I dette tilfellet er det grunn for å anta at utøveren setter mer pris på selve konkurransesituasjonen, som følge av at han vet hvordan det er å ikke kunne delta – noe som er mye verre enn opplevde konkurransespenninger. Med utgangspunkt i utøver 1 og 2, kan man hevde at økt takknemlighet og idrettsglede fremmes hos begge – etter at de returnerte til toppidretten for fullt.

Samtlige deltakere gjenspeiler – på ulikt vis – et verdifullt læringsutbytte tilknyttet sine opplevelser og erfaringer med overbelastning/feiltrening. I tillegg eksemplifiserer både utøver 1 og 2 at de i ettertid setter mer pris på å ha mulighet til å utøve toppidrett. Det er imidlertid paradoksalt at negative hendelser, slik som OTS og belastningsskade, fører til en rekke positive utfall (e.g., økt empati overfor andre i tilsvarende situasjoner, og forbedret evne til å sette idretten i et større perspektiv (jfr. perspektivtenkning)). I en slik sammenheng kan man trekke en parallell til Udry og Andersen (2008), som påpeker at idrettsskader kan resultere i ytterligere vekst og lærdom blant de berørte. Selv om man må ta høyde for at skader forløper seg ulikt fra overbelastning/feiltrening, så gjenspeiler de tre respondentene nettopp dette; personlig utvikling. For å utvikle seg som menneske generelt, og utøver spesielt, er det tenkelig at man bør inneha en viss grad av selvinnsikt og selvbevissthet. Det ser for øvrig ut til at samtlige av utøverne scorer forholdsvis høyt på slike egenskaper – noe som har vært viktig i henhold til prosessen de har gjennomgått. I det kommende rettes blikket mot det siste undertemaet; negative utfall.

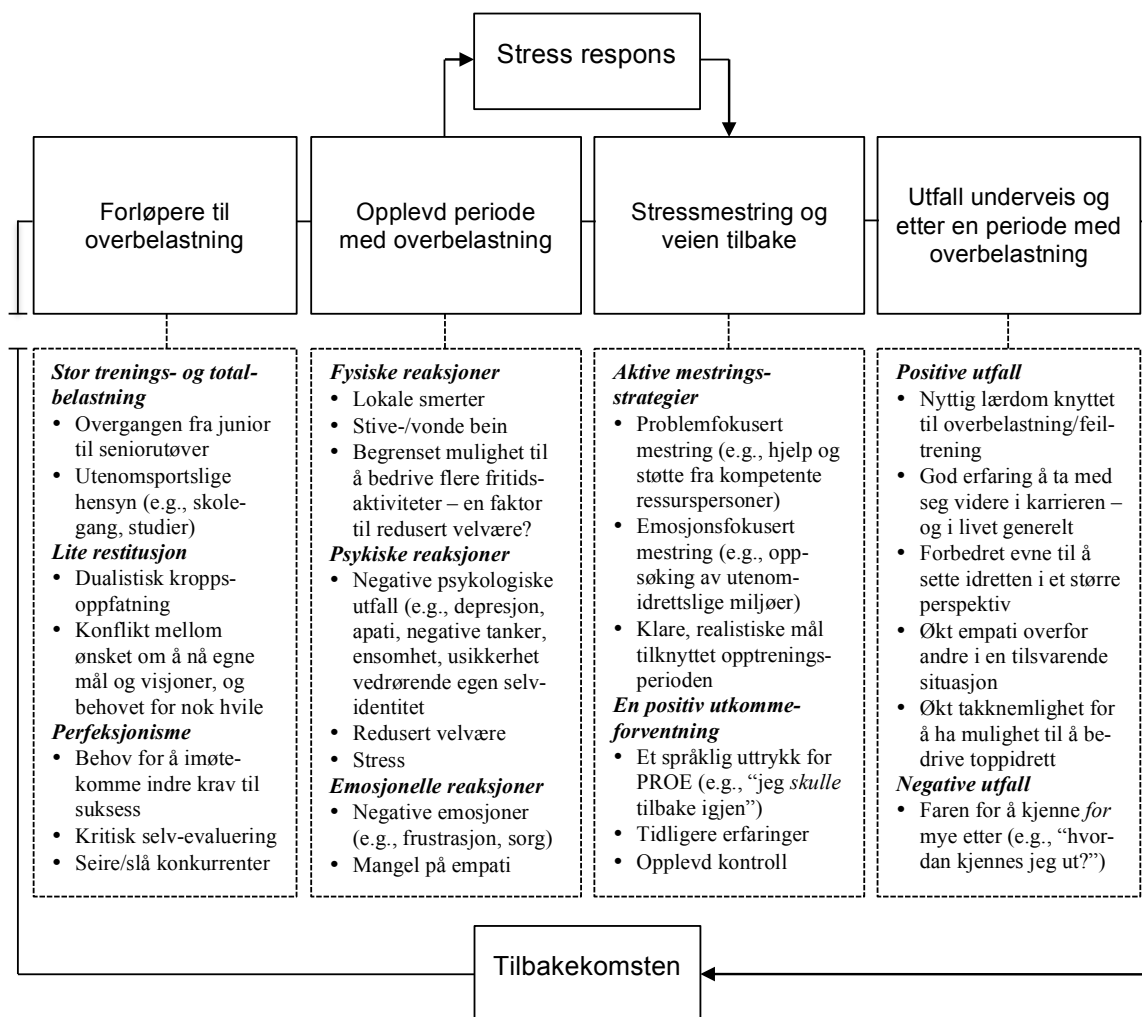
4.5.2 Negative utfall

Til tross for at perioden med overbelastning/feiltrening resulterte i flere negative utfall *underveis* (e.g., stress, redusert velvære, og usikkerhet vedrørende egen selvidentitet), så gav utøverne uttrykk for svært få uhensiktsmessige tilpasninger, *etter* at de hadde returnert for fullt. Det eneste som fremkom, var at to av deltakerne – utøver 1 og 2 – så ut til å ha en tendens til å kjenne *for mye* etter hvordan de føler seg. Utøver 1 forteller mellom annet at han fikk beskjed om å ikke fokusere for mye på sin egen tilstand: “... *men [jeg] prøvde også å ikke kjenne alt for mye etter ... Eller jeg ble fortalt det at det er... ‘Du må ikke kjenne for mye etter!’ [latter] Fordi... man kan kjenne hva man vil*”. I likhet med utøver 1, fikk også utøver 2 en påminnelse om at hun måtte unngå å evaluere formen sin etter hver økt: “[xx; den fagpersonen] [var] flink med meg med å... *liksom ikke få meg til å evaluere etter hver økt hvordan formen var*”. I begge tilfeller konstateres en mulig risiko for å bli *for* sentrert rundt egne reaksjoner, og egen adaptasjon til trening. I verste-

fall kan utøverne utvikle en form for *hypokondri*, hvor man er særlig var for kroppslige signaler, og alvorlige, legemlige sykdommer (Malt, 2014). Men til tross for at tilstanden utgjør et reelt og potensielt utfall, så er det lite trolig at hypokondri utvikles, ettersom de to utøverne er bevisst i forhold til å unngå og kjenne for mye etter. I tillegg viser det seg at begge får hjelp og oppfølging fra et godt støtteapparat, hvor man blant annet påser at utøverne ikke “over-evaluerer” sin egen fysiske helsetilstand.

4.6 Oppsummering av sentrale funn

Hittil har de tre deltakernes opplevelser og erfaringer tilknyttet et lengre karrieretruende avbrekk, med en påfølgende tilbakekomst, blitt presentert og diskutert. For å skape et klart og tydelig bilde over undersøkelsen min, sammenfattes funnene i figur 4:



Figur 4: En sammenfatning av: 1) hendelsesforløpet; 2) overordnede- og underordnede tema; 3) de mest sentrale trekkene i undersøkelsen.

5. Generell diskusjon

Innledningsvis fremgikk det at oppgavens hovedformål var å forsøke og belyse hvordan toppidrettsutøvere mestrer stresset som forbindes med et idrettslig avbrekk, forårsaket av overbelastning/feiltrening. I tillegg til dette, har det også blitt rettet et nærmere blikk mot ulike forløpere, maladaptive reaksjoner, og forskjellige utfall som kan tilskrives en slik periode – der utøverne kom tilbake. Ved å benytte IPA-metodologien (Smith, 1996; Smith et al., 2009), ble en rekke temaer avdekket i analysen. Temaene er forankret i de tre deltakernes opplevelser og erfaringer tilknyttet tematikken i undersøkelsen, og følger en klar og tydelig narrativ struktur. I dette kapitlet ønsker jeg imidlertid å henvise til mine funn, og se dem i lys av eksisterende forskning – og relevant teori. Her er det for øvrig viktig å presisere at funnene *ikke* kan generaliseres, noe som i hovedsak skyldes den ideografiske komponenten i IPA (Smith et al., 2009). Det impliserer at resultatene, og de konklusjoner som trekkes, er avgrenset til å gjelde for utøverne i denne studien. Men til tross for at funnene ikke er generaliserbare, så kan de lede frem til flere viktige implikasjoner for både trenere, utøvere, og øvrig støttepersonell.

5.1 *Trenings-/totalbelastning, restitusjon, og perfeksjonisme*

Resultatene indikerer at overgangen fra junior til seniorutøver, var av stor betydning for utøverne i denne undersøkelsen. Her opplevde respondentene en betydelig belastningsøkning, i form av flere utenomsportslige hensyn (e.g., skole og studier), og økt treningsmengde. Dette er forenelig med definisjonene på stress, slik det fremkommer i henhold til OT/OTS (e.g., Kreider et al., 1998; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2013). De ulike definisjonene har til felles at de løfter frem ubalansen mellom stress og restitusjon, som den primære årsaken til overbelastning/feiltrening. Et slikt misforhold befestes via flere empiriske undersøkelser (e.g., Kellmann et al., 2001; Kellmann & Günther, 2000), og kan hevdes å være en viktig forløper til de tre utøvernes maladaptive tilstand. Her er det imidlertid vesentlig at man tar høyde for kontekstuelle- og individuelle forskjeller, når misforholdet studeres i lys av tidligere studier. I tillegg må en ta i betraktning hvilke metodiske fremgangsmåter som er benyttet. I forlengelsen av dette, må det slås fast at denne undersøkelsen belyser stress-restitusjonsforholdet på bakgrunn av utøvernes egne opplevelser og erfaringer. Man kan dermed ikke si noe eksakt vedrørende det faktiske misforholdet, ettersom dette betraktes ut fra et subjektivt perspektiv, uten objektive mål.

I henhold til perfektjonisme, så ble det gjennom IPA-analysen avdekket et behov for å imøtekomme indre krav til suksess, kritisk selv-evaluering, og et sterkt ønske om å seire og slå konkurrenter. Slike funn lar seg mellom annet forene med tidligere undersøkelser (e.g., Krane, Greenleaf, & Snow, 1997; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991). I Krane et al. (1997) sin kvalitative singel-case studie av en tidligere kvinnelig elite-turner, kan man spore perfektjonistiske personlighetstrekk, samt et sterkt ego-orientert målorienteringsperspektiv. Her viser det seg at signifikante andre (e.g., foreldre og trenere) tilrettela for et kontrollerende motivasjonsklima, hvor streben etter perfektjon var gjeldene til enhver tid. Et slikt klima la føringer for internalisering av et ego-orientert perspektiv, i tillegg til at det medførte bruk av flere uhensiktsmessige strategier i søknen etter måloppnåelse (e.g., deltakelse på trening/konkurranse til tross for alvorlig skade, forstyrret spiseatferd, og OT). Denne undersøkelsen illustrerer hvilken betydning motivasjonsklimaet har for en utøvers maladaptive strategibruk, i tillegg til at den eksemplifiserer paradokset om at et sterkt ønske om å ville vinne, kan føre til flere negative utfall. Selv om motivasjonsklimaet kun omtales eksplisitt i tilknytning til én av utøverne (utøver 3), er det tenkelig at dette spiller en viktig rolle tilknyttet de perfektjonistiske tendensene som synliggjøres blant deltakerne.

Til tross for at resultatene løfter frem perfektjonisme som utelukkende maladaptivt, så er det viktig å påpeke at det betraktes som adaptivt i flere ulike sammenhenger (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Hall et al., 2012). Dette befestes for eksempel gjennom Gould et al. (2002) sin undersøkelse av psykologiske karakteristikk blant Olympiske vinnere. I likhet med en rekke karakteristiske trekk (e.g., evnen til å takle og kontrollere prestasjonsangst, selvtillit, og mental tøffhet/resiliens), viste det seg at en adaptiv form for perfektjonisme definerte disse utøverne. Forskerne konstaterer imidlertid at dette var et oppsiktsvekkende funn, noe som tydeliggjør begrepets negative posisjon i kunnskaps-tilfanget. En negativ oppfatning av begrepet fremmes mellom annet også av Hall et al. (2012), som gjennomgår litteraturen på området. Her konkluderer forskerne med at alle former for selv-kritisk perfektjonisme, er destruktivt. I tillegg hevdes det at i de tilfeller hvor perfektjonisme omtales som noe positivt, kan man snakke om en adaptiv streben etter optimale prestasjoner. I henhold til min undersøkelse, er det god grunn for å anse perfektjonisme slik det fremstilles av Hall et al. (2012). Det viser seg å være uhensiktsmessig, ettersom det resulterer i at utøverne påtar seg for mye, trener hardt – men uten å restituere tilstrekkelig. Over lengre tid, kan dette føre til overbelastning/feiltrening.

5.2 Fysiske-, psykiske-, og emosjonelle reaksjoner

De fysiske-, psykiske-, og emosjonelle reaksjonene utøverne gir uttrykk for, er forenelig med foreliggende og relevant litteratur (Armstrong & VanHeest, 2002; Fry & Morton, 1991; Jolanda et al., 2009; Lazarus, 1993; Lehmann et al., 1999; Meeusen et al., 2013; O'Toole, 1998; Richardson et al., 2008). Flere av reaksjonene som synliggjøres blant de tre utøverne (e.g., depresjon/depressivitet, negativt tankemønster, frustrasjon, ensomhet, og sorg), kan hevdes å være i overensstemmelse med tidligere studier, der rehabilitering etter skade belyses i et psykologisk perspektiv (Bianco et al., 1999; Ruddock-Hudson et al., 2012; Udry et al., 1997a). Det er dermed naturlig å anta at overbelastning/feiltrening kan resultere i noen av de samme psykologiske responsene, som ved akutte skader. Men til tross for dette, kan det være nyttig med flere undersøkelser hvor man forsøker å finne eventuelle ulikheter mellom de to.

Det å bli fratatt muligheten til å trene og konkurrere, er en betydelig stressfylt situasjon. Et slikt vedvarende stress kan få flere uheldige ringvirkninger, noe som eksemplifiseres ved de maladaptive reaksjonene som er presentert. Det kan imidlertid se ut til at de ulike reaksjonsformene som uttrykkes, ligner på dem som assosieres med utbrenthet (kronisk utmattelse, dårlig søvnmønster, perioder med depresjon, og hjelpeløshet; Lemyre et al., 2007). Men i en slik sammenheng, presiserer Lemyre et al. (2007) at utbrente utøvere gir uttrykk for demotivasjon, devaluerer idretten, samt at de uttrykker kynisme. Ingen av disse karakteristikene kan spores hos utøver 1, 2, eller 3. Selv om utøverne opplevde betydelig motgang, så klarte de å opprettholde motivasjonen underveis i perioden med OTS/belastningsskade. Dette kommer eksempelvis til syne ved at utøverne lengtet etter idretten sin; de savnet det å kunne trene og konkurrere for fullt. En slik form for lengsel hadde nok ikke fremkommet dersom utøverne var utbrent, og hadde behov for et lengre avbrekk.

I forlengelsen av det ovenfornevnte, så kan det i motsetning til den umotiverte utøver, tenkes at de tre utøverne var/er *svært sterkt* motiverte. Dette blir ifølge Richardson et al. (2008) omtalt som "supermotivasjon", og kan ofte være en betydelig, indre stressfaktor. En supermotivert utøver vil i en rekke sammenhenger utvise et såpass sterkt ønske om å ville lykkes, at man ikke tar nok hensyn til sine egne begrensninger. Ekstreme treningsmengder implementeres gjerne, og utøveren etterstreber til stadighet målene som er satt. Men hvorvidt dette er tilfellet, er vanskelig å fastslå ut fra foreliggende empirigrunnlag.

Sist, men ikke minst; det viser seg at et karrieretruende avbrekk som utøverne opplevde, affiserte deres generelle velvære – betraktelig. En slik affeksjon lar seg forklare ved å henvise til Lazarus og Folkmans (1984) definisjon av psykologisk stress. Definisjonen poengterer at stress oppstår i tilfeller hvor en situasjon truer eller overskrider en persons ressurser – og velvære. Det impliserer at dersom utøverne fratas muligheten til å bedrive noe de har et lidenskapelig forhold til, iverksettes en stressrespons. I tråd med det foregående, vises det at en slik form for vedvarende stressaktivering kan medføre en rekke u hensiktsmessige reaksjoner, eksemplifisert ved depresjon, frustrasjon, og sorg. Det er imidlertid viktig å understreke at de negative reaksjonene forløper seg ulikt, fra individ til individ. Man kan dermed ikke predikere hvordan en utøver vil reagere ved et lengre idrettslig avbrekk, forårsaket av overbelastning/feiltrening.

5.3 Aktive mestringsstrategier og CATS

Et viktig spørsmål som fremkom innunder stressmestring og veien tilbake, var hvordan utøverne mestret situasjonen; ble det benyttet aktive mestringsstrategier, eller var det en positiv utkommeforventning som hadde størst betydning for tilbakekomsten? Dette kan la seg besvare, nå som resultatene er presentert og diskutert.

Dersom man inntar Lazarus og Folkmans stressteoretiske perspektiv, er det tydelig at de tre utøverne eksemplifiserer kognitive vurderingsprosesser, i form av både primære- og sekundære evalueringer. Primære vurderinger utspiller seg når man innser situasjonens alvorlighetsgrad, mens sekundære vurderinger fremkommer når den enkelte bestemmer seg for å returnere for fullt. Sistnevnte kan betraktes som en problemfokuset mestringsstrategi, hvor utøverne forsøker å gripe fatt i selve problemet, ved å aktivt oppsøke hjelp og støtte. Det tydeliggjøres at hjelp og oppfølging fra kompetente ressurspersoner, var helt avgjørende for de tre utøvernes situasjonshåndtering. I en slik sammenheng, er det interessant å påpeke at tidligere undersøkelser løfter frem oppfattet støtte som viktigere enn mottatt støtte (Mitchell, 2011). På bakgrunn av dette, kan man anta at hvilke former for hjelp og støtte som ble tilbudt, spilte en mindre vesentlig rolle. Det som sannsynligvis var av størst betydning, var hvorvidt utøverne *opplevde* at de hadde ressurspersoner som ivaretok deres interesser og behov, tilgjengelig.

Utover sosial støtte som en problemfokuset mestringsstrategi, satte utøverne seg klare og realistiske mål tilknyttet opptreningsperioden. En slik strategibruk er forenelig med

tidligere studier, der rehabilitering etter skade belyses fra et psykologisk ståsted (Bianco et al., 1999; Udry et al., 1997a). I disse undersøkelsene viser det seg at utøverne justerer målsettingene sine, alt avhengig av skadens omfang og alvorlighetsgrad. Det er dermed grunn for å anta at dess mer realistisk målene er, dess sterkere blir den enkelte utøvers PROE. I en slik sammenheng sammenfattes mestringsstrategier med utøvernes positive utkommeforventning – noe som tilrettelegger for en mest mulig optimal rehabiliteringsfase?

I henhold til aktive mestringsstrategier, ble det også uttrykt emosjonsfokusert mestring blant to av deltakerne (utøver 1 og 2). Her valgte utøverne å distansere seg fra sitt vante idrettsmiljø, for så å oppsøke andre, utenomsportslige miljøer. En slik mestringsstrategi vil sannsynligvis føre til at utøverne får regulert sine negative følelsesreaksjoner, ved at de tilegner seg flere nye, positive impulser. Dette kan i neste omgang resultere i en form for kognitiv revurdering (Lazarus & Folkman, 1984). Det innebærer at utøverne i større grad klarer å innta et positivt perspektiv på sin stressfylte livssituasjon. En slik strategibruk dokumenteres mellom annet i Udry et al. (1997a) sin kvalitative undersøkelse av skadede elite-alpinister. Innunder “Positive Outlook/Coping Attempts” fremgår det at flesteparten av utøverne stilte seg positiv overfor den påfølgende skade-rehabiliteringsfasen. Til tross for at dette kan se ut til å ligne på PROE, forteller det lite om utøvernes utkommeforventning. Det skyldes at mestringsstrategier isolert sett, *ikke* kan predikere differensielle utfall (Ursin, 1988, sitert i Pensgaard & Duda, 2002). For at dette skal la seg belyse, må derimot CATS ligge til grunn.

Det fremkom gjennom utøvernes språkbruk (e.g., “jeg *skulle* tilbake igjen”) at de hadde en positiv utkommeforventning tilknyttet opptreningsperioden. Dette så imidlertid ut til å være influert av tidligere erfaringer (utøver 1), og grad av opplevd situasjonskontroll. En konkret og velutviklet opptreningsplan så for eksempel ut til å ha stor betydning for samtlige utøvere i undersøkelsen. På bakgrunn av dette, kan man slå fast at tilsvarende erfaringer, kombinert med høy grad av opplevd kontroll, la føringer for en sterk PROE hos de tre deltakerne. Slike trekk kan for øvrig også spores i undersøkelser hvor CATS benyttes for å belyse hvordan toppidrettsutøvere mestrer stress i konkurransesituasjonen (Pensgaard, 2008; Pensgaard & Duda, 2002). Man kan dermed fastslå at funnene lar seg forene med foreliggende, relevant empiri, og postulatene i CATS.

For å besvare spørsmålet om hvilken av de to stressteoretiske tilnærmingene som hadde størst betydning for tilbakekomsten, kan man tilkjenne følgende: Begge bidrar med å definere hvordan de tre utøverne mestret situasjonen. Det viser seg at aktive mestringsstrategier, samt en positiv utkomme forventning, spilte begge en avgjørende rolle i veien tilbake til fullverdig deltakelse. Men til tross for dette, uttrykkes tilnærmingene på ulikt vis; aktiv strategibruk ble avdekket i form av det utøverne gjorde, mens PROE kom til uttrykk gjennom utøvernes tankevirksomhet – og språklige bruk.

5.4 Positive og negative utfall

Selv om en periode med overbelastning/feiltrening er negativt isolert sett, så fulgte flere positive utfall i kjølvannet av et slikt avbrekk. Resultatene indikerer dette, gjennom de tre deltakernes lærings- og erfaringsutbytte. En slik form for gevinst er med på å skape et bilde av personlig vekst og utvikling. Dette eksemplifiseres særlig ved en forbedret evne til å se idretten i et større perspektiv, samt at man klarer å utvise både økt empati og takknemmelighet. I en slik sammenheng er det imidlertid formålstjenlig å henvise til noe av evidensgrunnet som omhandler rehabilitering etter idrettsskader (e.g., Udry & Andersen, 2008; Udry et al., 1997a). I undersøkelsen til Udry et al. (1997a) ble det for eksempel også påvist en rekke hensiktsmessige utfall, tilknyttet et lengre skadeopphold. Her dokumenterte man personlig vekst i form av blant annet personlighetsutvikling og økt perspektivtenkning. På bakgrunn av dette, er det grunn for å hevde at et lengre toppidrettslig avbrekk, ofte kan resultere i et betydelig lærings- og erfaringsrikt utbytte. Men dette vil naturligvis være avhengig av utøverne selv, og hvordan hver enkelt persiperer og reflekterer omkring situasjonen man befant seg i.

Utover en potensiell risiko for å kjenne for mye etter (jfr. hypokondri), gav deltakerne uttrykk for få uhensiktsmessige utfall. Det viser at samtlige var/er utviklingsorienterte, hvor man til stadighet forsøker å komme styrket ut av negative situasjoner og hendelser. Her kan man trekke en parallell til Andersen (2009), som mellom annet hevder følgende i henhold til erfaringsbasert læring: *“At noe går galt vil stimulere [til] kritisk refleksjon og søking etter alternativer”* (s. 436, kursiv tillagt). En slik holdning til forbedring ser ut til å råde blant utøverne; selv om noe gikk galt, prøver en å finne løsninger, i tillegg til at man etterstreber et læringsutbytte som følge av egne erfaringer. Dette vil muligens føre til at de tre deltakerne klarer å styre unna tilsvarende perioder med overbelastning/feiltrening.

5.5 Undersøkelsens styrker og svakheter

Det er en rekke styrker og svakheter som må tas i betraktning når denne undersøkelsen skal evalueres. Først og fremst er det viktig å understreke at den åpne tilnærmingen som benyttes for å studere oppgavens tematikk og forskningsspørsmål, er en grunnleggende styrke. Gjennom semistrukturerte dybdeintervjuer, har det blitt gitt et nærmere innblikk i tre toppidrettsutøveres opplevelser og erfaringer tilknyttet overbelastning/feiltrening, samt deres vei tilbake til toppnivå. Intervjuene tilrettela for kunnskapsutvikling i møtet mellom forsker og intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2009), der forskeren til enhver tid var i posisjon til å stille oppklarende spørsmål vedrørende nye, interessante temaer. I tråd med den *induktive* karakteristikken i IPA (Smith, 2004), bidro dette til en ekspansiv datainnsamling. I en slik sammenheng åpner man for nye og alternative perspektiver i kunnskapstilfanget, noe som viste seg å være fruktbart i henhold til denne studien.

Det fremkom tidligere at en god og tillitsfull relasjon mellom forsker og intervjuperson, er helt essensielt i kvalitative forskningsintervjuer (Thagaard, 2013). Dette ble skapt ved å tilegne seg en god oversikt over utøvernes karrierer, samt deres opplevde periode med overbelastning/feiltrening. Respondentene var velvillige til å bidra med sine fortellinger, og intervjusituasjonen(e) opplevdes som autentisk (Thagaard, 2013). Ut ifra dette, er det grunn for å løfte frem gode intervjuer som en gjennomgripende styrke.

En annen styrke som bør fremheves, omhandler undersøkelsesutvalget. Ved anvendelse av IPA anbefales det at utvalget er mest mulig homogent (Smith et al., 2009). Selv om alder (24-38 år) og diagnostisering (OTS og belastningsskade) varierte innad i utvalget, oppfylte samtlige utøvere inklusjonskriteriene som var satt. I tillegg kan man fastslå at deltakerne har en unik historie å vise til, som virkelig kan betraktes som "veien tilbake".

Utover de ovenfornevnte styrkene, må man også ta høyde for undersøkelsens svakheter. En åpenbar svakhet er at dette er en retrospektiv studie, hvor deltakerne ble bedt om å gjenfortelle hvilke opplevelser og erfaringer de hadde tilknyttet en foregående hendelse. Ettersom hendelsesforløpet utspilte seg flere år tilbake i tid, vil det være utfordrende å minnes sentrale aspekter vedrørende den aktuelle situasjonen. Dette blir imidlertid pekt på som en gjennomgående svakhet ved retrospektive undersøkelser (Jacobsen, 2005). I tillegg til ulempene som følger et retrospektivt forskningsdesign, er man ikke i stand til å fastslå kausale forbindelser gjennom denne studien.

5.6 Direktiver for fremtidig forskning

Ettersom man ikke kan befestet et årsak-virkningsforhold i undersøkelsen, er det naturlig å angi dette; fremtidig forskning bør tilføre mer kunnskap om hva som forårsaker overbelastning/feiltrening, eksemplifisert ved tilstanden OTS. Det er dermed behov for flere longitudinelle studier, hvor man forsøker å rapportere årsaksforklaringer knyttet til det presenterte fenomenet. Et slikt retningsgivende forslag er i tråd med andres anvisninger om hvilket forskningsbehov som foreligger på området (for en mer inngående oversikt, se for eksempel; Richardson et al., 2008).

Utover forskning som tar sikte på å avdekke kausalitet, fremkom det innledningsvis at man etterspør et holistisk perspektiv i kunnskapstilfanget (Richardson et al., 2008). Et slikt perspektiv uttrykkes i denne undersøkelsen, ettersom det har blitt vist at det er flere faktorer (e.g., utenomsportslige hensyn) som ligger til grunn for utøvernes maladaptive tilstand. Det impliserer at man bør se utøverne i et helhetlig perspektiv, som omfavner mer enn et dose-responsforhold mellom treningsbelastning og restitusjon. I forlengelsen av dette, indikerer for eksempel funnene at intrapsykiske faktorer (e.g., perfeksjonisme) kan se ut til å være viktige forløpere til overbelastning/feiltrening. I en slik sammenheng kan det være formålstjenlig med flere singel-case studier (e.g., Krane et al., 1997), hvor man inngående forsøker å belyse hvilken rolle slike forhold kan ha. I tillegg til dette, vil det også være gunstig å se psykologiske responser blant overbelastede utøvere, i lys av dem som uttrykkes ved akutte idrettsskader; er det mulig å spore eventuelle forskjeller?

I henhold til stressmestring, har få undersøkelser implementert CATS for å undersøke hvordan utøvere takler stress tilknyttet en lengre rehabiliteringsperiode. Resultatene fra denne studien viser imidlertid at teorien er velegnet til å vurdere dette i en slik kontekst. Som følge av at CATS tilfører en rekke formelle stressrelaterte definisjoner (Eriksen et al., 2005; Ursin & Eriksen, 2004, 2010), vil den kunne angi hvorvidt utøvere mestrer en slik situasjon eller ei. Det er dermed grunn for å hevde at det kan være gunstig med flere intervensjoner, hvor teorien er med på å utgjøre det teoretiske rammeverket.

6. Konklusjon

I denne undersøkelsen har jeg forsøkt å gi et nærmere innblikk i hvordan tre toppidrettsutøvere mestret et karrieretruende avbrekk, forårsaket av overbelastning/feiltrening. De tre utøverne klarte å returnere for fullt, for så å prestere på topp nasjonalt/internasjonalt nivå. I tillegg til hvordan situasjonen ble håndtert, har det også blitt pekt på tilskrivbare forløpere, samt ulike reaksjoner og utfall. Ved anvendelse av IPA-metodologien (Smith, 1996; Smith et al., 2009) ble semistrukturerte dybdeintervjuer foretatt med deltakerne i undersøkelsen. På bakgrunn av utøvernes fortellinger, viser det seg at aktive mestringsstrategier (Lazarus & Folkman, 1984) og en positiv utkomme forventning (CATS; Ursin & Eriksen, 2004, 2010) spilte en viktig rolle i opptreningsperioden. Det impliserer at det teoretiske rammeverket oppgaven er fundert på, egner seg til å belyse hvordan utøvere mestrer stress tilknyttet en lengre rehabiliteringsperiode.

I henhold til forløpere, indikerer funnene at stor trenings- og totalbelastning, kombinert med lite restitusjon – og perfeksjonistiske personlighetstrekk, predisponerte deltakerne for overbelastning/feiltrening. Når dette omsider førte til at utøverne ikke lenger kunne utøve toppidrett, kom en rekke maladaptive reaksjoner til uttrykk. Men – etter en lang og krevende opptreningsperiode, kan man spore flere positive utfall, slik som personlig vekst og utvikling. Ut ifra dette, er det grunn for å hevde at det foreligger et paradoksalt forhold mellom utøvernes tilstand, og tilskrivbare utfall – etter tilbakekomsten.

6.1 *Praktiske implikasjoner*

I kjølvannet av funnene i undersøkelsen, kan man angi noen praktiske implikasjoner for utøvere, trenere, og øvrig støtteapparat, som stilles overfor en tilsvarende situasjon. I lys av de tre utøvernes stressmestring, ser det ut til at personlig oppfølging fra kompetente fagpersoner, samt en velutviklet opptreningsplan, spiller en viktig rolle i veien tilbake. I en slik prosess er det vesentlig at utøverne opplever kontroll over situasjonen, i form av at de *vet* hva som skal gjøres i rehabiliteringsarbeidet. En slik form for opplevd kontroll kan bidra til å fasilitere økt PROE – noe som ser ut til å være helt essensielt tilknyttet et ønsket, vellykket utkommeresultat. Det er i tillegg tenkelig at dersom trenere og andre ansvarlige aktører er i besittelse av genuin PROE, styrkes utøvernes positive utkomme forventning. På bakgrunn av dette, bør man sørge for et mest mulig optimistisk miljø.

I henhold til forebygging av overbelastning/feiltrening, ser det ut til at kommunikasjon mellom trener og utøver, spiller en betydelig rolle. Trenere bør dermed være i stand til å fange opp signaler som antyder en for stor trenings- og totalbelastning – eksemplifisert ved en uforklarlig nedadgående prestasjonskurve (e.g., Budgett et al., 2000). I tillegg til dette, bør man også være oppmerksom overfor intrapsykiske faktorer (e.g., perfeksjonisme), og hvilken betydning disse kan ha i streben etter måloppnåelse.

Referanser

- Andersen, S. S. (2009). Stor suksess gjennom små, intelligente feil: Erfaringsbasert kunnskapsutvikling i toppidretten. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 50(4), 427-461.
- Armstrong, E. A., & VanHeest, J. L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome. *Sports Medicine*, 32(2), 185-209.
- 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. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandyopadhyay, A., Bhattacharjee, I., & Sousana, P. K. (2012). Physiological perspective of endurance overtraining – A comprehensive update. *Al Ameen Journal of Medical Sciences*, 5(1), 7-20.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215-233. doi: 10.1080/17509840903235330
- 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
- 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
- Brewer, B. W. (2007). Psychology of sport injury rehabilitation. I: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of sport psychology* (3. utg.) (s. 404-424). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Budgett, R., Newsholme, E., Lehmann, M., Sharp, C., Jones, T., Peto, T., Collins, D., Nerurkar, R., & White, P. (2000). Redefining the overtraining syndrome as the unexplained underperformance syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 67-68. doi: 10.1136/bjism.34.1.67

- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679-704. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Cupal, D. D. (1998). Psychological interventions in sport injury prevention and rehabilitation. *Journal of Applied Sport Psychology*, *10*(1), 103-123. doi: 10.1080/10413209808406380
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, jus og teologi*. Hentet 17. februar 2015 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, *84*(3), 290-299.
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, *40*(4), 665-676. doi: 10.1016/j.paid.2005.08.008
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*(3), 363-406.
- 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), 933-938. doi: 10.1016/j.psyneuen.2005.04.013
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 839-852.
- 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.
- Fry, R. W., & Morton, D. K. (1991). Overtraining in athletes: An update. *Sports Medicine*, *12*(1), 32-65.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172-204. doi: 10.1080/10413200290103482

- 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.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Strickland, M., Lauer, L., Chung, Y., Peterson, K. (1998). *Positive and negative factors influencing U.S. Olympic athletes and coaches: Atlanta games assessment*. Final grant report submitted to the U.S. Olympic Committee Sport Science and Technology Division. Colorado Spring, CO.
- Grindstaff, J. S., Wrisberg, C. A., & Ross, J. R. (2010). Collegiate athletes' experience of the meaning of sport injury: A phenomenological investigation. *Perspectives in Public Health, 130*(3), 127-135. doi: 10.1177/1757913909360459
- Gustafsson, H., Holmberg, H.-C., & Hassmén, P. (2008). An elite endurance athlete's recovery from underperformance aided by a multidisciplinary sport science support team. *European Journal of Sport Science, 8*(5), 267-276. doi: 10.1080/17461390802195652
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 79-103. doi: 10.1080/17509840701827437
- 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 (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3. utg.) (s. 129-168). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Halson, S. L., & Jeukendrup, A. E. (2004). Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. *Sports Medicine, 34*(14), 967-981.
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Jolanda, R., 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.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 20* (Suppl. 2), 95-102. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x

- 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., & Günther, K.-D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine & Science in Sport & Exercise, 32*(3), 676-683.
- Krane, V., Greenleaf, C. A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast *The Sport Psychologist, 11*, 53-71.
- 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.
- 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.
- 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
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 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.
- Lehmann, M., Foster, C., & Keul, J. (1993). Overtraining in endurance athletes: A brief review. *Medicine & Science in Sport & Exercise, 25*(7), 854-862. doi: 10.1249/00005768-199307000-00015

- 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
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904. doi: 10.1080/0264041031000140374
- Malt, U. (2014, 18. september). Hypokondri. I store medisinske leksikon. Hentet 7. mai 2015 fra <https://sml.snl.no/hypokondri>.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). 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
- Mitchell, I. (2011). Social support and psychological responses in sport-injury rehabilitation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 7(2), 30-44.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. I: G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3. utg.) (s. 91-128). Champaign, IL: Human Kinetics.
- O'Toole, M. L. (1998). Overreaching and overtraining in endurance athletes. I: R. B. Kreider, A. Fry, & M. L. O'Toole (Red.), *Overtraining in sport* (s. 3-18). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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
- 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. doi: 10.1080/10413200290103518

- Rees, T., & Freeman, P. (2012). Coping in sport through social support. I: J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavalley (Red.), *Coping and emotion in sport* (2. utg.). Abingdon, Oxon, UK: Routledge.
- Richardson, S. O., Andersen, M. B., & Morris, T. (2008). *Overtraining athletes: Personal journeys in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruddock-Hudson, M., O'Halloran, P., & Murphy, G. (2012). Exploring psychological reactions to injury in the Australian football league (AFL). *Journal of Applied Sport Psychology*, *24*, 375-390. doi: 10.1080/10413200.2011.654172
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *13*, 103-120.
- 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. (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. (2007). Hermeneutics, human sciences and health: linking theory and practice. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *2*(1), 3-11. doi: 10.1080/17482620601016120
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, research*. London: Sage.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Udry, E., & Andersen, M. B. (2008). Athletic injury and sport behavior. I: T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (3. utg.) (s. 401-421). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S. (1997b). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *19*, 369-395.
- Urhausen, A., & Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining: What tools do we have? *Sports Medicine*, *32*(2), 95-102.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psycho-neuroendocrinology*, *29*, 567-592. doi: 10.1016/S0306-4530(03)00091-X
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). The cognitive activation theory of stress. *Neuro-science and Biobehavioral Reviews*, *34*, 877-881. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.03.001
- Walker, N., & Heaney, C. (2013). Psychological responses to injury. I: M. Arvinen-Barrow & N. Walker (Red.), *The psychology of sport injury and rehabilitation* (s. 23-39). New York: Routledge.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, *15*(2), 215-228. doi: 10.1080/08870440008400302
- Aadland, E. (2011). "Og eg ser på deg..." *Vitenskapsteori i helse og sosialfag* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Tabelloversikt

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| Tabell 1 | Definisjoner av sentrale begreper |
| Tabell 2 | Kriterier for inklusjon av deltakere |
| Tabell 3 | Oversikt over utøverne i utvalget |
| Tabell 4 | Analyseskjema – IPA |
| Tabell 5 | Tematisering av datamaterialet |

Figuroversikt

| | |
|----------------|---|
| Figur 1 | Stress definert som en ubalanse mellom krav og kapasitet |
| Figur 2 | Cognitive Activation Theory of Stress |
| Figur 3 | Fremstilling av hendelsesforløpet til en periode med overbelastning/feiltrening |
| Figur 4 | Fremstilling av sentrale funn i undersøkelsen |

Forkortelser

| | |
|-------------------|--|
| CATS | Cognitive Activation Theory of Stress |
| EM | Europamesterskap |
| FOR | Functional overreaching |
| IPA | Interpretative Phenomenological Analysis |
| NESH | Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora |
| NFOR | Non-functional overreaching |
| NIH | Norges idrettshøgskole |
| NM | Norgesmesterskap |
| NROE | Negative response outcome expectancy |
| NSD | Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste |
| OR | Overreaching |
| OT | Overtraining |
| OTS | Overtraining syndrome |
| POMS | Profile of Mood States |
| PROE | Positive response outcome expectancy |
| RESQ-Sport | The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes |
| SET | Self-efficacy Theory |
| UPS | Underperformance syndrome |
| VM | Verdensmesterskap |

Vedlegg

| | |
|------------------|---|
| Vedlegg 1 | Intervjuguide |
| Vedlegg 2 | Informasjonsskriv og samtykkeerklæring |
| Vedlegg 3 | E-posthenvendelse |
| Vedlegg 4 | Kvittering fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste |

Vedlegg 1

Intervjuguide

Innledning: Tankekart

a) Assosiasjoner knyttet til utøverens idrettslige karriere

Tema 1: Egne opplevelser og idrettsøyeblikk

b) Kan du fortelle om idretten du utøver?

- 1) Hva betyr idretten for deg i dag?
- 2) Kan du fortelle om noen gode opplevelser du har hatt i forbindelse med idretten din?
- 3) Kan du beskrive et spesielt idrettsøyeblikk i karrieren din?

Tema 2: Perioden med overbelastning/feiltrening

c) Du har også opplevd det å være overbelastet over en lengre periode – kan du fortelle litt om dette?

- 1) Kan du fortelle om hvordan du opplevde å være i en slik situasjon?
- 2) Hva tenkte og følte du i løpet av denne perioden?
- 3) Kan du beskrive en typisk dag i perioden du var overbelastet?
- 4) Hva gjorde at du greide å komme tilbake på toppnivå?
- 5) Har perioden med overbelastning endret måten du tenker eller føler om deg selv som utøver?
- 6) Hvordan vil du beskrive deg selv som person?
- 7) Hvor ser du deg selv i fremtiden?

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet: “Veien tilbake”

Undertegnede skal gjennomføre et mastergradsprosjekt i coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole i løpet av skoleåret 2014/2015. Hensikten er å undersøke nærmere de psykologiske faktorene relatert til overbelastning/feiltrening og sykdom. Formålet med prosjektet er å bidra med mer kunnskap om hvordan utøvere mestrer et lengre avbrekk, hvor muligheten til å drive med idretten blir fratatt, for så å returnere på topp nasjonalt eller internasjonalt nivå. De psykologiske faktorene spiller her en vesentlig rolle, og for å få økt innsikt i disse, ønsker jeg å intervju 3–5 utøvere som har opplevd en lengre periode med overbelastning/feiltrening og/eller sykdom. Samtalen vil handle om hvordan utøveren opplevde situasjonen, og hva som ble gjort for å mestre den.

Deltakerne i prosjektet intervjues i omtrent 60–90 minutter. Tid og sted for gjennomføring av intervjuene avtales nærmere for hver enkelt deltaker. Samtalene blir tatt opp på bånd. Disse opptakene, i tillegg til andre opplysninger, behandles strengt konfidensielt. Det er kun undertegnede, en medstudent og veileder som har tilgang på dette materialet. Vi har taushetsplikt. Samtlige lydopptak og personopplysninger slettes når forskningsprosjektet avsluttes i slutten av mai 2015. I den skriftlige masteroppgaven blir alle opplysninger anonymisert, slik at de ikke kan spores tilbake til enkeltpersoner.

Det er frivillig å delta i dette forskningsprosjektet, og du kan trekke deg når som helst underveis i perioden frem til prosjektet slutføres og presenteres skriftlig, uten å måtte begrunne dette ytterligere. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet umiddelbart.

Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) AS.

Ved spørsmål, vennligst ta kontakt med:

Even Bjoarvik
Masterstudent/prosjektansvarlig
E-post: evenb@student.nih.no
Telefon: 99 58 88 32

Anne Marte Pensgaard
Professor/veileder
E-post: a.m.pensgaard@nih.no
Telefon: 23 26 20 00 (sentralbord NIH)

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3

E-posthenvendelse: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet: "Veien tilbake"

Kunnskap om hvordan utøvere mestrer et lengre potensielt karrieretruende avbrekk, for så å returnere og prestere på topp nasjonalt eller internasjonalt nivå, er viktig! Dette er temaet for mitt mastergradsprosjekt i coaching og idrettspsykologi ved Norges idrettshøgskole – et prosjekt jeg gjør sammen med veileder professor Anne Marte Pensgaard. Hensikten er å undersøke nærmere de psykologiske faktorene knyttet til overbelastning/feiltrening og sykdom. Formålet med prosjektet er å bidra med mer kunnskap om hvordan utøvere mestrer et lengre karrieretruende avbrekk, for så å returnere og prestere på topp nasjonalt eller internasjonalt nivå.

I den forbindelse lurer jeg på om du er villig til å stille til intervju, hvor du forteller litt om dine egne opplevelser og erfaringer i forbindelse med overbelastning/feiltrening og/eller sykdom. Intervjuet vil ha en varighet på ca. 60–90 minutter. Ditt bidrag vil være svært viktig for prosjektet.

I etterkant av intervjuet vil du få tilsendt en kopi av intervjuet slik at du ser at du har fått sagt det du ville si. Alt som blir brukt i oppgaven blir anonymisert, og du får også mulighet til å forhåndsgodkjenne eventuelle sitater som blir brukt. Alle opplysninger behandles strengt konfidensielt, og det er kun jeg og min veileder som vil ha tilgang til intervjuene. Ellers kan jeg opplyse om at samtykkeerklæring signeres i forkant av intervjuet, og at du når som helst har anledning til å trekke deg fra prosjektet.

Hvor og når intervjuet gjennomføres bestemmes av deg, og hva som passer best i forhold til din hverdag. Tid og sted kan avtales nærmere via mail.

For mer utfyllende informasjon om prosjektet; se vedlegg.

Vedlegg 4

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
Norges idrettshøgskole
Sognsveien 220
0806 OSLO

Vår dato: 28.07.2014

Vår ref: 39248 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.07.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|----------------------|--|
| 39248 | <i>Veien tilbake - en analyse av utøveres mestring av stress knyttet til rehabilitering etter sykdom og overbelastning</i> |
| Behandlingsansvarlig | <i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i> |
| Daglig ansvarlig | <i>Anne Marte Pensgaard</i> |
| Student | <i>Even Bjoarvik</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, 30.05.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Even Bjoarvik evenb@student.nih.no

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. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

