

Andreas Haaland

"Liksom litt vakkert..."

En kvalitativ studie av Brasiliansk jiu jitsu som kontekst for positiv ungdomsutvikling

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for kroppsøving og pedagogikk
Norges idrettshøgskole, 2015

Sammendrag

Innledning og problemstilling: Bakgrunnen for studien er den manglende forskningen både på brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) og på kvalitativ anvendelse av prosess-relasjonelle utviklingsperspektiver. Målet med studien var å undersøke hvordan ungdomsutøvere opplever BJJ og hvordan deltakelse i BJJ som kontekst er med på å påvirke ungdommers totale utvikling.

Problemstillingen var som følger: *Hvordan erfarer en gruppe norske ungdommer brasiliansk jiu-jitsu og hvordan kan deres relasjonelle utvikling forstås i lys av den konteksten de er en del av?* Erfaringer og utvikling er dermed alltid i relasjon til andre mennesker og kontekster, og en slik tilnærming åpner opp for forståelse av individuell variasjon.

Teori: Studiens baseres på prinsipper fra *relational developmental systems theories* (Overton, 2013). Menneskelig utvikling foregår i gjensidig påvirkende relasjoner til kontekster, andre mennesker og i lys av historisk temporalitet. Individets utvikling er også holistisk og foregår over tre likestilte, sammenvevde systemer – både biologiske, psykologiske og sosio-kulturelle – og betegnes som biopsykososial (Greenberg & Partridge, 2010). Idrettens rolle som utviklingsressurs for positiv ungdomsutvikling forankres i *Positive Youth Development* (PYD), nærmere bestemt de 6 C'ene for positiv utvikling i individet (Lerner, 2006; Lerner, Lerner, von Eye, Bowers, & Lewin-Bizan, 2011).

Metode: Det ble gjennomført semi-strukturerte intervju med 5 unge utøvere av BJJ med alder mellom 17-19 år og >2 års erfaring med idretten. Av disse var 2 jenter og 3 gutter og fra Sør-Vest- og Vestlandet. Intervjuene ble gjennomført i perioden mellom september-november 2014. I intervjuene var målet å gi deltakerne mulighet til å snakke om det som var relevant for dem. Transkripsjonsprosessen var tredelt med en direkte transkripsjon av lydopptakene på dialekt, en oversettelse til bokmål og en meningsfortetting (Kvale & Brinkmann, 2009). Analyseprosessen var preget av gjentatte lesinger av materialet for å komme frem til induktive tema som siden ble benyttet deduktivt gjennom en tema-sentrert analyse og en syntese basert på RDS (Overton, 2013; Thagaard, 2013).

Resultater og konklusjon: Ungdommenes erfaringer med BJJ preges av mestringsfølelse, sterke relasjoner og selvutfoldelse. Rammene som ungdommene møter på treningen i BJJ oppleves som trygge og avslappede, noe som gjør at de både føler seg akseptert og i stand til å ha det gøy. Teknikkene og sparringen er to aspekter som bidrar til en positiv utvikling

gjennom mestring av egen kropp, teoretiske prinsipper og andres kropp. Dette kobles til en økt følelse av selvsikkerhet i konteksten som overføres til andre kontekster i ungdommenes liv i form av økt selvbilde og trygghet. Den nær intime kontakten som oppstår mellom to mennesker i sparringen bygger på omsorg og danner grunnlaget for en relasjonell utveksling av både verdier, teknikker og erfaringer. Dette bidrar til å skape sterke én-til-én-relasjoner og en fellesskapstilknytning, men det er usikkert hvorvidt de kan overføres til andre hverdagskontekster som ungdommene er involvert i. Som utviklingsressurs er det flere sammenfallende punkter både i resultatene og i teorien som indikerer at BJJ som bevegelseskontekst bidrar til positiv ungdomsutvikling gjennom positive bevegelseserfaringer.

Forord

Utgangspunktet for denne masteroppgaven var min interesse for brasiliansk jiu-jitsu både som utøver og instruktør, og erfaringen av hvordan ungdommer tilsynelatende transformeres gjennom idretten. Det var det som gjorde at jeg ville ta en mastergrad i idrettsvitenskap, og som igjen fikk meg til å søke på programmet ved Norges Idrettshøgskole. Til tross for at jeg disse to årene har bodd i Kristiansand og pendlet til Oslo med tog og buss, er det ikke et snev av anger i denne kroppen. Disse to årene har antakelig vært de mest utfordrende og reflekterte årene i mitt liv og selv om det er litt vemodig, er det med glede jeg fullfører disse setningene.

En stor takk går ut til:

Reidar Säfvenbom, veileder Norges Idrettshøgskole, Takk for all tiden du har lagt ned i denne oppgaven, veiledninger – både på kontor og på Skype - og for all kunnskapen du har delt. Du dro meg gjennom de tyngre dragene, selv når jeg gjorde det tungt for deg. Takk.

Gro Rugseth, biveileder Norges Idrettshøgskole, Takk for ditt bidrag som biveileder.

Alle deltakere i studien, Takk for at dere ville stille opp til intervju og for at dere delte så villig av deres erfaringer. Uten dere ville det ikke vært noen studie og heller ingen mastergrad.

Alle fantastiske mennesker som jeg deler mattene med, Takk for all den åpenheten og velviljen jeg har møtt uansett hvilken by eller klubb jeg har besøkt.

Familie: Atle, Jane og Stig, Takk for at dere alltid har støttet meg i det jeg har valgt å bruke tiden min på i livet, og at dere oppfordret meg til å satse på enda 2 år som student.

Tor Inge Gloppen, medstudent, BJJ-utøver, kamerat og husvert, Takk for alle de gode samtalene vi har hatt, opplevelsene vi har delt og en feltseng som alltid stod klar når jeg pendlet til hovedstaden.

Sist, men ikke minst, Ida Helgeland, samboer, kjæreste og inspirasjonskilde, Takk for daglig oppmuntring, glede og forståelse både for at skrivingen kunne vare til langt på natt og for de mange dagene jeg var bortreist som følge av pendlingen. Og en stor takk for at du korrekturleste oppgaven min og viste at den kunne forbedres.

Mai, 2015

Andreas Haaland

Togpendlende masterstudent

Innhold

1.0	Introduksjon	10
1.1	Innledning	10
1.2	Problemstilling	12
1.3	En skildring av brasiliansk jiu-jitsu fra innsiden.....	13
1.4	Begrepsliste	14
2.0	Teori.....	16
2.1	Teoretisk ramme for studien	16
2.1.1	Relasjonisme	16
2.1.2	Utviklingsteorier – bakgrunnen for relasjonelle perspektiver	17
2.1.3	Utvikling forstått som endring i relasjonelle systemer.....	20
2.2	Forskning på positiv ungdomsutvikling og idrettskontekster	23
2.3	Forskning på kampsport.....	24
3.0	Metode.....	27
3.1	Kvalitativ metode	27
3.2	Hvorfor kvalitativ metode?.....	27
3.3	Studiens oppbygning	28
3.3.1	Utvalg	28
3.3.2	Intervju	29
3.3.3	Transkripsjon.....	30
3.3.4	Analyse.....	31
3.4	Metoderefleksjoner.....	33
3.4.1	Validitet.....	33
3.4.2	Feltsituering.....	33
3.4.3	Selvbiografisk situering.....	35
3.4.4	Utvalget	38
3.4.5	Intervjuene.....	39
3.5	Etikk.....	40
3.6	Begrensninger og muligheter	40

4.0	Analyse	42
4.1	Redegjørelse	42
4.2	«Om å slåss med venner» - sosiale relasjoner i brasiliansk jiu-jitsu	43
4.2.1	Laget og den individuelle utøveren	43
4.2.2	Vennskap og fellesskap	46
4.2.3	Nærhet og omsorg	48
4.2.4	Sparring og konkurranse	49
4.2.5	Oppsummering	52
4.3	«Menneskelig sjakk» - kroppslige erfaringer	53
4.3.1	Nytelsen av en perfekt sweep – mestringsfølelse og selvtillit.....	54
4.3.2	Å leke og å bli most.....	55
4.3.3	Din kropp, ditt game.....	57
4.3.4	Styrke og smidighet.....	59
4.3.5	Oppsummering	61
4.4	«Det er deg selv det kommer an på» - kognitiv utvikling.....	62
4.4.1	Selvstendige valg og egne meninger	62
4.4.2	Åpenhet og forståelse	65
4.4.3	Oppsummering	67
4.5	Syntese – en biopsykososial forståelse av BJJ og dens rolle i ungdommenes utvikling	67
5.0	Diskusjon	72
5.1	Relasjonelle prinsipper anvendt som et analytisk redskap	72
5.2	BJJ som positiv utviklingsressurs for ungdommers utvikling.....	76
6.0	Konklusjon.....	83
	Figuroversikt.....	87
	Forkortelser.....	88
	Litteraturliste	89
	Vedlegg.....	98

Because you can be very physical, put up maximal resistance, and wait to tap until you have ABSOLUTELY no choice in BJJ, loss in a sparring match is very definite and real. There is a profound impact on the psyche when you know and feel that despite trying your absolute best to survive, you are being massacred. You tap out, smile, shake hands and start again.

(Dean & Morris, 2012, s. 49)



Figur 1: To BJJ-utøvere i konkurranse. Bilde tatt av Callum Medcraft.¹

¹ Note. Copyright 2014 Callum Medcraft. Bilde gjengitt med tillatelse. Se vedlegg 4.

1.0 Introduksjon

1.1 Innledning

Å legge til rette for den neste generasjonens utvikling er trolig den viktigste oppgaven den voksne generasjonen i et samfunn har. Det er dermed bekymringsfullt at mange ungdommer er stresset, stillesittende, dropper ut fra skolen og føler en mangel på tilhørighet i samfunnet. Ungdomstiden er en tid for utvikling av ressurser og personlig identitet (Roth & Brooks-Gunn, 2003). En positiv ungdomsutviklingsteori (Positive Youth Development: PYD) har et optimistisk syn på ungdommers iboende potensial og ungdommers evne til utvikling framfor å fokusere på ungdommenes mangler og de eventuelt mange faremomentene koblet til ungdomstiden (Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003; Phelps et al., 2009). I henhold til PYD kan ungdommers utviklingsløp bedres ved at forskningen makter å identifisere de positive ressursene som bor i hver enkelt ungdom og de positive ressursene som finnes i omkringliggende kontekster som de involverer seg i. Med utgangspunktet i denne forskningen kan samfunnet dyrke disse relasjonene gjennom en gjensidig utveksling av ressurser og verdier mellom individet og dets kontekst. I en slik utveksling vil de eksterne verdiene tas opp i individet og de allerede tilstedeværende ressursene i individet foredles (Lerner, Lerner, et al., 2011) samtidig som individene vil kunne påvirke og endre kontekstene de er i relasjon med. Enkelt forklar kan både utøver (individ) og trener (representant for konteksten) ha stor innflytelse på bevegelseskonteksten i en idrettsklubb. Dette skjer ved at deres fremtoning og atferd i møte med hverandre uttrykker mye om hvilke verdier som står sentralt hos individet og i konteksten. Dette vil igjen kunne virke inn på deltakernes opplevelser, og kan føre til en endring både hos individ og hos representanten for konteksten. Dersom PYD gjennomføres i programmer og tiltak, for eksempel idrettsklubber, vil ungdommenes liv kunne bedres, og deres bidrag til samfunnet kunne økes betraktelig (Lerner & Lerner, 2011, 2013).

Det finnes en mengde forskning som viser til de positive gevinstene av å være aktivt involvert i en bevegelseskontekst. Gevinstene spenner fra bedre fysisk helse (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006), bedre mentale og kognitive ferdigheter (Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005) og bedre sosiale ferdigheter (Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009), til en positiv oppfatning av seg selv og utvikling av autonomi (Cronin & Allen, 2015). Forskning på bevegelseskontekster fremhever

viktigheten av et miljø som er trygt, målrettet og bestående av gode relasjoner mellom deltakerne i konteksten (unge/voksne, utøvere/trenere) og at godene kommer av aktiv deltakelse, ikke kun av tilstedeværelse. Alle involverte har en stor påvirkningsevne på konteksten, og ikke minst er trenerens rolle og de verdiene som ligger nedfelt i den aktuelle aktiviteten som utføres viktige for hvilken kontekst ungdommene møter (Cronin & Allen, 2015; Vella, G., & Crowe, 2013).

De siste tiårene har antallet utøvere som trener kampsport økt kraftig, både i Norge og i verden for øvrig (Gracie, Gracie, Danaher, & Peligro, 2001; Norges Kampsportforbund, 2013). I denne sammenhengen har det blitt gjort mange studier på kampsportdeltakelse og aggresjonsnivå både nasjonalt (Olweus & Endresen, 2003) og internasjonalt (Nosanchuk & MacNeil, 1989; Reynes & Lorant, 2002, 2004; Rosario, Kerr, & Rhodius, 2014; Ziaee, Lotfian, Amini, Mansournia, & Memari, 2012). Mange av studiene konkluderer med at kampsportutøvere ikke har høyere aggresjon enn andre idrettsaktive eller inaktive ungdommer. Likevel trekker Vertonghen, Theeboom, & Pieter (2014) frem at hver kampsport må ses på som et særegent fenomen. Dermed er ikke judo og boksing mer «kampsport» enn amerikansk fotball og ping-pong er «ballspill». For å forstå hver enkelt kampsports potensielle medvirkning til atferdsendring og utvikling i individet må vi som forskere kjenne til en mengde ulike sider ved konteksten og personen (Vertonghen et al., 2014). Forskning viser til deltakelse i sterke sosiale fellesskap gjennom samhandlende kropper som en sentral side ved kampsportdeltakelse (Engelsrud, 2009).

Det finnes lite forskning på brasiliansk jiu-jitsu (BJJ), og den forskningen som er gjort er i stor grad vinklet mot skader i konkurranser (Kreiwirth, Myer, & Rauh, 2014; Scoggin et al., 2014) eller studier på muskelstyrke, laktatmålinger og kroppstyper hos konkurransutøvere (Andreato et al., 2014; Andreato et al., 2013; Baez et al., 2014; Del Vecchio, Bianchi, Hirata, & Chacon-Mikahili, 2007; Moreira et al., 2012). En studie som tar for seg hvordan en bevegelseskontekst som BJJ kan bidra til positiv ungdomsutvikling er dermed noe nytt og annerledes enn den eksisterende forskningen.

1.2 Problemstilling

Med utgangspunkt i relasjonell utviklingsteori og teori om positiv ungdomsutvikling (PYD) har det blitt gjennomført en analyse og en syntese av BJJ slik ungdommene omtaler idretten med fokus på positive og negative sider, samt potensielle barrierer for involvering og gjensidig påvirkning. For å finne frem til hva som kan være fremmede for PYD har bevegelseskonteksten BJJ blitt dekontekstualisert og rekontekstualisert. Ved å koble de ulike sidene til ungdommenes erfaringer vil det forklare mer om hvordan de har utviklet seg gjennom samhandling med bevegelseskonteksten. Videre vil jeg diskutere funnene fra analysen opp imot relevant forskning på ungdomsutvikling og idrettskontekster. Jeg vil også diskutere anvendelsen av teoretiske relasjonelle prinsipper som et analytisk redskap i forskningsarbeid med fokus på potensialet en slik tilnærming har, samt mulige fallgruver.

Til grunn for dette arbeidet ligger følgende problemstilling:

«Hvordan erfarer en gruppe norske ungdommer brasiliansk jiu-jitsu og hvordan kan deres relasjonelle utvikling forstås i lys av den konteksten de er en del av?»

Denne problemstillingen baserer seg på et ønske om å forstå hvordan ungdommene erfarer idretten, hva de synes er positivt og negativt med den, og hvordan deres utvikling kan forstås gjennom deltakelse i bevegelseskonteksten BJJ. Dette førte til følgende forskningsspørsmål:

- Hva fremheves av ungdommene som sentrale sider ved BJJ?
- Hvordan reflekterer ungdommene rundt deres egen utvikling gjennom aktiv idrettsdeltakelse?
- Hvilke sider av BJJ mener ungdommene kan ha vært med på å gjøre dem til de personene de er i dag?

Forskingsspørsmålene ble tatt opp i intervjuene med ungdommene og var sentrale i analysearbeidet. Underveis dukket det opp to diskusjonstema forankret i ungdommenes erfaringer og refleksjoner: Det første temaet dreier seg om hvordan en analyse av idrettskontekster kan gjennomføres basert på teoretiske prinsipper fra prosess-

relasjonelle tilnærminger som RDS. Det andre er hvordan BJJ kan fungere som en utviklingsressurs i ungdommenes utvikling. I studien vil jeg gjøre rede for de ulike positive ressursene som ligger i bevegelseskonteksten (jfr. målet med oppgaven) og de potensielle barrierene til aktiv involvering i konteksten. Avslutningsvis vil jeg ta for meg hvordan disse positive ressursene kan benyttes for positiv ungdomsutvikling.

1.3 En skildring av brasiliansk jiu-jitsu fra innsiden

BJJ er en kampsport som fokuserer på bryteteknikk. Det benyttes ingen slag eller spark. Målet er å få kampen ned på bakken ved å benytte et kast for så å oppnå en dominant posisjon. Når man er i en god posisjon kan man benytte en lås på armer, skuldre, håndledd, føtter eller en kvelningsteknikk for å avslutte kampen. Disse låseteknikkene og balansebruddene er ofte veldig tekniske og krever en god del øving for at de skal mestres. En treningsøkt deles ofte inn i oppvarming, teknikktraining eller drilling, og sparring. Sparring er kampsimulering mellom to utøvere der det idrettslige målet er å få den andre til å gi seg ved å anvende en låseteknikk eller holde dominant posisjon. Det som skiller BJJ fra de nærliggende kampsportene judo og sambo er fokuset på *guard*. En guard er en posisjon der en utøver kjemper liggende med ryggen mot bakken ved å anvende beinene og ulike grep for å holde kontroll på motstanderen. Guarden er i BJJ ansett som en trygg posisjon der den som ligger på bakken ikke bare kan forsvare seg, men også angripe motstanderen. Det finnes en mengde ulike måter å slåss på fra denne samlebetegnelsen, blant annet ulike måter som fungerer best for de med lange bein og andre for de med korte. Senere vil jeg belyse dette som et sentralt begrep i BJJ som ungdommene omtaler som deres *game*.

Min erfaring fra utøversiden er at BJJ er en kontaktnær og dermed krevende idrett. Det er så krevende at det kan være vanskelig både fysisk og mentalt både å komme seg på trening og å komme seg gjennom hver runde i sparringen. Erfaringene utøvere gjør seg er ambivalente: Det gjør vondt. Det er demoraliserende. Det er motiverende. Det er gøy. Erfaringene kan ikke skilles fra hverandre. Det er en evig sirkel. Ettersom du alltid slåss mot en motstander, vil kampen alltid preges av hvordan motstanderen opptrer i sparringen. Dette gjør at du noen ganger er hammeren og andre ganger er spikereren; noen ganger vinner du og noen ganger taper du.

Kulturen i BJJ i Norge er veldig avslappet. Selv om idretten stammer fra den japanske jiu-jitsuen og alle de kulturelle normene som henger med orientalske kampsporter, virker det som om noe av dette har endret seg i Brasil. Den brasilianske jiu-jitsuen er mye mer avslappet og vennskapelig. I Norge er det forskjell mellom klubbene, der noen stiller opp og bukker (som tradisjonelt) og andre bare starter treningen (mer uformelt). Miljøet i Norge er i stor grad preget av to-tre hovedgrupper: ungdommer, studenter og 30-40-åringene.

BJJ utøves både med drakt og uten, også kalt *gi* og *no-gi*, respektivt. Dette gir ulikt grunnlag for hvilke teknikker som kan anvendes ettersom det ikke er lov å gripe i tøyen i *no-gi*. Man går kun med shorts/tights og en tettsittende t-skjorte/rashguard. Dette gjør at det klare forskjeller mellom stilene. Det er ingen formell uniformering i BJJ og man kan velge draktfarge og type selv – oftest hvit, blå eller svart. En annen del av uniformeringen er beltene som kan oppleves mer hierarkisk. Beltene i BJJ går fra hvit til blå, lilla, brunt og til slutt svart. Graderingen er relativt uformell i kampsportforstand, og ofte blir utøverne tildelt belter etter at hovedinstruktøren i klubben har blitt enig med sin instruktør om at utøveren er klar. Beltene representerer tre ting: personlig progresjon med tanke på teknikk, prestasjon og innstilling, plassering i oppstillingsrekken, og hvilke teknikker som er tillatt å bruke i konkurranse. Hovedvekten ligger på at man oppnår beltegradene på sin egen måte og at man derfor ikke har en formell standard. Enkelt forklart kan ikke en 24-årig tømmerhogger på 90 kg med bakgrunn fra bryting direkte sammenlignes med en 43-årig ingeniør på 65 kg som ikke har vært fysisk aktiv på mange år. Sånn sett er vurderingen i BJJ lagt opp til individuelle forutsetninger og tanken om at hver utøver er ulik. Likevel bidrar uniformeringen (eller mangelen på uniformering) til at det er lett å oppleve at alle er like i BJJ, og at alle slags mennesker kan samles med én felles interesse. Dette danner et grunnlag for å dele positive bevegelseserfaringer på mattene, og kan forklare hvorfor klubbene har så sterke og tette sosiale miljøer.

1.4 Begrepsliste

Under følger en kort begrepsliste som kan være til nytte ved lesing av oppgaven:

Gi – også kalt kimono, drakt – den tradisjonelle uniformen som BJJ-utøvere trener i. Kan anvendes til ulike kvelninger og låser. Benyttes ikke i *no-gi* som navnet tilsier.

Guard – en samlebetegnelse for alle posisjoner for den utøveren som befinner seg på bunnen der han/hun anvender ulike grep og plasseringer på bena for å kontrollere motstanderen.

Mattene – også kalt dojo, treningslokale – det arealet som er beregnet for kamp på bakken. Består av myke matter som demper fall og hindrer støtskader.

Passering – også kalt passe, komme forbi – der den utøveren som slåss stående/på topp kommer forbi bena til motstanderen til en dominant posisjon.

Sparring – også kalt rulling, gå med hverandre, slåss og kjempe – når to utøvere simulerer en kampsituasjon under trening, ofte med en tidsramme på ± 5 minutter.

Sweep – også kalt velting, reversering, bytte plass – når den utøveren som er på bunn klarer å velte motstanderen slik at de to bytter posisjon.

Submission – også kalt lås, kveling, sub – en samlebetegnelse for låseteknikker og kvelinger som enten forårsaker en skade eller at motstanderen må gi seg ved å tappe ut.

Takedown – også kalt kast, felling – når en av de to stående utøverne klarer å kaste eller bryte motstanderen ned til bakken.

Tappe – også kalt tap out, klappe av, gi seg – når en utøver er fanget i en lås og velger å lett klappe motstanderen på kroppen for å signalisere at han/hun gir seg.

2.0 Teori

2.1 Teoretisk ramme for studien

Studien baseres på *relational developmental systems theories* (Overton, 2013) og *process-relational paradigm* (Lerner, Agans, DeSouza, & Hershberg, 2014). Dette medfører et syn der menneskelig utvikling består av flere sammenvevde systemer som koagerer i mer komplekse helhetlige systemer, og der intet enkelt system kan løsriveres fra helheten og gis forrang over de andre. Med disse teoriene som bakgrunn har jeg forholdt meg til en prosess-relasjonell forståelse av menneskelig utvikling der utviklingen forstås gjennom relasjonelle systemer. I dette kapitlet vil jeg kort gjøre rede for relasjonisme som paradigme. Jeg vil også kort kartlegge ulike relasjonelle utviklingsteorier for å belyse deres viktighet for studien. Deretter vil jeg gå nærmere inn på hvordan utvikling forstås i lys av en relasjonell forståelse, og hvordan jeg vil anvende de teoretiske prinsippene i studien. Til slutt vil jeg ta for meg tidligere forskning innenfor positiv ungdomsutvikling (PYD), idrettskontekster, kampsport generelt og brasiliansk jiu-jitsu.

2.1.1 Relasjonisme

Relasjonisme, eller the process-relational paradigm (Lerner et al., 2014), er et alternativt paradigme til det tradisjonelle splittede verdenssynet som preger mye forskning (Overton, 2013). Overton (2013) referer til dette som kartesiansk dualisme, en tanke som involverer en redusering av komplekse fenomener for å forstå hva som er opphav og årsak til resultatet vi observerer. Eksempelvis vil en slik reduksjon konkludere med at det enten er genene eller kulturen som er årsak til observert utvikling. Relasjonisme kritiserer splitting og reduksjon av komplekse fenomener, som menneskelig utvikling, til enkle sammensetninger. Målet med relasjonisme er ifølge Latour (2004) en bevegelse fra ytterpunkter i forskningen til en gyldne middelvei. Istedenfor å redusere komplekse fenomener til samfunnskonstruksjoner eller biologiske forklaringer, fungerer relasjonisme som en syntese av de to synene. Dette vil føre til at det som tradisjonelt har vært ansett som anomalier blir akseptert som mulige forklaringer på et fenomen. For eksempel vil en samfunnsvitenskapelig vinkling forkaste funn som viser til biologiske faktorer ettersom slike funn ikke har en plass i et slikt paradigme. Dermed vil en

relasjonell tilnærming bidra til å fremme individuell variasjon, snarere enn å fastslå bastante sannheter.

Ontologisk sett innebærer relasjonisme en prosess-substans-orientering (Overton, 2013). Dette medfører en tanke om at utviklingsprosessen er konstant og gjensidig gjennom hele individets livsløp (Lerner, Lewin-Bizan & Warren, 2011b). Utvikling innebærer dermed en tidsforankring. Dette medfører at relasjonelle teorier som RDS fokuserer på menneskelig utvikling som en prosess, snarere enn stadier (Lerner et al., 2014; Overton, 2013).

Epistemologisk er relasjonisme forankret i tanken om *holisme* (Overton, 2013). Holisme medfører en avstand fra splitting og absolutte grunnverdier, og søker å forstå sammenhengene mellom ulike bestanddeler i komplekse helheter. Tanken om holisme medfører også at delene i komplekse systemer koagerer, eller samhandler, med hverandre og gjensidig påvirker hverandre med bi-direksjonal kausalitet og resiprositet (Overton, 2013; Overton & Lerner, 2014). Dette medfører at individet ikke bare er påvirket av sin kontekst, men også at det kan påvirke konteksten gjennom aktiv samhandling.

2.1.2 Utviklingsteorier – bakgrunnen for relasjonelle perspektiver

Menneskelig utvikling og forståelsen av denne har lenge vært et debattert tema. Lerner et al. (2011b) påpeker at debattens eksistens indikerer at utvikling ikke er et rent empirisk fenomen. Dette medfører at ulike forskere som ser på samme datasett vil ha ulikt syn på om utvikling har funnet sted. En samfunnsforsker vil se etter samfunnspåvirkning og konkludere ut i fra det som samsvarer med hans forskersyn, mens en biolog ville sett etter andre indikatorer på utvikling. I senere tid har det blitt utarbeidet teorimodeller for å forlate det splittede synet på utvikling. Blant disse teoriene finner vi *Relational Developmental Systems* (RDS) (Overton, 2013). Denne meta-teorien legger til grunn at ungdommers utvikling ikke kan forenkles til at det enten er kun samfunnet eller kun biologi som er årsak til retningen utviklingen tar. Blant annet betyr en slik meta-teoretisk forståelse at utvikling i individet må sees både som intra-individuelle og inter-individuelle prosesser som foregår mellom individet og dets kontekst. Slike prosesser for gjensidig utveksling i relasjoner mellom individ og

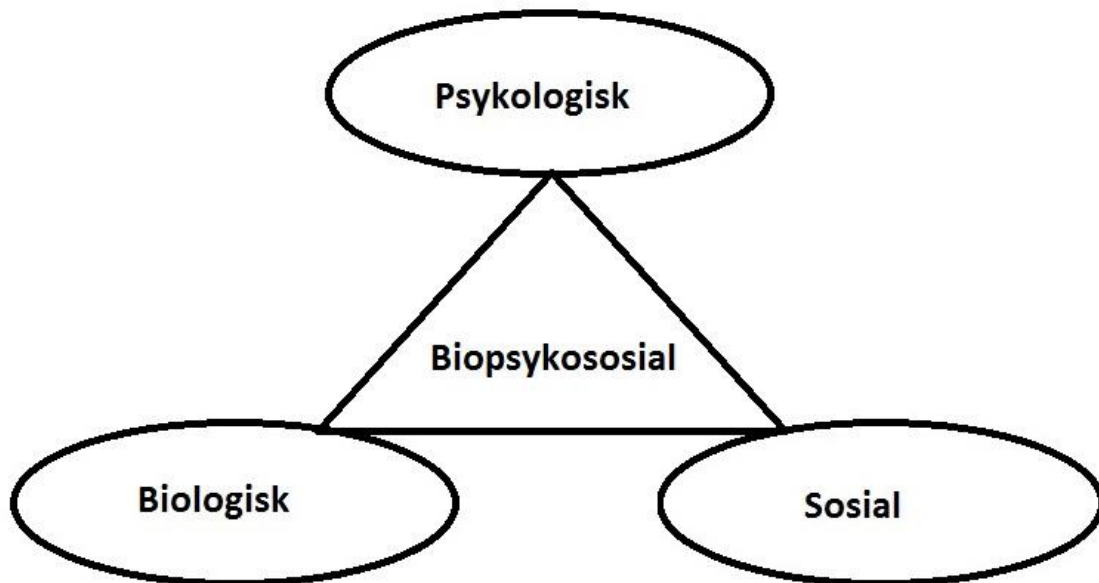
kontekst står sentralt i relasjonelle tilnærminger og omtales som *developmental regulations* (Brandtstädter, 1998). Disse utviklingsreguleringene innebærer en *plastisitet* (Lerner, von Eye, Lerner & Bowers, 2010; Overton, 2013; Overton & Lerner, 2014), en endringsvillighet og endringskapasitet, i møtet mellom individ og kontekst. Individet tilpasser seg selv til å støtte konteksten, og konteksten tilpasses for å gi bedre støtte til utviklingen av individet.

En prosess-relasjonell tilnærming bygger på prinsipper fra andre teorier innenfor utviklingsfeltet. I de følgende avsnittene vil jeg kort gjennomgå dem og deres viktighet for RDS, og dermed hvordan teoriene bygger fundamentet for det teoretiske perspektivet i denne studien. Ett av disse bidragene er Lerner's teori om *developmental contextualism* (Lerner, 2006) som legger vekt på at menneskelig utvikling skjer på flere nivåer i individet og i forbindelse med samfunnet rundt. Eksempelvis skjer ikke en ungdoms biologiske, sosiale og kognitive utvikling i et vakuum, men snarere alltid i en form for samhandling med omgivelsene, eller kontekster. Lerner's teori vektlegger viktigheten av at individuelle variasjoner i utviklingsløp er en følge av mangfoldet i menneskelig natur og kultur (Lerner et al., 2011b). I tillegg til de mange ulike faktorene som kan bidra til utvikling, er individets handling viktig for sin egen utvikling. Dette poenget står sentralt i Brandtstädter's (2006) *action theories of human development*. Han påpeker viktigheten av å se på individet som den sentrale, intensjonalt handlende aktøren i sin egen utvikling (Lerner et al., 2011b). Dette er skiller seg sterkt fra synet på individet som passiv mottaker av påvirkning fra ytre faktorer, for eksempel fra samfunnet.

Utviklingsprosessene er den sentrale tanken i Bronfenbrenner's teori om *bioøkologiske utviklingsprosesser* (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris, 2006). Hans teori bygger på viktigheten av nivåene som ble nevnt innledningsvis for å forstå menneskelig utvikling. Individet er uløselig knyttet til og gjensidig påvirker og påvirket av sine omgivelser på ulike nivåer. Utviklingsprosessene spenner flere nivåer, fra de små mikrosystemer til meso-, ekso-, makro-, og chronosystemer (Bronfenbrenner & Morris, 2006; Lerner et al., 2011b; Overton, 2013). Dette gjør at utvikling involverer alt fra det minste biologiske cellenivå til inter-personlige relasjoner, sosiokulturelle omgivelser og den gjeldende tidsperioden. Disse nivåene som koagerer i utviklingsprosesser blir oppsummert som fire bestanddeler: *process-person-context-time*

(Lerner et al., 2011b, s. 41). Menneskelig utvikling skjer gjennom hele livet, men den vil nødvendigvis endre karakter ettersom man eldes. *Life span developmental theory* (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006) påpeker viktigheten av tiden ved at menneskelig utvikling er multi-dimensjonal, og innebærer både individuelle, biologiske variabler som alderen til individet, og den historiske temporaliteten som utviklingen foregår i (Lerner et al., 2011b). Dermed er det ikke bare alderen til individet som spiller inn på utviklingsløpet, men også den spesifikke tidsperioden og historiske begivenheter. Tanken om alder finner vi også i *life-course theory* (Elder, 1998). Her er den sentrale tanken at samfunnet som har et sosialt system av institusjoner på plass fra fødsel til alderdom. Gjennom tilknytning til andre mennesker i det sosiale systemet vil individet kunne danne relasjoner, som igjen vil føre til utvikling (Lerner et al., 2011b). Viktigheten av kontekster og tilknytning til dem er sentral i blant annet Magnussons teori om *holistisk person-kontekstinteraksjon* (Lerner et al., 2011b; Magnusson, 1995). Det sentrale bidraget fra Magnussons arbeid er at individets utvikling aldri skjer uten en relasjon til konteksten. Dermed er utviklingsbegrepet i RDS forankret i en relasjoner som preges av gjensidig påvirkning mellom individ og kontekst, og må dermed ta hensyn til en mengde faktorer.

Dette delkapittelet har forsøkt å få oversikt over den teoretiske bakgrunnen for en prosess-relasjonell forståelse, og i hovedsak viktigheten av temporalitet og kontekstrelasjoner for menneskelig utvikling. Disse faktorene har stor betydning for hvordan den biopsykososiale utviklingen til ungdommene er i forhold til andre aldersgrupper i møte med samme bevegelseskontekst (Greenberg & Partridge, 2010). Menneskelig utvikling som en slik integrering av systemer kan med utgangspunkt i Overton (2013) illustreres på følgende måte:



Figur 2: Illustrasjon av biopsykososial utvikling

2.1.3 Utvikling forstått som endring i relasjonelle systemer

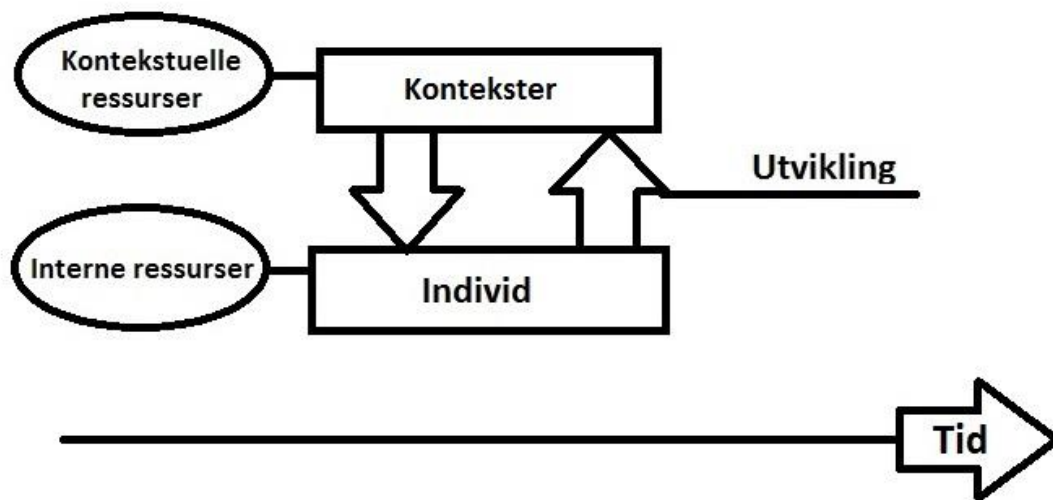
For å kunne forklare utvikling i RDS er det nødvendig å gå nærmere inn i hovedtrekkene ved teorien. Overton (2013) trekker frem tre sentrale punkter for menneskelig utvikling innenfor en relasjonell forståelse: *system*, *action* og *embodiment*. I dette delkapittelet vil jeg gå nærmere inn på de tre punktene.

System forstås i denne studien som at helheten er mer enn summen av delene den består av: “a whole which functions as a whole by virtue of the interdependence of its parts” (Overton, 2013, s. 103). Dette innebærer at når de ulike bestanddelene samhandler og er gjensidig avhengige i en helhet så endres både del og helhet til noe mer enn de var. På grunn av denne endringen kalles de *adaptive systemer* i RDS (Overton, 2013). Selv om det kan finnes enkle regler for delene så vil helhetens reaksjon være uforutsigbar. Dette er fordi et system ikke er en simpel addisjon av deler, men snarere en langt mer kompleks helhet som består av sammenvevde deler der delenes sammensetning i helheten er med på å endre deres enkeltstående identitet. Menneskelig utvikling er en slik kompleks helhet. Selv om vi kjenner til en mengde faktorer (alder, oppvekstkår, samfunnskultur osv.), er det ikke sikkert at vi kan si hvordan dette påvirker individets utvikling, eller om de samme faktorene fører til lik utvikling hos et annet menneske.

Action, eller handling, fungerer som en generell mekanisme for utvikling (Overton, 2013). Denne handlingen er en tilknyttet handling som er situert i og i relasjon med kontekster i RDS. Det kan defineres ulikt på ulike nivå – fra celle til individ – og på personnivå forstås handling som *organismic development action* og som *intentional activity* (Overton, 2013). Dette synet på utvikling innebærer at individet er intensjonalt aktivt med i sin egen utvikling, og ikke en passiv mottaker. Det intensjonale i aktiviteten er knyttet til den psykologiske siden ved *embodied activity* (Overton & Lerner, 2014). De påpeker at intensjonalitet alltid er til stede i handlinger, men at disse intensjonene ikke alltid er bevisste. Utvikling skjer gjennom aktiv samhandling med kontekstene, og en slik selv-organisering bidrar til å gjøre systemet gradvis mer komplekst (Overton, 2013). Dette konseptet bygger på Brandtstädter (2006) og hans tanker rundt individet som drivkraften bak sin egen utvikling, oppsummert som «action – feedback - self-organization - further action» (Lerner et al., 2011b, s. 36). Overton & Lerner (2014) fremhever at *self-organization* alltid forekommer sammen med den omvendte prosessen *self-creation*. Selv-organisering går fra handlinger til struktur/forståelse, og selv-skapelse fra struktur/forståelse til handling. De to prosessene koagerer og bidrar sammen til læring og utvikling. Eksempelvis kan man lære å sykle gjennom en slik vekslings: selv om det er en sensori-motorisk egenskap som tilegnes gjennom handlinger (selv-organisering) så anvendes handlingene innenfor visse tankemønstre (selv-skapelse) (Overton & Lerner, 2014). En annen måte å se på denne utviklingen er gjennom begrepene bottom-up og top-down, der de to til sammen fører til utvikling.

Til slutt presenterer Overton (2013) begrepet *embodiment* som det siste hovedpunktet ved menneskelig utvikling i RDS. Embodiment bygger på en holistisk tankegang om at kroppen ikke er kun en beholder, men snarere en sammensatt, sammenvevd og levd kropp som opptrer i samhandling og relasjon med en mengde ulike kontekster. Det innebærer at kroppen er mer enn en fysisk manifestasjon av ens vilje – den *er* personen (Merleau-Ponty, 1965). Kroppen rolle i erfaringer presenteres gjennom tre ulike perspektiver: *the body as form*, *the body as lived experience*, og *the body as engaged with the world* (Overton, 2013, s. 103). Disse tre forklaringene av kroppen representerer henholdsvis det biologiske, psykologiske og det sosiale aspektet, og samles i et sammensatt og holistisk syn på kroppen som «a form of lived experience, actively

engaged with the world of socio-cultural and physical objects.» (Overton, 2013, s. 103). Det sentrale er at erfaringer som mennesker gjør i livet alltid involverer kroppen og at kroppen alltid er i relasjon til sine omgivelser (Engelsrud, 2005; Overton & Lerner, 2014). Slik innebærer dette prinsippet en holistisk forståelse av erfaringer som ureducerbare. Erfaringer skjer holistisk integrert i en kropp, med en psyke, og i samspill med omgivelser og andre mennesker over tid. Basert på Overton (2013) har jeg utarbeidet følgende figur for menneskelig utvikling:



Figur 3: Bearbejdet modell av menneskelig utvikling i RDS.

Figuren er en bearbejdet modell av relasjonell menneskelig utvikling der individet samhandler med kontekster og gjensidig påvirker og er påvirket av dem på et gitt tidspunkt. Dette fører til en utvikling i individ og kontekster over tid. Overton (2013) påpeker at utvikling alltid innebærer en endring, men at endring ikke alltid innebærer utvikling. Utvikling er en endring i positiv retning der systemer blir mer komplekse og atferd endres basert på samhandling mellom individ og kontekst (Overton, 2013). I denne studien var målet å forstå mer om hvordan utvikling foregår og hvordan bevegelseskonteksten BJJ har bidratt til ungdommenes utvikling. De teoretiske prinsippene som har blitt presentert i dette delkapittelet er anvendt til å forstå denne utviklingen som kompleks og relasjonell, i en gjensidig transaksjon mellom internt i den enkelte ungdommen og mellom ungdommen og konteksten, og over flere plan – både biologiske, psykologiske og sosiale.

2.2 Forskning på positiv ungdomsutvikling og idrettskontekster

I forbindelse med ungdommers utvikling har det blitt forsket på ulike arenaer som ressurser for positiv ungdomsutvikling (Positive Youth Development [PYD]) (Lerner, 2004). Forskning har vist til at en positiv atmosfære i et strukturert, trygt og pro-sosialt miljø vil bidra til en positiv utvikling hos ungdommer (Benson, Scales, Hamilton, & Sesma, 2006; Eccles et al., 2003; Lerner et al., 2005; Lerner, von Eye, Lerner, & Lewin-Bizan, 2009). PYD er en relasjonell teori som fokuserer på tilrettelegging av trygge kontekster for positiv ungdomsutvikling gjennom livsløpet (Benson et al., 2006; Lerner et al., 2010). En slik utvikling skjer gjennom gjensidig overføring av verdier og ressurser mellom individ og kontekst, også kalt *adaptive developmental regulations* (Brandtstädter, 1998). Ressursene kategoriseres i *contextual assets* som finnes i kontekster og *intrinsic assets* som finnes i individet. Menneskelig utvikling i PYD-programmer går ut på at individet gjennom deltakelse i konteksten både tilegner seg ressurser fra kontekstene og foredrer allerede iboende ressurser og verdier (Lerner, 2004). I tillegg påvirker også individene sine kontekster. For eksempel vil en trener påvirke bevegelseskonteksten i stor grad, og kan opptre som en representant for konteksten (Cronin & Allen, 2015; Gervis & Dunn, 2004; Vella et al., 2013).

PYD konkretiserer utviklingen hos ungdommene gjennom fem interne ressurser, representert av fem C'er: competency, caring, connection, confidence & character (Bowers et al., 2010; Lerner, 2004; Lerner et al., 2005). En utvikling av disse ressursene vil ifølge Lerner et al. (2005) føre til en sjette C, contribution, som innebærer en atferd der individet bidrar til sine omgivelser, både familie og samfunn (Bowers et al., 2010; Lerner et al., 2005; Lerner et al., 2011a). PYD legger et praktisk anvendbart grunnlag for ungdomsprogrammer som benytter et relasjonelt perspektiv og positiv psykologisk vinkling. Det er en teoretisk tilnærming som tar et optimistisk standpunkt til ungdomstiden og ungdommers iboende potensiale for utvikling, som kontrast til skepsis og skadebegrensning (Phelps et al., 2009).

En av de mange kontekstene som kan bidra til positiv utvikling er frivillig idrett (Caldwell & Faulk, 2013). Deltakelse i bevegelseskontekster, som en idrettsklubb, kan ha en mengde ulike goder. Blant disse nevnes bedre fysisk og psykisk helse, utvikling

av sosiale evner, og utvikling av egenskaper og ressurser som selv-regulering og autonomi som igjen kan overføres til andre deler av livet (Cronin & Allen, 2015; Papacharisis et al., 2005; Terry, Hahn, & Simjanovic, 2014; Warburton et al., 2006; Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009). Ved å tilby idretts- og fritidsaktiviteter som tilgjengelige arenaer for menneskelig utvikling kan man legge grunnlaget for at ungdommer kan bedre sine utviklingsløp. Det er likevel nødvendig at slike tiltak er tilgjengelige for ungdommene. Blant annet har Säfvenbom, Geldhof, & Haugen (2013) studert hvorvidt idrettsklubber som presenterer en åpen profil, oppleves som åpne og tilgjengelige. De viser til at idrettsklubber oppleves som mer elitiske og utilgjengelige enn de selv gir uttrykk for, og at dette kan påvirke ungdommers muligheter for deltakelse i kontekstene. Et slikt miljø og holdningene i en slik kontekst kan fungere som barrierer til positiv utvikling. En slik mangel på tilgang kan føre til to ting. For det første vil ikke individet få tilgang til utviklingsmulighetene gjennom deltakelse i konteksten, og for det andre kan det få negative erfaringer med bevegelseskonteksten og det den representerer (Agans, Säfvenbom, Davis, Bowers, & Lerner, 2013; Säfvenbom et al., 2013). Et sentralt mål med PYD, og all organisering av aktivitet, bør være å sørge for reduserte barrierer til deltakelse og å sikre så god grad av inklusjon som mulig for at alle deltakere kan oppleve både positive bevegelseserfaringer (*positive movement experiences*; PME) og utvikling (Agans et al., 2013; Phelps et al., 2009).

Mye av forskningen på effekten av PYD er kvantitativ (Lerner et al., 2014). Blant annet har det blitt presentert funn fra longitudinelle studier på utviklingsløp gjennom ungdomstiltak som 4-H (Lerner & Lerner, 2011, 2013; Lerner et al., 2009). Funnene viser en positiv utvikling over tid hos ungdommene som deltar i konteksten.

2.3 Forskning på kampsport

Kampsport som aktivitet har en stadig økende popularitet (Franchini, Nunes, Moraes, & Del Vecchio, 2007). I Norge har Norges Kampsportforbund (NKF) doblet medlemstallet på 10 år. Det oppgis at 60.000 trener kampsport under Norges Idrettsforbund, og at 36.000 av disse er registrerte i NKF (Norges Kampsportforbund, 2013). Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) er ikke forbundsorganisert i Norge og mange av klubbene der stilarten trenes er ikke underordnet NKF, men følger et såkalt akademi-system. Økningen i medlemstall kan ha sammenheng med fremveksten av mixed

martial arts (MMA) (Gracie et al., 2001). Fremveksten har i stor grad vært styrt av store organisasjoner som Pride Fighting Championship i Japan og i nyere tid særlig Ultimate Fighting Championship (UFC) i USA. En av de kampsportene som har fått størst økning som følge av denne promoteringen er BJJ (Gracie et al., 2001).

Økningen i popularitet har ført til en rekke studier som har undersøkt sammenhengen mellom kampsportutøvelse og aggresjon. I Norge har slike studier blitt gjort på ungdommer i risikosituasjoner for å se hvorvidt deltakelse i maskuline idretter som kampsport og vektløfting har en sammenheng med økt aggresjon (Olweus & Endresen, 2003). Resultatene fra studien viser til en markant økt aggresjon hos gutter som deltar i maskuline idretter. Globalt har det blitt sett på relasjon mellom tradisjonelle asiatiske kampsporter og aggresjon målt opp mot kontrollgrupper av inaktive ungdommer (Reynes & Lorant, 2002, 2004; Rosario et al., 2014; Ziaee et al., 2012). Ziaee et al. (2012) konkluderer med at inaktive gutter og jenter hadde omtrent like resultater som judoutøvere, mens karateutøvere og svømmere viste lavere aggresjon. Disse funnene går imot noe av den tidligere forskningen på området (Nosanchuk & MacNeil, 1989). Likevel så samsvarer funnene av potensielt høy aggresjon hos gutter i ungdomsalderen fra Ziaee et al. (2012) med det Reynes & Lorant (2004) konkluderer med i sine longitudinelle studier på ungdomsutøvere i judo. Etersom judo ikke er det samme som BJJ, kan det stilles spørsmål til relevansen av å direkte overføre slike resultater til en annen idrett. Det er også argumentert for at man må ta hensyn til kampsportenes egenart gjennom å forstå den treningsmiljøet, utøvernes bakgrunn, karakteristikk og sosial bakgrunn for å kunne forstå hvordan en kampsport kan påvirke et individ (Vertonghen & Theeboom, 2010; Vertonghen et al., 2014). Det er med andre ord et behov for kontekstualisering rundt idrettsdeltakelsen som er utilstrekkelig dekket i mye av den tidligere forskningen.

Det har også blitt gjort forskning på kampsportdeltakelse og hvordan individer kan finne ro, egen mestringstro og tilhørighet gjennom utøvelse av tradisjonelle orientalske kampsporter (Baxter & Francis, 2013; Farrer & Whalen-Bridge, 2011). Opplevelsen av fellesskap i en slik bevegelseskontekst fremheves også av Engelsrud (2009). Hun viser til individets deltakelse i et sosialt fellesskap i som sentralt i konstruksjonen av meningen med aktiviteten. Kroppene til deltakerne handler sammen og i relasjon til hverandre og sine omgivelser, noe som gjør at de opplever erfaringene de har sammen

som meningsfylte og viktige. Dette er et særlig relevant perspektiv for å forstå hvordan individer kan oppleve sin bevegelseskontekst i relasjon med fellesskapet.

Kampsporter flest inneholder en form for sparring og konkurranse med andre på samme nivå. Dette er også tilfellet for BJJ og det har blitt gjort flere studier på konkurranseutøveres fysiologiske reaksjoner på konkurransesituasjonen. Blant annet har slike studier vært knyttet til grepsstyrke og tap av styrke etter kamp (Andreato et al., 2013; Franchini, Bezerra, Oliveira, Souza, & Oliveira, 2005). Andre forskere har vært mer opptatt av laktatnivåer hos konkurrerende BJJ-utøvere (Del Vecchio et al., 2007). I målinger gjort etter konkurransekamper har det blitt gjort funn av kortisol i blodet hos utøverne, et hormon som frigjøres under perioder av høy intensitet og anstrengelse (Brownlee, Moore, & Hackney, 2005; Moreira et al., 2012). Dette kan indikere at BJJ-konkurranser er et stressende element, men siden forskerne påpeker at de ikke fikk målinger på det samme nivået under trening, vil det kunne være en forskjell mellom konkurranse og trening (Moreira et al., 2012). Det har også blitt undersøkt hvorvidt det er forskjeller i kroppstype mellom eliteutøvere som foretrekker å slåss på topp og de som slåss på bunnen, såkalte pressure fighters og guard fighters (Baez et al., 2014). Funnene indikerer at forskjellige kroppstyper vil ha ulike preferanser når det kommer til tilnærming til kampen. Videre har det blitt gjort noe forskning på skadefrekvensen blant konkurranseutøvere i BJJ-konkurranser på høyt internasjonalt nivå (Kreiwirth et al., 2014; Scoggin et al., 2014). Studiene konkluderer med at skadeforekomstene er relativt lave gitt idrettens skadepåførende mål gjennom låser på ledd og kvelningsteknikker. Til tross for at det finnes studier på BJJ, påpeker blant annet Andreato et al. (2014) at forskningen på BJJ er begrenset, særlig innenfor det psykologiske området.

Denne studien vil kunne bidra til å fylle et tomrom i den manglende forskningen på kampsport som utviklingsressurs for ungdommers positive utvikling. Håpet er at studien vil bidra til nytenkning og positiv debatt om mulige sammenhenger mellom ungdommers utvikling gjennom idrett, især brasiliansk jiu-jitsu.

3.0 Metode

3.1 Kvalitativ metode

En kvalitativ tilnærming er en fleksibel tilnærming innen forskning på sosiale fenomener som gir mulighet for å arbeide simultant med både datainnsamling og analyse (Thagaard, 2013). Blant annet kan tolkning og analyse utføres underveis i intervjuene og transkripsjonen, og disse refleksjonene kan tas med til neste intervju.

Data i kvalitative studier er ikke knyttet til noe objektivt som finnes ute i verden, men er snarere knyttet til hvordan mennesker opplever sine omgivelser og uttrykker seg (Neumann & Neumann, 2012; Thagaard, 2013). Kvale & Brinkmann (2009) forklarer dette som at kunnskapsproduksjonen i et intervju er en aktiv prosess som involverer intervjueren, den intervjuede og konteksten. Forskerens bakgrunn, eller situering, er med på å farge alle faser av forskningsprosjektet (Neumann & Neumann, 2012). I den forstand åpner kvalitativ forskning for en allsidig og variert tilnærming til sosiale fenomener, men også for en forståelse av at funnene i studien er relative og at det derfor må ligge til grunn en grundig refleksjon og dokumentering av metodiske grep som er gjort for at resultatene skal forstås. Dette medfører at resultatene fra kvalitative studier ikke nødvendigvis er generaliserbare og overførbare ettersom de baserer seg på subjektive utsagn for personlige erfaringer (Thagaard, 2013). Det er dermed et mål med kvalitative studier på få innsikt i ulike personers liv og opplevelser gjennom å samtale med dem. Det samme gjelder for funnene i denne studien. Selv om noen av ungdommene sier at noe påvirker dem på ulike måter, finnes det ikke grunnlag for å direkte overføre resultatene fra studien til ungdommer, eller voksne, i andre livssituasjoner.

3.2 Hvorfor kvalitativ metode?

I denne studien har jeg sett det som mest gunstig å anvende en kvalitativ metode for å besvare problemstillingen. Problemstillingen tar sikte på å forstå hvordan ungdommene erfarer bevegelseskonteksten brasiliansk jiu-jitsu (BJJ), noe som krevde en metode som kunne gi grunnlag for nyanserte tilbakemeldinger. Hensikten ved å anvende intervjuer med deltakerne var å forstå hvordan deres erfaringer med idretten var med i deres personlige utvikling og i relasjonen mellom individ og kontekst. Studien tar dermed

sikte på å se på i hvilken grad BJJ kan ha vært med på å føre til en utvikling av personene både i og utenfor selve treningskonteksten.

3.3 Studiens oppbygning

Jeg vil her kort gjøre rede for hvordan de ulike fasene i studien ble gjennomført. Refleksjon rundt metode, struktur og ulike validitetsbetyrninger tas opp i delkapittel 3.4.

3.3.1 Utvalg

Utvalget i denne studien bestod av 5 norske ungdommer med >2 års erfaring med brasiliansk jiu-jitsu. Deltakerne var gradert til blått belte, og begynte å trene i en alder av 13-16 år. Utvalget bestod av 2 jenter og 3 gutter fra Sør-Vest- og Vestlandet. Gjennomsnittsalderen på deltakerne var 18 år, der den yngste var 17 år og den eldste 19 år.

Problemstillingen legger føringer for at det er flere viktige inklusjonskriterier. Ungdommer omfatter her utøvere mellom 15-19 år. Utvalget består også av ungdommer som trener spesifikt på BJJ, og ikke nærliggende idretter som for eksempel MMA, bryting eller judo. Deltakerne representerer et strategisk utvalg (Thagaard, 2013) ettersom de har spesielle kvalifikasjoner til å besvare problemstillingen. Utvalget i studien har blitt holdt lite på grunn av tidsrammen rundt oppgaven. I forskningsarbeid med små utvalg er det ofte en selvutvelging gjennom at deltakerne samtykker til deltakelsen (Halvorsen, 2008), noe som kan føre til en vesensforskjell i hvem som blir med og hvem som ikke gjør det. Dette kan medføre at utvalget er mer positivt innstilt til å dele enn de som ikke svarer på henvendelser. Utvalget kan også beskrives som et bekvemmelighetsutvalg ettersom det ikke var en stor mengde utøvere å velge fra innenfor tidsrammen for studien.

I utvalgsprosessen ble 8 kampsportklubber rundt om i landet kontaktet via e-post. 5 meldte tilbake om aktuelle utøvere og disse deltakerne ble kontaktet via e-post og sosiale medier. Etter tilbakemelding fikk de 5 interesserte deltakerne et informasjonsskriv utarbeidet etter retningslinjene til Norsk Samfunnsvitenskapelig

Datatjeneste (NSD) der forskningsprosjektets mål og metode forklares (vedlegg 1). Etter godkjenning fra NSD (vedlegg 2) ble det innhentet skriftlig samtykke fra samtlige intervjudeltakere. I forkant av intervjuene mottok deltakerne en kortfattet intervjuguide (vedlegg 3). Intervjusituasjonen kan oppleves som både uvant og spennende, og dermed var det nyttig å ha noen holdepunkter for samtalen klare for intervjudeltakerne. Intervjuguiden var veiledende og ble ikke strengt fulgt. Både intervjuguiden og informasjonsskrivet ble tatt med i papirform til intervjuene og ble gjennomgått før intervjuene startet.

I analysekapittelet blir studiens deltakere omtalt som ungdommene.

3.3.2 Intervju

I denne studien har det blitt anvendt *semi-strukturerte intervjuer* (Brinkmann & Tanggard, 2012; Krumsvik, 2014). Intervjuene ble utført i medio oktober 2014, der fire av intervjuene ble gjennomført over to sammenhengende dager og det siste intervjuet ble gjort to uker senere. Gjennomsnittstiden per intervju var 43 minutter. Alle intervjuene foregikk på offentlige steder. De første fire intervjuene ble gjennomført på offentlige bibliotek av hensyn til tilgjengelighet, beliggenhet og utøvernes kjennskap til stedene. Det siste intervjuet ble gjennomført i treningslokalene til BJJ-klubben og ble utelukkende valgt av tilgjengelighetshensyn.

Valget av semi-strukturerte intervjuer (Brinkmann & Tanggard, 2012; Krumsvik, 2014) bygger på oppfatningen av at ulike mennesker kan ha ulike oppfatninger av samme fenomen eller kontekst. Dermed ble det viktig å holde intervjuenes struktur åpen nok til at ungdommene kunne trekke inn det de syntes var viktig for dem. Intervjuguiden bestod av noen hovedpunkter for diskusjon med spørsmål som skulle sikre fremdrift, men samtidig ga rom for utdypning utenfor de konkrete spørsmålene. Intervjuguiden ble utformet etter en modell av blant annet Brinkmann & Tanggard (2012) med en tematisk oversikt og et par veiledende spørsmål. Spørsmålene var satt opp i to kolonner med forskningsspørsmål i den ene og mer hverdagslig formulerte spørsmål som skulle belyse forskningsspørsmålenes essens i den andre. Dette baseres på at det kan være vanskelig å benytte forskningsterminologi i de faktiske intervju spørsmålene, noe Krumsvik (2014) påpeker at særlig gjelder intervjusituasjoner med deltakere utenfor fagkretser. Han viser

også til at semi-strukturerte intervjuer kan være med på å utforske hvordan intervjudeltakernes livsverden er, og at man kan komme frem til ulike forståelser gjennom tolkning av utsagnene (Krumsvik, 2014).

For å få innsikt i ungdommenes erfaringer med bevegelseskonteksten og gjensidig påvirkning mellom individ og kontekst, var det viktig at intervjuet var åpent nok til at intervjupersonene kunne snakke om hva som var sentralt for dem. Min rolle som intervjuer ble dermed å danne rammene for intervjuet og delta aktivt gjennom bekreftelser, nudges og oppfølgings spørsmål (Thagaard, 2013).

3.3.3 Transkripsjon

Intervjuene ble tatt opp på digital lydopptaker og ble siden transkribert til tekst. Transkriberingsarbeidet er en egen form for tolkning. Blant annet viser Brinkmann & Tanggard (2012) til at det kan være vanskelig å vite hvor en setning slutter og den neste begynner når man går fra tale til tekst. I første transkripsjonsfase forsøkte jeg å beholde den muntlige strukturen ved å benytte kommategn fremfor en direkte setningsinndeling og utarbeidingen av koder for pauser og sinnsstemningsuttrykk.

Pauser og nøling ble tatt med i transkripsjonen der en (kort pause) tilsvarte <3 sekunder, en (pause) mellom 3-6 sekunder, og en (lengre/lang pause) tilsvarte alt >6 sekunder stillhet. I mange tilfeller har kroppsspråk eller stemmemønster som har blitt tolket som nøling blitt ført inn som (nøler) eller (nøler litt). Typiske ord uten et direkte meningsinnhold er også forsøkt tatt med, for eksempel eh, uhm, øh. Et siste punkt er sinnsstemning som blir reflektert med (humrer), (flirer), (fniser), eller (ler – kort, begge osv.). I etterkant av transkripsjonsarbeidet ble intervjudeltakerne tilbudt å se gjennom den ferdige transkripsjonen. Dette begrunner jeg med at deltakerne kunne føle et visst eierskap til materialet og at en inkludering i prosessen både ga delaktighet og medbestemmelse. Selv om arbeidet med datamaterialet og analysen i stor grad hviler på forskeren, så jeg det som passende å sende transkripsjonene til deltakerne å bekrefte at de ikke var misforstått.

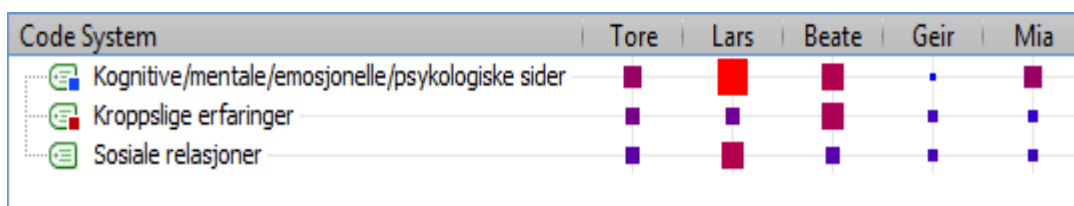
I forkant av analysearbeidet ble det også nødvendig å meningsfortette intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009). Under meningsfortettingen var hensikten å fjerne unødige

pauser, halvsetninger og nøleord og heller finne essensen i det ungdommene uttrykte (Kvale & Brinkmann, 2009). Selv om datamengden ble kortet ned betraktelig, etterstrebet jeg å bevare essensen i hvert utsagn. Under dette arbeidet ble datamaterialet også omskrevet fra dialekt til bokmål, noe som både gjorde teksten lettere å arbeide med og bidro til å bedre ivareta anonymiteten til deltakerne (Thagaard, 2013). Slik ble transkripsjonsarbeidet en inngang til analysen gjennom flere induktive, tekstnære lesinger og omskrivninger.

3.3.4 Analyse

I denne studien ble det anvendt en temasentrert analysemodell (Thagaard, 2013). Intervjuguiden la opp til at alle utøverne avga svar om noen sentrale samtaleemner. Selv om intervju spørsmålene var de samme så ble det gitt rom til at deltakerne kunne svare fritt. Dermed kunne intervjudeltakerne snakke som sine forhold til BJJ som bevegelseskontekst, noe som også er en sentral tanke om individuelle utviklingsløp i relasjonelle perspektiver som RDS (Overton, 2013). Ved å gi rom til deres interesser og perspektiv vil selv likt presenterte spørsmål kunne gi ulike svar. Den temasentrerte analysen bygger altså på tema som ikke var representert med direkte spørsmål i intervjuene.

Analysen ble i hovedsak gjennomført fra et induktivt perspektiv (Thagaard, 2013). Gjennom arbeid med transkripsjonene og meningsfortettingene nærmet jeg meg en forståelse av hva de ulike intervjupersonene fokuserte på. Tre sentrale tema ble tydelige og ble knyttet opp mot relevant teori. Temaene tok for seg sosiale relasjoner, kroppslige erfaringer og kognitiv- og atferdsmessig utvikling. Etter at temaene var etablerte gikk jeg tilbake til datamaterialet for å finne utsagn som kunne knyttes til de ulike temaene. En slik veksling mellom induktiv og deduktiv tilnærming betegnes som en sentral side ved kvalitative analyser, der forskeren veksler mellom erfaringsnære og teorinære begreper (Thagaard, 2013). Jeg har etter beste evne forsøkt å bevare begrepene som ungdommene selv har kommet med, men har også bygget på dem i lys av teori. Til tross for at temaene kan synes konstruerte, ble disse i utgangspunktet oppdaget gjennom et induktivt arbeid med datamaterialet over lengre tid, og ble siden gjort til deduktive tema for analyse. Ved bruk av et kvalitativt analyseprogram (MaxQDA (11)) ble datamaterialet markert med kategorier. Dette arbeidet har resultert i følgende matrise:



Figur 4: Oversikt over kategoriseringsfrekvens i analysen

Matrisen representerer hvor ofte ungdommenes utsagn ble kategorisert i hvert av de tre temaene. Symbolenes størrelse indikerer hvor ofte den spesifikke markeringen ble anvendt innenfor hvert intervju. Likevel er det to ting som må påpekes med denne matrisen. For det første er Lars overrepresentert med store firkanter innenfor alle tre kategorier, mens Geir kun har små symboler. Dette har sin sammenheng med at samtalen med Geir bestod av lange og sammenhengende svar fra hans side, mens det med Lars var en konstant dialog med mange små svar. Dermed ble markeringene anvendt hyppigere i intervjuet med Lars enn med Geir, selv om frekvenstill ikke vises på figuren. For det andre varte intervjuet med Lars lengre enn det med Geir og Mia, og at det dermed er en forskjell i hvor stort datamaterialet var, og dermed hvor ofte markeringene kunne benyttes. Geir snakket ofte om det som er representert som sosiale relasjoner, selv om figuren kan gi inntrykk av at han ikke gjorde det. En annet tankekors ved analysen er den tidvis høye graden av overlapping i datamaterialet. Mye av datamaterialet dreier seg om fenomener som ikke enkelt kan betegnes som utelukkende psykologiske, biologiske eller sosiale (Overton, 2013; Overton & Lerner, 2014). Det er et sentralt poeng i studiens analyse at erfaringene ikke oppfattes som reduserte til én enkelt kategori, men snarere må forstås som ulike sider av en kompleks helhet. Dette perspektivet har jeg forsøkt å bevare gjennom hele prosessen, men av tidshensyn valgte jeg å ikke ta opp de samme utsagnene, f.eks. omsorg i fysisk forstand, omsorg i sosial forstand, og omsorg i kognitiv forstand. Intensjonen er likevel at inndelingen ikke skal oppfattes som absolutt og heller ikke som en reduksjon av den komplekse helheten ungdommene har omtalt i sine utsagn om BJJ og sin egen utvikling.

I analysearbeidet fant jeg det vanskelig å redusere ungdommenes sammensatte utsagn til ett enkelt kodeord. Selv om jeg brukte mye tid på å sette meg inn i koding og begynnende koding med datamaterialet så valgte jeg å gå bort fra dette. Gjennom konsultasjon med veilederne kom vi frem til en induktiv tilnærming til datamaterialet.

Resultatet er den temasentrerte analysen. Temaene ble dannet på grunnlag av induktivt arbeid for siden å bli anvendt mer deduktivt og teorinært. Arbeidet med analysen har vært en vekslende prosess mellom de to. Dette har ført til det jeg opplever som en produktiv og annerledes analyseprosess, og har resultert i en syntese der de ulike bestanddelene for analyse samles til et forenlig, helhetlig perspektiv på BJJ i lys av ungdommenes uttalelser.

3.4 Metoderefleksjoner

Dette delkapittelet vil ta for seg refleksjoner rundt planleggingen og gjennomføringen av de ulike fasene av studien. Det følgende delkapitlet har som hensikt å tydeliggjøre refleksjoner som har blitt gjort rundt arbeidet, både når det kommer til struktur, erfaringer og ulike validitetsspørsmål.

3.4.1 Validitet

Validitet deles inn i ekstern og intern validitet (Thagaard, 2013). Den eksterne validiteten knyttes til grad av overførbarhet mellom forskningsresultater og andre kontekster, der teoretisk kunnskap fra en studie kan rekontekstualiseres i en annen (Thagaard, 2013). Intern validitet er knyttet til alt som kan virke inn på hvor korrekte eller troverdige tolkning av forskningsdata er. Validiteten i en studie kan styrkes eller svekkes ved å bli klar over og ta hensyn til ulike potensielle feilkilder. Disse truslene til intern validitet knyttes blant annet til forskerens forforståelse (selvbiografisk situering), fremtoning i intervjusituasjon, maktrelasjon og personlig relasjon mellom forsker og informant, og kjennskap til deltakere (Kvale & Brinkmann, 2009; Neumann & Neumann, 2012; Thagaard, 2013). De neste delkapitlene vil ta for seg disse temaene mer grundig. Ved å reflektere rundt disse sidene ved forskningsarbeidet er målet at det vil bli tydelig hvilke faktorer som kan spille inn på studiens validitet.

3.4.2 Feltsituering

Dette delkapittelet vil gå dypere inn på den situeringen som en forsker må forholde seg til. Blant annet nevner (Thagaard, 2013) at validitet er knyttet til tolkning av data og dermed henger sammen med forskerens situering. Siden denne studien går ut over det deskriptive, var det nødvendig å forstå hvilke filter datamaterialet har blitt analysert

gjennom (Saldaña, 2013; Thagaard, 2013). Neumann & Neumann (2012) oppgir 3 ulike typer situering: feltsituering, selvbiografisk situering og tekstsituering. Tekstsituering er i hovedsak knyttet til presentasjonen av en tekst til et bestemt leserpublikum. Jeg vil derfor gå dypere inn på felt- og selvbiografisk situering og deres betydning for denne studien.

Feltsituering dreier seg om forskerens plassering i feltet som studeres. Med andre ord handler feltsituering om jeg reflekterer rundt hvordan deltakerne opplever meg kontinuerlig påvirker datainnsamlingen. Dette omfatter hvordan faktorer rundt intervjuet og relasjonen mellom forsker og deltaker kan virke inn på datainnsamlingen (Neumann & Neumann, 2012). De fire første intervjuene i studien foregikk på ulike bibliotek og det siste i et tomt, kjølig treningslokale. Det første intervjuet fant sted på kvelden i et veldig fullt bibliotek, mens de resterende intervjuene (intervju 2-4) fant sted på dagtid i et lite bortgjemt og stille rom i kjelleren på biblioteket. Intervju 2-4 foregikk også i løpet av skoletiden og ungdommene fikk tildelt intervjutider som passet til deres pauser og fritimer, i motsetning til intervju 1 og 5 som fant sted etter skoletid. Intervjudeltakerne møtte dermed ulike intervjusituasjoner selv om spørsmålene var de samme. Feltsituering er også hvordan intervjudeltakeren oppfatter forskeren og maktforholdet mellom oss. Det kan i så måte forstås som en relasjonell selvbiografisk situering, altså; hvilken person er jeg for informanten? Hvem personen opplever at jeg er kan prege intervjusituasjonen både gjennom verbale svar og kroppsspråk. I denne studien har ungdommene kjennskap til at jeg er utøver og instruktør i samme idrett som dem. I tillegg har jeg tidligere møtt et par av ungdommene og vært assistent-instruktør for jentene. Det er dermed grunn til å tro at ungdommene oppfattet meg som en autoritet, enten på grunn av min tilknytning til feltet, alder eller utdanning, og at de kan ha svart slik de trodde jeg ønsket. Det kan med andre ord fastslås at jeg har forsket på eget felt i denne studien.

Å forske på eget felt der forskeren har en sosial posisjon har betydning for studiens validitet. Thagaard peker til at dersom forskeren har en posisjon innenfor feltet, vil han ha et særlig godt grunnlag for forståelse av fenomenene (Thagaard, 2013). Wadel (2014) viser til at en forsker som velger å forske på egen kultur står ovenfor flere dilemmaer og komplikasjoner, men også unike muligheter. Å forske på eget felt – som brasiliansk jiu-jitsu i denne studien - innebærer en annen tilnærming enn å forske på et

felt man ikke kjenner til. Blant annet påpeker Wadel (2014) at det å forske på eget felt gir gode muligheter for å anta hvilken virkelighetsoppfatning de personene man inkluderer i studien har. Det å ha samme utgangspunkt for forståelsen, noe Wadel baserer på *gjensidig felleskunnskap* (Giddens, 1976), kan være med på å gi en særskilt innsikt i personers forståelse innenfor eget felt (Wadel, 2014). Etersom både forsker og intervjudeltaker har samme bakgrunn, vil denne kunnskapen være med på å skape en forståelse. Det er både fordeler og ulemper med en slik situasjon. Ved å studere eget felt kan man komme i skade for å ta mange fenomener for gitt. Det som for utenforstående kan være en spennende og oppsiktsvekkende ting, kan oppfattes som alminnelig og dermed bli oversett (Wadel, 2014). Dette kan også forstås som fenomenet *blinde flekker* (Thagaard, 2013). En forsker med forankring i det feltet han undersøker vil med andre ord ha et annet grunnlag for å danne en forståelse enn en forsker som ikke har det. I denne studien kan dette knyttes opp mot den forståelsen jeg og ungdommene opplevde som følge av at vi var utøvere av BJJ.

3.4.3 Selvbiografisk situering

Mens feltsituering handler om refleksjon over hvordan deltakeren oppfatter forskeren, dreier selvbiografisk situering (Neumann & Neumann, 2012) seg om hvordan forskeren reflekterer over egen sosiale posisjon og erfaringsbakgrunn. Å synliggjøre forskerens forforståelse er viktig for å få innsikt i hva som danner bakgrunnen for ulike beslutninger i forskningsarbeidet. Jeg vil kort beskrive min bakgrunn og hvordan den kan ha relevans for studien:

Jeg er en 26 år gammel mann født og oppvokst i Stavanger på Vestlandet. Jeg var fysisk aktiv i håndball og fotball gjennom hele barndommen, men sluttet med organisert lagidrett i overgangen fra ungdomsskole til videregående. Etter vernepliktig militærtjeneste som vaktkommandør i vakt- og sikringstjenesten i Nord-Norge studerte jeg sosialantropologi og allmennlærerlinjen i Bergen. Jeg har drevet med brasiliansk jiu-jitsu i 5,5 år, innehar lilla belte (nivå 3 av 5), har trent i flere ulike klubber og har deltatt i 5 konkurranser (uten gullmedaljer). Ved siden av studiene i Bergen hadde jeg deltidsjobb som dørvakt og flere studentpolitiske verv. Jeg flyttet til Kristiansand da jeg startet på mastergradsstudiene ved Norges Idrettshøgskole og har vært instruktør i en kampsportklubb der disse 2 årene. Av bygning er jeg høy og slank, men verken sterk som en okse eller spinkel.

At jeg er oppvokst på Vestlandet trenger ikke ha store betydninger, men er tatt med siden utvalget består av ungdommer fra ulike steder i regionen. Det kan ha hatt språklige konsekvenser ved at vi har liknende, men ikke like dialekter.

Kjønn kan også ha virket inn på datainnsamlingen. Det er mulig å anta at unge menn prater på én måte om tøffhet i sparringen og evne til å vise omsorg for motstanderen med en mannlig utøver. Det er ikke sikkert at de hadde brukt det samme språket eller svar likt dersom forskeren hadde vært en trebarnsmor. Det samme kan gjelde for intervjuene med jentene. Likevel kan jeg ikke se at det faktisk at jeg er mann har hatt innvirkning på hvilke tema vi snakket om.

Den korte beskrivelsen av fysikken min er lagt ved ettersom analysen tar fokus på at alle erfaringer er kroppslige, og at vi opplever verden gjennom kroppene våre. Kropp er også et sentralt tema i analysen og i intervjuene. Min kropp kan være av betydning for datamaterialet ettersom den kan representere en likhet eller ulikhet i hvilke erfaringer ungdommene og jeg har med BJJ og verden for øvrig.

At jeg er utdannet allmennlærer kan være med på å prege hvordan jeg tenker om oppvekst, utvikling og ungdom. I sammenheng med min instruktørrolle har jeg gjort meg tanker om hva som kan være bra og hva som kan være mindre bra med BJJ. Dette har blant annet preget meg gjennom refleksjon rundt mulige årsaker til at noen opplever forbedring og mestring mens andre ikke gjør det.

Militærtjenesten, deltidsjobben som dørvakt og de frivillige studentpolitiske vervene kan forstås som uttrykk for selvsikkerhet og en åpenhet til utfordringer. Jobben som dørvakt er også et uttrykk for at jeg stoler på selvforsvarssystemet i BJJ ettersom det er en jobb med høyere risiko enn mange andre deltidsjobber. Dette kan ha spilt inn på hvordan jeg tenker rundt BJJ og hvilke holdninger jeg kan representere med tanke på voldsutøvelse i intervju spørsmålene rundt samme tema.

Jeg forsker på eget felt og bringer med meg en omfattende interesse for idretten jeg har undersøkt. Jeg har oppfatninger og meninger om hvordan den bør utøves, hvem som egner seg som utøvere, hva idretten formidler til unge mennesker og hva den har betydd for meg. En utfordring ved å forske på eget felt er at forskeren kan trekke konklusjoner

som passer med egen forforståelse og dermed blir mindre åpen for nyanser i situasjonene som studeres. Jeg ser særlig på min bakgrunn som utøver og instruktør som viktig for datainnsamlingen og analysen. Det har sannsynligvis påvirket intervjuene og tolkningen på ulike måter. Det kan ha vært en viss forvrenging av data, for eksempel rundt hvordan ungdommene snakket om idretten eller hva de valgte å fokusere på. Innenfor samme vinkling vil det være grunnlag for å spekulere i om ungdommene kan ha presentert seg selv slik de tror en instruktør eller annen utøver i idretten ønsker at de skal fremstå. Dette kan være spesielt knyttet til de ungdommene som jeg kjenner fra før av, og kanskje særlig rundt spørsmål om aggresjon, tøffhet og omsorgsevne. På den andre siden har ungdommene på spørsmål om dette oppgitt at det var lettere å snakke med en person med kunnskap om miljøet og idretten enn en utenforstående. Det ble dermed lett å holde samtalene gående uten å måtte stoppe opp i forklaringer av idrettens terminologi.

Både i forkant av studien og gjennom hele arbeidet har jeg tilstrebet å bli klar over min egen selvbiografiske situering (Neumann & Neumann, 2012). Dette har ikke vært med mål om å se en objektiv virkelighet, men for å kunne møte ungdommene med et åpent sinn for både de positive og de negative sidene knyttet deres erfaringer. Ved refleksjon rundt de ulike situeringene var målet å bli klar over hvem jeg er som forsker og hvordan min kulturelle bagasje har vært med på å forme forskningsarbeidet fra intervju til analyse.

Å ha samme erfaringsgrunnlag fra trening - og erfaringer med gleden og smerten som ungdommene forteller om - kan ha vært til hjelp i datainnsamlingen. Likevel kan det også være en svakhet ettersom nærheten til feltet kan være en begrensning for hva som kommer frem, eller hva jeg som forsker er villig til å anerkjenne med min situering (Neumann & Neumann, 2012; Thagaard, 2013). Et spørsmål er om det ville vært optimalt å ikke ha en tilknytning til miljøet i det hele tatt. Et annet er om ikke det er nettopp denne flersidigheten som er både fascinerende og nødvendig for å forstå hvor ulikt sosiale fenomener kan oppfattes, både av forsker og av deltaker. Det som er sikkert er at denne relasjonen til feltet, miljøet eller kulturen har vært med på å prege datainnsamlingen i denne studien.

3.4.4 Utvalget

I oppstarten var jeg innstilt på å rekruttere deltakere fra ulike klubber i flere deler av landet. Etter å ha kontaktet 8 klubber ble det veldig fort klart at det ville være vanskelig å få reist rundt og intervjuet utøvere fra mange av byene under tidsrammen som var tilgjengelig for denne studien. Utvalget ble derfor rekruttert fra byer på Sør-Vest- og Vestlandet ettersom det tillot en økonomisk og tidsmessig tilrettelegging i datainnsamlingsperioden.

Et annet punkt for refleksjon er begrunnelsen for utvalgets erfaring med kampsporten. Som inklusjonskriterium i studien fremgår det at deltakerne har 2 års erfaring med BJJ og har blitt gradert til blått belte. Dette innebærer en viss teknisk ferdighet og en god del tid brukt på aktiviteten, noe som sannsynligvis har ført til mer refleksjon rundt bevegelseskonteksten enn en utøver som nettopp har startet. Dette valget var med på å nå frem til intervjudeltakere som stilte med gode refleksjoner rundt både seg selv og idretten.

Selv om 2 av 5 deltakere i denne studien er kvinner, er ikke dette en representativ andel av kvinner og menn i BJJ. Det er en mannsdominert idrett. Likevel var det viktig for meg å innhente utsagn fra begge kjønn rundt deres erfaringer. Jeg kjente til 3 av ungdommene fra før av gjennom trening. Dette kan ha blitt oppfattet som tryggere for ungdommene enn en komplett utenforstående forsker, men det kan også ha ført til potensielle feilkilder i datamaterialet (Thagaard, 2013). Utvalget og den relasjonen de har til meg kan svekke studiens validitet dersom relasjonen mellom forsker og informant har innvirkning på svarene som blir gitt. Dette er knyttet til den asymmetrien som er i maktforholdet mellom trener og utøver, og i denne situasjonen mellom meg og dem. Et annet punkt her er ungdommenes ambisjonsnivå. Dersom samtlige av ungdommene i studien hadde vist seg å ha høye sportslige ambisjoner, blant annet gjennom å konkurrere ofte og ta medaljer, kunne data ha blitt forvrengt til en side. Det samme kunne ha skjedd dersom ungdommene var konkurransesky og kun trente for mosjonens skyld. Det viste seg at ungdommene i studien hadde ulike holdninger til konkurranser og ambisjonsnivå i idretten. Dette førte til at jeg endte opp med variert data på disse emnene, og viktigere, at det forhåpentligvis ikke gjorde at ungdommene ble påvirket til å svare pro-BJJ eller motsatt. Som nevnt er det ved strategiske utvalg lett å få deltakere som er villige til å bli med i en kvalitativ undersøkelse. Slike deltakere vil

kunne være mer positivt innstilt mot aktiviteten (Thagaard, 2013), noe som også kan utgjøre en trussel mot studiens validitet. Likevel vil de utøverne som har trent BJJ i 2 år sannsynligvis ha en positiv innstilling til idretten – hvis ikke hadde de mest sannsynlig sluttet - men formålet med studien var å undersøke nyansene av ungdommenes erfaringer med BJJ og deres egen utvikling. I så forstand er nyansene mer interessante enn hvilken side av gjerdet utøverne faller på, og utvalget kan ses som hensiktsmessig til dette formålet.

3.4.5 Intervjuene

Før selve arbeidet med intervjuene startet var det nødvendig å teste intervjusituasjonen. Med hjelp fra veileder gjorde vi et prøveintervju der jeg var intervjuobjekt med den hensikt at jeg skulle føle på situasjonen. Denne erfaringen ble tatt videre til utarbeidingen av intervjuguiden. Blant annet ble det viktig å holde fokus på gravende intervjuing gjennom oppfølgingsspørsmål for å komme frem til hva intervjudeltakeren mener. Det ble også utført to korte pilotintervju med unge voksne BJJ-utøvere i Kristiansand for å føle på intervjuerrollen og på intervjuguidens oppbygning. Disse intervjuene er ikke tatt med i datamaterialet som har blitt anvendt i denne studien, men gjennomføringen ga gode erfaringer som har blitt med i videreutviklingen av intervjuguiden og intervjuerrollen.

Det var også et bevisst mål å møte intervjudeltakerne på en åpen, aktpågivende og hyggelig måte. I samfunnsforskning er ikke målet å gjengi objektive data, men at data blir til gjennom en prosess i relasjonen mellom forsker og intervjudeltaker i en gitt kontekst (Brinkmann & Tanggard, 2012; Neumann & Neumann, 2012). Blant annet har Neumann og Neumann (2012) adressert dette gjennom å ta opp viktigheten av å jevne ut maktrelasjonen. I denne studien har dette blitt gjort ved å anvende en semi-strukturert intervjustruktur, noe som åpner for at deltakeren styrer mer av fremdriften i intervjuet. Videre ble intervjuene i studien gjennomført i byene der ungdommene bor. Maktforholdet kan også utjevnes gjennom å gjøre intervjudeltakeren bevisst på varslingsmekanismer og hvilke rettigheter de har (Thagaard, 2013). I denne studien ble dette presentert for ungdommene flere ganger, og har forhåpentligvis ført til at de har følt seg sikre på hvilke rettigheter de hadde.

3.5 Etikk

I forskningsarbeid er det viktig å følge etiske retningslinjer. I kvalitative studier er dette særlig knyttet til deltakernes frivillige deltakelse, informert samtykke, anonymitet, varslingsmekanismer og maktrelasjonen i forskningsprosessen. I denne studien har det blitt utarbeidet et informasjonsskriv og samtykkeskjema etter NSDs retningslinjer som ble sendt til deltakerne (vedlegg 1). Selv om det kunne fremgå av skrevet var det viktig å informere deltakerne mer grundig om hva de skulle delta i og hvordan det kunne avvike fra deres forventninger. Selv om deltakelse i forskningsprosjekter alltid innebærer en viss risiko for endring, er det et sentralt etisk prinsipp at deltakere ikke skal utsettes for fare eller krenkelse. Derfor var det viktig at skjemaene ble tatt med til intervju og gjennomgått slik at ungdommene forstod hva det ble innhentet skriftlig samtykke om. Deltakerne ble også informert om at de på ethvert tidspunkt kunne trekke seg fra studien uten noen form for konsekvenser verken for dem personlig eller for klubben de tilhørte. Det ble også understreket at dersom ungdommene følte at jeg hadde overkjørt dem, fornærmet dem eller på andre måter vært insensitiv i forhold til dem, så kunne de kontakte min veileder eller andre ved Norges Idrettshøgskole. En slik *whistle-blowing*, eller varslingsmekanisme, kan være med på å sikre at forskningen blir gjennomført på en etisk forsvarlig måte og på å jevne ut maktforholdet mellom forsker og informant (Thagaard, 2013).

Hensyn til ungdommenes anonymitet var viktig i denne studien. BJJ er en liten idrett og Norge er et relativt lite land. Inklusjonskriteriene i denne studien gjorde det usikkert om ungdommene kunne forbli anonyme. Dette har jeg forsøkt å ta hensyn til gjennom å omskrive alle transkriberingene til bokmål, gi alle ungdommene pseudonymer og å ikke oppgi i hvilke klubber de trener. Det stilles også krav til at informasjon om deltakere skal oppbevares trygt i henhold til regelverket. I denne studien har konfidensiell informasjon vært kodet og blitt oppbevart på en passord-beskyttet PC. Ungdommene har fått beskjed om at informasjon om dem vil bli slettet etter oppgaven er levert inn.

3.6 Begrensninger og muligheter

Denne studien fokuserer på å forstå fem ungdommers erfaringer med BJJ og deres personlige utvikling. Det kan være vanskelig å overføre funn fra kvalitative studier til den generelle befolkningen. Selv om Thagaard (2013) påpeker at funn fra en studie kan

rekontekstualiseres i en annen, er det ikke sikkert at funn fra semi-strukturerte intervju har stor grad av overføring. Semi-strukturerte intervjuer tar sikte på å forstå individenes ulike livsverdener slik de fremstår for dem. En svakhet med en slik metode er dermed at den ytre validiteten til studien kan svekkes. Likevel påpeker Lerner et al. (2014) at ulike mennesker vil påvirkes ulikt av samme kontekst, noe som kan problematisere tanken om overførbarhet av forskningsfunn, uavhengig av hvilken metode som anvendes. En annen metodisk tilnærming, som for eksempel spørreskjema med et stort utvalg, vil kunne gi andre og mer oversiktlige svar, men ikke nødvendigvis føre oss nærmere en «sannhet».

Begrensninger i denne studien kan være utvalgets størrelse og relasjonen til noen av deltakerne. En tilsvarende undersøkelse gjennomført med et større utvalg, gjerne fra flere ulike klubber, og der forskeren ikke har kjennskap til deltakerne utenom forskningsprosjektet, vil kanskje komme frem til andre funn. Selv om jeg ser på min posisjon innenfor feltet som sentral for både min forskningsinteresse og for fremdriften av analysen og studien generelt, kan dette også være en begrensning for hvordan uttalelsene tolkes og fremstilles. Dermed kan det være nødvendig med et eksternt blikk på BJJ for å belyse de sidene som kanskje tas for gitt av de innvidde.

4.0 Analyse

4.1 Redegjørelse

I dette kapitlet vil jeg ta for meg en analyse av datamaterialet fra intervjuene med ungdommene. Til grunn for analysen ligger problemstillingen: «Hvordan erfarer en gruppe norske ungdommer brasiliansk jiu-jitsu og hvordan kan deres relasjonelle utvikling forstås i lys av den konteksten de er en del av?». Analysen tar for seg de positive og de negative erfaringene innenfor tre kategorier: sosiale relasjoner, kroppslige erfaringer og kognitiv utvikling. Hvordan ungdommene har uttalt seg om idretten og sin egen utvikling forstår jeg i denne analysen som forklaringer av komplekse systemer basert på et prosess-relasjonelt perspektiv (Overton, 2013; Overton & Lerner, 2014). De sidene som ungdommene selv velger å presentere som eksempelvis mentale eller fysiske, forstås dermed ikke som utelukkende av disse kategoriene, men integrert i et komplekst samvirke mellom fysiske, psykologiske og sosiale systemer. For eksempel vil uttalelser som at «du blir sterkere mentalt fordi du blir klar over hva du kan og ikke kan» forstås som at det er en mental, kognitiv og psykologisk endring som spesifikt merkes som forbedret. Likevel er det ikke slik at det kognitive opptrer adskilt fra det fysiske og det sosiale i menneskelig utvikling. Måten «du blir klar over hva du kan og ikke kan» er en særdeles fysisk konfrontasjon av egne tilkortkommelser innenfor teknikk (mentalt), taktikk (sosialt), kroppsbeherskelse, styrke og fleksibilitet (biologisk). Det kreves også en annen person for å belyse disse tilkortkommelsene i sparringen, noe som involverer det sosiale elementet i utviklingen som henvises til som «mental». Det er dermed ment som at alt som herunder er beskrevet innenfor en gitt kategori ikke skal løsrives fra den komplekse helheten. Delkapitlene vil fungere som ett innblikk i hvordan de enkelte sidene fungerer i den helhetlige sammensetningen der det fysiske er uløselig knyttet til det psykologiske og det sosiale (Lerner et al., 2014; Overton, 2013). Det er ikke intensjonen å redusere kompleksiteten av systemet, men å undersøke delene som inngår i dette systemet for å komme nærmere en forståelse av helheten. Denne helheten er ungdommenes relasjonelle utvikling gjennom deltakelse i bevegelseskonteksten BJJ.

4.2 «Om å slåss med venner» - sosiale relasjoner i brasiliansk jiu-jitsu

«Det er jo liksom det som er litt vakkert. At man slåss mot folk som etter hvert blir veldig gode venner. Og det er jo kult. Folk slåss og gir hverandre en klem etterpå på konkurranser.» (Geir, 18 år).

Sitatet representerer essensen av temaet som undersøkes i denne delen av analysen. Det representerer også en paradoksal side ved idretten: at man slåss hardt mot hverandre ved bruk av teknikker som er utviklet for å lemleste motstanderen og avslutter det hele med å gi hverandre en klem og takke den andre for smerten som ble delt. Dette delkapittelet vil ta for seg de sosiale relasjonene mellom mennesker i brasiliansk jiu-jitsu slik ungdommene omtaler dem både i forhold til én-til-én-relasjoner i sparring og konkurranse, og som del av et lag.

4.2.1 Laget og den individuelle utøveren

Ungdommene uttrykker at det sosiale miljøet i idretten har stor betydning for deres opplevelse av tilhørighet, trivsel og følelse av læringsutbytte. Samtlige har flere års erfaring med BJJ og opplever utøvergruppen i idretten som heterogen. Ungdommene forklarer at menneskene de møter på trening er av begge kjønn, i alle aldersgrupper, fra alle slags steder og har alle slags yrker. «Laget er liksom en sosial krets. Man blir kjent med mange forskjellige typer folk som du egentlig ikke hadde blitt kjent med på andre måter» (Mia, 18 år). I den relativt lukkede og aldersinndelte verden som ungdommer møter på skole og i mange idretter så kan BJJ fungere som et rom der ungdommene kan oppleve samhandling med mennesker som er annerledes enn dem. Selv om det er en individuell idrett så fremhever flere av ungdommene viktigheten av alle menneskene i laget:

«Jo, men BJJ er jo en individuell sport, men likevel er laget viktig. Du blir ikke god alene. Du kan være en kjempegod idrettsutøver, men du blir ikke god av å trene alene. Du må ha klubben rundt deg, med trenere og noen som forteller deg ting. Eller han han fyren som jobber på legevakten og sier til deg at du må roe deg ned så det ikke går galt.» (Mia, 18 år).

I tillegg gis det sterke uttrykk for at all slags mennesker av en mengde ulike kroppstyper driver med idretten. Selv om det er en individuell kampsport der to utøvere møtes og én

vil gå seirende ut, legger ungdommene vekt på at de ble tatt hensyn til av de større motstanderne sine. Blant annet beskriver Beate sitt møte med sparring i BJJ slik:

«Ja, de andre var ganske snille med meg, med tanke på at jeg er jente og at jeg var så liten og ung når jeg begynte. Eller, ung og ung, jeg var fjorten år, tror jeg. De lot meg vinne. Så når de liksom skulle prøve å ta meg så ble det annerledes. Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal forklare det. Det gikk egentlig helt fint å bli most også. Det viste meg bare hvor mye jeg hadde igjen og det ga meg motivasjon til å bli bedre.» (Beate, 18 år).

Hun reflekterer selv over at de andre kanskje tok hensyn til at hun var ny, alderen hennes, at hun var jente og til at hun var liten. Likevel nevner alle ungdommene hensyns- og omsorgsevne blant treningspartnere. Det særlig knyttes særlig til nybegynnerrollen, uavhengig av kroppsvekt, kjønn, sosial bakgrunn eller liknende.

«Du møter mange forskjellige typer folk. Og så må du tilpasse deg de andre. Det er noen som har skader og noen som er veldig nye. Du kan jo ikke oppføre deg likt med de nye og med folk som har trent mye lengre enn deg.» (Mia, 18 år).

Ungdommene har gjennom sparringen møtt mennesker som har vist dem omsorg og tatt hensyn til dem, noe som de gir uttrykk for har blitt overført til dem. Dette eksemplifiserer en gjensidig påvirkning mellom individ og kontekst der individene (utøvernes atferd og holdninger) både kan påvirke konteksten (verdier/normer i sparringen) og omvendt (at utøverne forholder seg til det de opplever som normene). Dette setter et krav til utøvernes oppførsel og fremtreden, eller medlemmene i gruppen, i møte med nye medlemmer. Dette spiller inn når nye medlemmer kommer på første trening. Ungdommene omtaler prosessen nye utøvere går igjennom for å bli akseptert i klubben som «filteret»:

«Det er ikke ofte du møter et rævhøl i BJJ. En som er skikkelig idiot mot deg og snakker drit. Det er vanligvis de folkene som blir luket ut. Filteret, på en måte. Det fjerner alle som kommer inn og får bank og ikke tåler det. (...) Det er jo oftest de folkene som kommer inn for å banke folk og vil bruke teknikkene ute på gaten. Og de som har lite tålmodighet og sinnatagger. De blir filtrert ut. Dersom du ikke kan oppføre deg så blir du på en måte ekskludert, føler jeg. Da vil ikke folk rulle med deg, for det er jo helt frivillig om du vil sparre med en person, ikke sant? Så da vil folk takke nei om du spør. Så det er min tanke om filteret, at det fjerner alle som kommer inn og får bank og ikke tåler det. Da forsvinner de ut igjen. Men det skjer bare dersom du går

hardt altså, og ikke dersom du er en rolig person og er grei. Det er viktig få med. Nå følte jeg at jeg sa det på en måte som om vi luket ut de svake! Slik er det ikke.» (Lars, 19 år).

Slik forklares fenomenet med å «filtrere» personene som kommer inn og luke ut de uønskede. Nybegynnere som slåss vilt, som ikke tar hensyn og som ikke behersker sin egen kropp blir gjennom en omfattende sosial prosess ekskludert fra samholdet. Dette kan enten føre til en svekket opplevelse av tilhørighet som igjen fører til at personen slutter, eller så endrer personen seg. Filteret kan forstås som at de som tåler å tape konformerer til de gjeldende normene i bevegelseskonteksten: at selv om de trener hardt så tar de hensyn til hverandre, de viser omsorg og de vil bli bedre. Ved å være endringsvillige og akseptere normene og verdiene vil nye utøvere oppnå innpass i fellesskapet, og dermed få muligheten til å utvikle seg videre. Ungdommene i denne studien har også vært gjennom en slik seleksjon. Et eksempel på integreringen kan ses i Geirs uttalelse om sin situasjon i klubben:

«Du får lært nye livserfaringer, holdt jeg på å si, gjennom samtaler med de du trener med. Og så er det jo kjempegøy siden jeg har holdt på med dette siden jeg var fjorten år så har jeg blitt tatt opp som et slags barn av klubben. Så alle de voksne skulle da lære meg et par ting om livet, og det var jo kjempekos.» (Geir, 18 år).

Dette kan som Geir nevner være en inngang til nye livserfaringer gjennom samtaler med de andre medlemmene og dannelsen av relasjoner. Det kan dermed ses på som en opptaksprøve til å få muligheten til å lære teknikker og utvikle seg videre i bevegelseskonteksten. Likevel påpekes det at filteret ikke er til for å sile ut de svake, men snarere de som er i motsatt ende av skalaen, de som er ville og ukontrollerbare. Filteret kan altså forstås som et prinsipp om å verne om seg selv og unngå skader:

«Ja, men det er ikke slik at vi ekskluderer folk helt. Det er ikke slik at folk ikke vil snakke med deg. De snakker med deg som person, men er kanskje ikke like kontaktoppsøkende og sier kanskje nei takk til rulling med deg fordi de ikke vil bli skadet. Og det er helt forståelig. Jeg merket det da jeg reiv kneet mitt at jeg ikke akkurat stod i kø for å sparre.» (Lars, 19 år).

Selv forteller han at han også var en av de røffe guttene da han begynte med BJJ. Han fremhever viktigheten av å kunne tilpasse seg andre mennesker og regler for å kunne passe inn:

«Jeg var litt sånn. Det va liksom ikke alle blåbeltene som ville gå med meg da. På grunn av hvor hardt jeg gikk og at jeg trente ganske mye. Det var som sagt fire-fem timer til dagen og jeg fikk ganske god progresjon. Nei, det var ikke alle så ville rulle med meg hele tiden. Nå i det siste så har det vært helt fint. Det var mer det første året.» (Lars, 19 år).

4.2.2 Vennskap og fellesskap

Ungdommene gir uttrykk for at de danner sterke relasjoner med de menneskene de møter på trening og på konkurranser. En av jentene ga uttrykk for at hun brukte mye tid på treningen og at hun på grunn av dette ikke tok seg like god tid til å bli kjent med nye mennesker i andre situasjoner. Likevel påpekte hun at hun holdt godt på de hun kjente fra før. Til kontrast har en av guttene brutt med sitt gamle miljø på grunn av avvikende interesser og prioriteringer. Han reflekterer rundt situasjonen som tveegget, der brudd med de gamle kompisene kan være dumt ettersom han ikke er sikker på hvor lenge han kommer til å drive med BJJ, men også som en positiv ting:

«Ja. Jeg føler at det er så god innflytelse fra de folkene du trener med. Du utvikler deg bedre som person av å henge med de. Det er folk med all slags erfaring så du blir på en måte åpen til alt, da. Istedenfor at du er i din lille gjeng hele tiden og har den samme innflytelsen fra folk. Det kommer folk fra alle plasser og land og yrkesvalg. Folk er liksom så forskjellige, men passer likevel så bra i lag på grunn av at de har jiu-jitsu til felles.» (Lars, 19 år).

Dette perspektivet er nærliggende til det som Geir rapporterer om sin opplevelse av endring gjennom møtene med andre mennesker:

«Siden det er et lite miljø og sånn så har jeg kommet i kontakt med folk som er mye eldre enn meg, ikke sant. Fra jeg var fjorten år så har jeg tilbrakt enorme mengder tid med studenter og voksne folk som har påvirket meg til å liksom være mer voksen. Så det kommer godt med. Jeg kommer mer overens med litt mer voksne folk enn jeg kanskje pleide før det.» (Geir, 18 år).

Dannelsen av slike relasjoner er ikke nødvendigvis knyttet til selve treningskonteksten. En av guttene forklarer at han har etablert gode vennskapsbånd med mennesker han har møtt på konkurranser, og at dette i senere tid har gjort det lettere å reise med dem for å delta på konkurranser. En refleksjon fra en av guttene dreier seg om at han har fått tillit til de han trener med, uavhengig av hvem de er utenfor mattene, og at han føler en fellesskapsfølelse med alle som trener BJJ:

«Jeg føler det er en sånn fellesskapsgreie. Med en gang jeg hører om noen som trener BJJ som trenger en plass å sove så tilbyr jeg sofaen. Da er det helt i orden at de sover hos meg. Vil liksom hjelpe alle i klubben og sånn. Eller de som trenger det, for de er en del av fellesskapet.» (Lars, 19 år).

Den samme gutten har selv beskrevet seg som egoistisk med tanke på hvilke ambisjoner han setter seg innenfor idretten og hvordan han vil å oppnå dem. Det virker som at han har gått gjennom en omfattende endringsprosess når det kommer til syn på fellesskapet. Ettersom han fremhever viktigheten av det sosiale samholdet er det passende å anta at for ham så har relasjonene, både i laget og én-til-én, bidratt til at han har endret sitt syn på fellesskapets viktighet. Som nevnt ovenfor er det snakk om de initierte medlemmene som trener BJJ, noe som kan hinte til en liten og tett sammenknyttet sosial gruppe. Noen av ungdommene påpeker at dette fellesskapet strekker seg utenfor mattene, men at det fortsatt er mest knyttet til selve aktiviteten. En av jentene uttrykker noe lignende i forbindelse med hennes opplevelse av styrken av det sosiale samholdet i klubben:

«Jeg forelsket meg liksom helt i sporten. Jeg synes det er veldig gøy og så er det jo folkene jeg trener med. Jeg har jo byttet klubb. Folk er så greie mot meg. Det føles litt som familie nummer to.» (Beate, 18 år).

Det virker som om ungdommene som helhet har hatt positive erfaringer med å være individuelle utøvere i sine respektive klubber. Dette kan være knyttet til den heterogene gruppen, noe flere av utsagnene peker mot. Tore presenterer et perspektiv som kan gi innblikk i viktigheten av den nære én-til-én-kontakten i etableringen av relasjoner. Han setter opp en kontrast til sine egne erfaringer som fotballspiller og følelsen av å være et lag, og å oppleves som kun en del av et lag:

«Det jeg synes er best er kjemien mellom folk. Det synes jeg er veldig positivt. Det er liksom slik at når du kommer så nært så blir du kjent med mange. For å bruke fotball som et eksempel igjen så spiller du liksom mot et lag, men du får ikke den samme kontakten. For da er du et lag og da er du med ditt lag. Men i BJJ så er det jo lag, men ikke på samme måten. Da blir det ikke den samme eksponeringen.» (Tore, 17 år).

Tores utsagn kan forstås som at han følte seg skjermet eller skygget for som del av den sosiale gruppen som laget representerer. Han uttrykker at det var vanskelig å bli sett

som enkeltperson, og at man kunne forsvinne i mengden. Tore gir uttrykk for at gjennom å møte andre mennesker én-til-én og gjennom løsrivelse fra en rigid lagstruktur så ble det lettere for ham å danne relasjoner. Rigid forstås i denne sammenhengen som direkte knyttet til at man i lagidrett ofte har en fast rolle eller posisjon. I tillegg vil uniformering og et nødvendig skille mellom «oss» og «dem» prege kampsituasjonen, noe som kan føre til at enkeltpersonene forsvinner og at laget blir den kollektive enheten for sosial interaksjon. Selv om BJJ har beltegrader, som kan oppfattes som et rigid hierarki, samhandler utøvere med hverandre uavhengig av beltenivå, og er fortsatt enkeltindivider og ikke kun representanter fra et lag.

4.2.3 Nærhet og omsorg

BJJ er en kampsport der kontakten mellom utøverne grenser til det intime. Den nære kontakten med fremmede mennesker forklares som umulig å unngå, og at det dermed heller ikke er mulig å holde menneskene på avstand fra et sosialt standpunkt:

«Det er veldig intimt. Da jeg begynte på tradisjonell jiu-jitsu så kunne man faktisk snakke og le litt sammen mens man trente. Ha det litt gøy og sånn. Og nå på brasiliansk jiu-jitsu så er det umulig for noen som kommer inn å holde seg for seg selv, for det er såpass intimt. Det er ikke mulig å holde folk på avstand, liksom, både fysisk og mentalt. For du blir tvunget til å klemme i de og snakke med de, enten det er om teknikker eller noe annet.» (Geir, 18 år).

Den kontaktnære siden kan ses på som en «ice breaker», som en måte å komme i kontakt med andre personer og etablere nye én-til-én-relasjoner. Ved å bryte gjennom fasaden og førsteinntrykket kommer ungdommene tettere inn på hvem personene egentlig er. Sparringen kan dermed ses på som en fysisk samtale mellom to mennesker der hver handling, hvert angrep og forsvar er ord. Dette kan videre knyttes til jentenes utsagn om at de i starten var litt stille, men at de får sosialisert seg med andre mennesker gjennom BJJ. Dette kan ha sammenheng med at idretten fremmer fysisk så vel som verbal samhandling, eller at utøverne gjennom sparring oppnår en dypere kontakt med hverandre som gjør det lettere å snakke i etterkant.

Intimiteten kan også peke til hvordan man opptrer mot andre mennesker i sparringen. Man kan kjøre hardt på og gjøre det skikkelig kjipt for den andre, men alle ungdommene fremhever viktigheten av å ta hensyn til partneren. Selv om den intime

kontakten ikke kan sammenlignes med den intime kontakten mellom mennesker som er i romantiske forhold så deler de to BJJ-utøverne et spesielt øyeblikk. Dersom den ene blir fanget i en lås så er det en sterk personlig emosjonell opplevelse som krever en viss diskresjon og omsorg fra den som utfører låsen. «Jeg er alltid snill og grei mot motstanderen min. For tanken er at dersom jeg taper så er det han som holder armen eller hånden min.» (Lars, 19 år). Utsagnet vitner om en refleksjon rundt seriøsiteten i sparringen: dersom man ikke tar litt hensyn til hverandre – og sin egen kropp gjennom å gi opp – kan man bli seriøst skadet av låsen man blir satt i. For å bevare treningspartnere, det sosiale miljøet i klubben og verdiene i idretten er det viktig at de som trener BJJ tar hensyn til hverandre og ikke ødelegger partnerne sine. Den intime kontakten kan også føre til ulike komplikasjoner. En av jentene uttrykte at det var merkelig å bli berørt på ulike deler av kroppen, men at dette gikk over med tiden. Hun satte opp en kontrast mellom den intime kontakten og intimitet, og reflekterer rundt forskjellen mellom fysisk kontakt i sparring og intimitet:

«I starten var det litt uvant. 'Hvorfor tar du på meg der?', liksom. Men når jeg fikk adrenalin-kicket som jeg får når jeg slåss så tenkte jeg ikke over det. Jeg legger liksom ikke merke til sånt. Så egentlig så bryr det meg ikke. Jeg er ikke der for å være intim, jeg er der for å slåss og ha det gøy.» (Beate, 18 år).

Samtlige av ungdommene påpekte at de ikke brydde seg noe særlig om den nær intime kontakten som inngår i idretten. Selv om de kunne forstå at det kan se merkelig ut for utenforstående så var ikke denne kontakten et problem for dem i møte med bevegelseskonteksten.

4.2.4 Sparring og konkurranse

Som mange andre kampsporter så er en stor del av brasiliansk jiu-jitsu fokusert på sparring. I sparring, eller rulling, møtes to mennesker med mål om å få den andre til å gi seg ved å anvende ulike kvelingsteknikker og låser på leddene. Selv om ungdommene kjenner til denne siden ved idretten, ga ingen av dem uttrykk for at det de driver med som fritidsaktivitet er voldsutøvelse. De forsvarer dette gjennom måten teknikkene har blitt presentert og hvordan de har opplevd sparringskonteksten. Ungdommene har hatt positive bevegelseserfaringer med BJJ gjennom erfaringer med treningspartnere som viser omsorg og som klarer å justere intensiteten i sparringen. Denne kampen blir av

flere ungdommer sammenlignet med estetisk vakre, kreative og samhandlingskrevende aktiviteter som yoga, dans og teater.

«Litt sånn mer fredelig slåssing på en måte. Og når man trener en kampsport så slåss ikke du og de du trener med på en måte. Det er kun konkurranse. Akkurat som dansing, på en måte.» (Geir, 18 år).

Sparringen blir fremhevet som en responsiv og relasjonell samhandling mellom to mennesker som bryr seg om hverandre og ønsker å bli bedre. Beate reflekterer rundt dette ved å trekke inn både kjønnsforskjeller og tilpasningsevne i idretten:

«Altså, jeg er så vant til å slåss med gutter og menn at når jeg slåss med en jente som kanskje ikke har drevet på med BJJ så veldig lenge så blir jeg litt satt ut. 'Oi, nå må jeg være forsiktig', liksom. På grunn av at jeg er vant med at de andre er sterkere enn meg og kanskje tåler mer enn meg. Det gjør at jeg føler at jeg kan gå hardere med dem, men når jeg går med damene så må jeg være litt forsiktig igjen.» (Beate, 18 år).

Til tross for alle uttalelsene om at sparringen er en aktivitet preget av gjensidig utvikling, omsorg og kontroll så fremhever Lars at noe av det som gjør at han lærer og liker BJJ er akkurat juling:

«Og det var det som gjorde at jeg ble dratt inn i jiu-jitsu. At jeg fikk juling. Veldig mye juling. Og det likte jeg. Slik har det alltid vært for meg, at dersom jeg får bank så vil jeg bli der. Da kan jeg lære noe.» (Lars, 19 år).

Han kommer fra en hard treningsbakgrunn, og dette kan ha farget uttalelsene hans. Likevel er mange av de andre også inne på den samme ideen: at man skal prøve litt mer og møte utfordringer. Alle ungdommene trekker frem at en viktig del av å bli bedre innebærer at man må få juling av noen andre. Å få svakhetene i egen måte å kjempe på kan ses på som å bli eksponert, eller få lys på seg: «Jeg synes egentlig det er sunt å få litt lys på seg.» (Beate, 18 år). Hun oppgir at det er bra å få svakhetene hennes eksponert siden det gjør at hun kan forbedre seg. Det virker som om ungdommene har tro på at idretten og rammene for sparringen er såpass trygge at de kan forsøke nye teknikker og tilnærminger. Selv om dette innebærer en større risiko for å feile så er det også en mulighet til å lære gjennom eksperimentering. Dette henter til at ungdommene ikke

opplever miljøet rundt dem som pressende og prestasjonsorientert. Denne eksperimenteringen kan ha gevinster både for utvikling i idretten og personlig utvikling, med mulig overføring til andre sider av livet.

En nærliggende arena til sparring er konkurranse. De to kontekstene har mange likhetstrekk, men det fremheves i noen av intervjuene at de ikke kan forstås som identiske. En av ungdommene som ga uttrykk for de mest positive opplevelsene av sparring med andre mennesker, syntes ikke det samme var tilstede i konkurranse-situasjonen. Dette kan fremstilles med en allegori tilknyttet hans egen sammenligning om at BJJ er som å spille TV-spill: i sparring har man evig liv så dersom man ender i en kjip posisjon så er det bare å gi seg og starte på nytt, men dersom man gjør det dårlig i en konkurranse så er det over og ut. Man har bare én sjanse. Denne ekstra seriøsiteten kan føre til røffere kamp, og dermed at kampen blir mindre relasjonell og responsiv og istedenfor mer prestasjonspreget og begrenset. Selv om ingen av ungdommene tok det opp kan det tenkes at det er større forventninger til at man skal prestere i en konkurransekontekst. Forventninger fra trenere, treningspartnere, venner og foreldre kan være med på å stresse utøverne slik at opplevelsen blir verre. Noen av ungdommene har uttrykt misnøye med ukontrollerbare faktorer som organisering og tidspress i forbindelse med negative bevegelseserfaringer:

«Når vi kom inn døren så ble jeg ropt opp med en gang. Jeg hadde ingen tid til oppvarming og jeg hadde ikke klart å roe meg helt ned. Det er liksom en sånn grense du har når du stresser med noe. Eller, hva heter det? Nervene mine hadde liksom ikke roet seg ned og så passerte jeg den grensen. Og det gjorde at jeg ikke vil prøve igjen. Det var liksom mer forferdelig enn bra. Fordi jeg var så nervøs og redd og, ja, alt. Det var ikke noen bra opplevelse, egentlig.» (Beate, 18 år).

Den nervøsiteten som nevnes forklarer hun med at plutselig kunne alle se deg. Samme person påpekte at det var bra å få litt lys på seg og bli litt presset. Dette kan peke mot at det er en opplevd forskjell mellom sparring i treningskontekst og kamp i konkurransekontekst. Nervøsitet dukker også opp i de andre intervjuene, blant annet koblet til mental forbedring:

«Den første konkurransen jeg var med i var kombinert klasse med gutter og jenter, for da var jeg under atten. Jeg husker ikke helt om det var vektklasser eller bare etter belte eller erfaring. Det følte jeg var litt drit siden jeg gikk mot gutter, og det hadde en del å si. Men det var ikke så ille å

tape da, for da tapte du mot noen som var sterkere i alle fall. Men det er jo egentlig drit å tape også. Du går rundt og gleder deg og så taper du. Jeg hadde ikke så høye forventninger til den konkurransen. Swedish Open var mye større. Jeg gikk i voksen klasse selv om jeg ikke var blitt atten år. Da var jeg kjempenervøs. Jeg møtte andre jenter med samme belte som meg og på min egen vekt. Da følte jeg at jeg hadde mer press på meg til å prestere. (...) Og i den neste konkurransen, Nordic Open Challenge, så gikk jeg også mot folk i min egen klasse. Jeg var nervøs den gangen også, men ikke like mye. (...) Og sist når jeg var i Paris tok jeg bronse. Da var jeg ikke nervøs i det hele tatt. Jeg følte at jeg presterte ganske bra.» (Mia, 18 år).

Hun gir uttrykk for at hun har klart å heve sin terskel for nervøsitet gjennom å delta i konkurranser gjentatte ganger. Dette har også de andre uttrykt, noe som de forklarer hjelper dem til å nyte opplevelsen og yte sitt beste. Til forskjell fra boksing så fremheves det at konkurranser i BJJ er generelt mer avslappet og som «en hyggelig samling, mer enn en konkurranse» (Lars, 19 år). Utsagnet kommer fra en av guttene som også er en hyppig konkurranseutøver. En tolkning er at konkurransesituasjonen er like uvant og konfronterende i starten som det å starte med BJJ, men at det krever mer – både penger, tid og trening – av utøverne for å beherske nervøsiteten og situasjonen. Det er en bevegelse ut av komfortsonen og inn i noe relativt ukjent, og kan føre til både positive og negative opplevelser. Her forstås sparring i treningskontekst og det å gå kamp i konkurransekontekst som to sider av samme sak. Likevel er det store forskjeller mellom de to. Den førstnevnte tillater en mer eksperimentell og gjensidig forbedrende tilnærming, og den andre er selvbekreftende/avkreftende på grunnlag av sterke positive eller negative opplevelser.

4.2.5 Oppsummering

Det sosiale miljøet i brasiliansk jiu-jitsu fremheves som en av de viktigste sidene ved idretten. Ungdommene viser til at den heterogene gruppen er viktig for ulike møter med mennesker og for å oppdage andre perspektiver på verden. Gjennom både fysisk og verbal interaksjon med andre mennesker har flere av ungdommene uttrykt at de har etablert sterke relasjoner både én-til-én og til laget som helhet. Disse relasjonene blir knyttet på tvers av aldersgrupper, livsstil, yrkestilhørighet, etnisitet og kjønn. Grunnen til at det er så lett å komme i god kontakt med mennesker som er så annerledes fra ungdommene selv knyttes gjerne til den intime kontakten som oppstår mellom to mennesker i sparringssituasjonen. Denne kontakten, kombinert med en avslappet,

hensynsfull og resiprokal sparring, bidrar til at utøverne kommer i nærere kontakt enn gjennom kun samtaler. Den nærmest intime kontakten som oppstår mellom enkeltindividene i sparringen kan dermed tolkes som den sosiale bærebjelken i BJJ. Dette bygger på et fundament av kontekstuelle verdier som gjennomsyrrer det trygge miljøet i konteksten. Fundamentet av verdier som dette hele hviler på later til å være omsorg, lærevillighet, plastisitet og disiplin. Ved å akseptere disse verdiene og integrere dem får utøvere tilgang til et rikt sosialt fellesskap som kan legge til rette for en positiv utvikling.

4.3 «Menneskelig sjakk» - kroppslige erfaringer

Tittelen på delkapittelet refererer til en vanlig analogi innenfor BJJ-miljøet. BJJ er trolig den mest saktegående og antakeligvis også den mest teknisk-taktiske kampsporten i forhold til tidsvinduet man har for handling. Tittelen kan også forstås som kombinasjonen av tanke og kropp til én enhet. På spørsmål om hva han tenkte rundt dette svarte en av guttene:

«Det har jo med at hvis jeg gjør en bevegelse, for eksempel en submission, så må jeg tenke på hva motstanderen kommer til å gjøre. Og hvis jeg passerer han så må jeg tenke på hva jeg vil gjøre etterpå. Det er ikke nok med ett trekk om gangen. Du må liksom ha en plan fremover sånn at du vet hva du går etter. Men det kommer jo an på motstanden og av og til vil motstanden gjøre at du må skifte taktikk. Da må du gå etter det du får tak i.» (Tore, 17 år).

Idrett innebærer å anvende kroppen for å oppnå et bestemt mål, og dette gjelder også BJJ. BJJ er en fysisk krevende idrett som involverer både mentale, fysiske og sosiale faktorer som påvirker kampsituasjonen. Som det Tore sier så er det ikke alltid han kan gjøre det han selv vil, men at han må reagere på det motstanderen gjør. Slik kan det også her forstås som at sporten er relasjonell mellom to mennesker. Sammenligningen med sjakk omfatter dermed ikke den kompleksiteten som sparring i BJJ synes å inneholde, der teknikk (kognitiv), taktikk (sosial), kroppslige bevegelser (fysisk) sammen bidrar til en bevegelseskontekst.

Samtlige av ungdommene har også oppgitt at de føler seg sterkere, mer utholdende og mer smidige som følge av treningen. Gjennom møter med både de kravene som BJJ stiller, uttrykker en av guttene at han opplever seg selv litt annerledes:

«Jeg bruker jo kroppen min annerledes enn det jeg var vant til fra før. Eller som jeg ikke hadde opplevd før. Og det er det som er så spesielt gøy med det. Jeg vil nesten kalle det en slags type yoga, bare med mye mer intensitet.» (Tore, 17 år).

Dette delkapittelet vil fokusere på ungdommenes utsagn i lys av hvordan de har erfart idretten kroppslig. Erfaringene forstås som del av en kompleks samhandling med sosiale og psykologiske systemer.

4.3.1 Nytelsen av en perfekt sweep – mestringsfølelse og selvtillit

«Du kan bare nyte det. Liksom nytelsen jeg får når jeg får en skikkelig god sweep. Den følelsen når du kjenner at de stritter imot og så slipper du opp og kommer på topp med god kontroll. På en måte er det kroppskontrollen som du får av rullingene med andre som er tilfredsstillende, vil jeg påstå.» (Lars, 19 år).

Det Lars forklarer ovenfor illustrerer integreringen av tekniske prinsipper og finurligheter med timing og korrekt kroppslig reaksjon. Å sweepe en dyktig motstander krever en god forståelse for hva man må gjøre for å reversere posisjonen slik at man kommer opp på topp. Det innebærer at man involverer hele kroppen og klarer å overløste motstanderen. For å oppnå dette må man bryte balansen til motstanderen, kontrollere minst en arm eller ett bein og utføre korrekt bevegelsesmønster til rett tid. Med et slikt omfattende arbeid som ligger til grunn, er det ikke merkelig at ungdommene føler en sterk mestringsfølelse når de erfarer at både planen og kroppen fungerer sammen. Følelsen av å mestre egen kropp i gjennomførelsen av ulike teknikker trekkes frem som en av de beste sidene ved BJJ. Mestring av både teknikker og egen kropp gir dominans over andres kropp i sparringssituasjonen, noe som legger grunnlag for en økt følelse av selvtillit, selvsikkerhet og et forbedret selvilde. Ungdommene gir uttrykk for at de får bedre selvtillit gjennom å delta på treningene og stadig oppleve at de mestrer kravene som stilles til dem. Denne selvtilliten tas også med utenfor selve treningskonteksten. Samtlige ungdommer gir uttrykk for at de ville klare å forsvare seg dersom de måtte trenge det, men ingen av dem oppgir å ha vært i fysiske konfrontasjoner. Denne trygghetsfølelsen utenfor konteksten bygger trolig på kroppslige erfaringer gjort i en trygg kontekst. Likevel kan slike erfaringer være ambivalente, slik Mia reflekterer over:

«Du føler deg jo litt tryggere ute om kvelden. Det er vel naturlig, egentlig. Selv om det kanskje ikke er helt realistisk så føler du deg tryggere. (...) BJJ er litt urealistisk siden vi går rett på bakkekamp. Selv om konkurranser starter stående så er det ingen slag eller spark. På den måten er det urealistisk.» (Mia, 18 år).

Gjennom hennes kroppslige erfaringer med teknikker og sparring i BJJ har hun fått erfare at det som ser lett ut kan kreve en dyp forståelse og mye øving. Dette kobler hun opp mot en læringsprosess der teknikker presenteres og terpes på, men likevel må forstås og bearbeides over tid. Hun forklarer mental styrke i forbindelse med sine erfaringer og hva BJJ kan bidra til:

«Jeg tror du får et litt mer realistisk syn på hva du kan og ikke kan. Kanskje høres det litt feil ut i forhold til at du kan gjøre hva du vil, men ting er ikke alltid like enkle som de ser ut som. Det er ofte man merker at det som ser enkelt ut er veldig komplisert.» (Mia, 18 år).

Når man endelig klarer å mestre en teknikk gir ungdommene uttrykk for at de opplever kroppslig-psykologiske gode følelser som nytelse, glede, selvtillit og mestringsfølelse. Dette er nært forbundet med både positive bevegelseserfaringer og kilden til idrettsglede i BJJ.

4.3.2 Å leke og å bli most

Ingen liker å ha det ukomfortabelt. Til tross for dette oppsøker ungdommene en kontekst som legger til rette for at en av de to som går kamp til enhver tid kommer til å ha det kjipt. Tittelens dualitet baseres på ungdommenes uttalelser om kroppslige erfaringer i sparringssituasjonen. De ses på som motsetninger der de to ytterpunktene gjensidig utelater det andre; man kan enten leke eller mose. Selv om det i sparringen veksles mellom de to, er det til enhver tid en stil som uttrykkes. Mosing er en del av leken, noe utøverne både forstår og aksepterer:

«Du utfordrer jo egentlig deg selv med BJJ. Utfordrer deg selv mentalt. Du må jo gå på mattene hver dag og du vet at når du går der så kommer de andre til å være ute etter armen og nakken din (...) Det er ikke bare glede. Det er det noen ganger. Det går opp og ned, der noen ganger er kjempegøy og noen ganger er litt sånn drit.» (Mia, 18 år).

Mias uttalelse vitner om at det er en tøff side ved BJJ, at å sparre betyr å åpne seg opp for smerte og for underkastelse. En annen person kan gjøre det «drit» for deg, men at du til tross for dette må komme deg gjennom det hver gang du går på mattene. Det fascinerende er at den andre personen vil stå ovenfor samme utfordring siden du også kommer til å være ute etter hans/hennes armer og nakke. Dette kan også tolkes som en ureducerbar situasjon der både tanke, kropp og sosiale forhold veves inn i hverandre.

Basert på utsagnene om at sparringskonteksten fremstår som et møte mellom to personer og én-til-én-relasjonen mellom de to, kan vi forstå sparringen som mer lekpreget enn «mosing-preget». Dette legger føringen for at begge kan utvikle seg og bli litt bedre i hver sparring. En slik relasjonell tilnærming til kamp virker som et særlig positivt aspekt ved ungdommenes opplevelser av BJJ. En slik utvikling følger ofte erfaring, senioritet og beltehierarki i BJJ, der den med mest erfaring lar den mindre erfarne slippe litt billig unna:

«I hver sparring så lærer man. Hvis jeg for eksempel har blått belte og en annen har hvitt så blir den med hvitt mye bedre av å slåss med meg for han ser at jeg er litt roligere og gjør ting litt mer riktig. Og så blir jeg bedre når den personen blir mer motstand for meg. Så hvis det hvitbeltet som jeg har tatt meg litt av over lengre tid fortsatt er hvitbelte, men han tar meg som har blått, da har jo egentlig jeg bare gjort en god jobb. Siden jeg har vist ham hvordan det skal gjøres.» (Geir, 18 år).

Det Geir beskriver er en interessant dynamikk i sparringssituasjonen to utøvere. Der man skulle tro at slåssing er en aktivitet preget av sterke emosjoner (for eksempel sinne eller redsel) og høy intensitet, peker Geirs uttalelse til det motsatte. Snarere enn en sterkt følelsesladet kamp forklarer han at en mer erfaren utøver utviser kontroll og regulerer sine følelser og klarer å ta kampen litt mer avslappet. En slik regulering av kroppslig reaksjon på å være under ulikt stress kan relateres til ungdommenes utsagn om hvordan det var å konkurrere. Denne konteksten er som tidligere nevnt ovenfor en mer seriøs og «mose-preget» aktivitet. Reaksjonene som kommer av å være i ukomfortable situasjoner må beherskes og ungdommene oppgir å ha overkommet dette gjennom repetisjon og aktiv deltakelse. Det underkommuniserte her er den sterke negative følelsen som kommer av å ikke få ting til, å sitte fast, og å bli dominert. Likevel kan det å bli most være en transformativ erfaring i seg selv, blant annet slik en av guttene forklarer det:

«Etter å ha blitt most i bakken utallige ganger og tapt mange ganger i sparringen så blir jeg liksom holdt nede. Så jeg føler meg ikke akkurat uovervinnelig.» (Geir, 18 år).

Selv om en slik innsikt kan virke som noe negativt, opplever jeg at konteksten rundt utsagnet peker til at dette er en positiv utvikling ved at han ikke føler seg kjepphøy fordi han kan slåss. Gjennom å bli konfrontert med sine svakheter - i essens most - mener han at han har fått bedre innsikt i seg selv, noe som også kan kobles til Beates uttalelser om samme opplevelser.

Gjennom sin forklaring om hvordan man burde sparre med en nybegynner, forklarer Geir også hvordan man ikke skal gjøre det. Erfarne medlemmer kan være med på å overføre verdiene i klubben til nybegynnerne ved å vise korrekt holdning og atferd i konteksten. Likeså kan en utøver som gir en nybegynner skikkelig juling være med på å skremme bort den andre, og overføre negative verdier eller bidra til en negativ bevegelseserfaring. Dette påpeker ungdommene at motarbeides ved å legge til rette for en trygg og god involvering av nye medlemmer i sparringen. På en slik måte fortsetter hjulet å snurre, der verdier fra konteksten (idretten) blir integrert i individet (utøveren) og der individet igjen påvirker hvordan andre individer (nybegynneren) oppfatter konteksten.

4.3.3 Din kropp, ditt game

Gjennom å forstå at kroppen er sentral i alle ungdommenes møter med BJJ går de videre inn på hvordan din kropp direkte inngår i din BJJ-identitet. Dannelsen av en identitet eller stil er koblet til hvordan man som utøver utvikler sitt «game». Et game inkluderer hva du liker å gjøre, hvordan du er som person, hvilke teknikker instruktøren din lærer bort og ikke minst hvilken kroppstype du har. På samme måte vil ulike kroppstyper foretrekke ulike stiler og posisjoner, og ut i fra hva som er populært så vil noen kroppstyper regnes som bedre enn andre:

«Det passer litt sånn til alle kroppstyper, selv om vår kroppstype er favorisert nå da. Høye folk med lange bein. (...) Det er dagens mote, ja! Men samtidig er det ikke nødvendigvis slik.» (Lars, 19 år).

En viktig side ved utsagnet til Lars kan være at han gir uttrykk for at en bestemt kroppstype ikke nødvendigvis er best, men at alle kroppstyper kan være kompetitive. Geir reflekterer over hvordan ulike kropper og ulike stiler kan møtes og at stilene vil ha fordeler og ulemper alt etter hvilket game de møter:

«Fordi folk er jo forskjellige. Noen personer sitt game er liksom supereffektivt som de kaller det i Pokemon mot andres game, ikke sant. Hvis du er lang og tynn som jeg er så vil andre personer, som har en annen kroppsfasong og et annet game, være polart mot mitt game. Så det kan være effektivt mot meg, men ikke like effektivt mot andre igjen.» (Geir, 18 år).

Det Geir forteller her er fascinerende på flere måter. Blant annet kan det forstås som at BJJ er som stein, saks og papir, at dersom én gitt kroppstype møter en annen så vil én av de to være «best». Likevel er det i de andre intervjuene trukket frem at det har mye med personlig preferanse og tilpasningsdyktighet å gjøre. Egen personlighet og egne valg later til å ha mye å si i forhold til hva som kroppslig sett er «best for deg»:

«Vi gjorde det vi selv ville, og vi fant ting som passet i ditt eget game. Det som egentlig passer til din kroppstype og som du liker. For eksempel merker jeg at store folk de liker litt saktere slåssing, med tigt passering og lengre tid og sånn. I motsetning til små og kjappe lette folk, liksom.» (Tore, 17 år).

Det Tore påpeker her er knyttet til at du som utøver lager din egen stil av hvilke teknikker og posisjoner som du foretrekker, og hvordan du liker å sparre. I sammenheng med hans utsagn om BJJ som kunst kan dette oppfattes som at det er gjennom utformingen av ditt game at den kunstneriske identiteten får sitt utspill. Hvert game vil være unikt på grunn av utøverens bakgrunn, kroppstype og preferanser. Denne unikheten og kanskje ikke minst møtet mellom to unike utøvere i sparringen danner grunnlaget for en spennende og variert bevegelseserfaring.

«Personlig synes jeg det kan være kunst, på en måte. Det er jo en god kunst som du gjør med kroppen din. Det er det som er den mestringsfølelsen av at du gjør det med din egen kropp. Det er det som gjør det veldig gøy.» (Tore, 17 år).

Denne kunsten kan også være knyttet til en leken og kreativ tilnærming til sparringen, og dermed til bruken av kroppen som medium for denne kreativiteten. Flere av

ungdommene fremhever viktigheten av å være korrekt innstilt og ha en leken og eksperimenterende tilnærming til kampen. Mia reflekterer rundt kreativitet, frihet og det å bruke kroppen for å teste ut teknikker på ulike kroppstyper som en sentral del i hvordan man danner en helhetlig forståelse, og dermed får et solid game:

«BJJ er uten et fasitsvar på hvordan du skal bevege deg. Du gjør det på din måte og du utvikler deg som du vil. (...) Det er jo litt læringsprosess. Når du blir vist teknikken så øver du litt på den før sparringen. Du blir ikke verdensmester på den ene teknikken med en gang. Det finnes jo mange ulike kroppstyper og hvis du møter en med lange bein så er det ikke sikkert den fungerer så bra. Men dersom det er en med korte bein så er den kjempegod. (...) Sånn bygger man på lag etter lag. Litt sånn lego.» (Mia, 18 år).

Gjennom utsagnene til ungdommene er det tydelige indikatorer til at deres game er deres stil og deres «jag» i BJJ. Det er ikke bare deres måte å gå inn i sparringen på, men også hvordan de kommuniserer med en annen person gjennom bevegelser. En relasjonell tolkning av game slik det blir omtalt i intervjuene innebærer ikke et klart skille mellom psykologiske, biologiske og sosiale sider. Det påpekes at ditt game vil preges av hva du har lært, hva du liker, hva du ønsker og hva som passer din kropp, samtidig som at ditt game må tilpasses en annen persons game i sparringen. Den relasjonelle situasjonen i sparringen krever at man endrer sin væremåte for å best møte utfordringene som motstanderens game presenterer. I så måte er game et integrert og komplekst begrep som omfatter alle faktorer av utviklingsmessig karakter, fra det biologiske utgangspunktet i kroppstype via psykologisk preferanse til sosiokulturell innflytelse fra verdier og teknikker, der alt pakkes inn i et møte mellom to mennesker og deres væremåter.

4.3.4 Styrke og smidighet

Til slutt vil jeg ta opp uttalelsene fra ungdommene om forbedrede fysiske egenskaper. Rent fysisk har treningen ført til at de samlet opplever seg selv som sterkere, mer utholdende og mer smidige enn de var før de begynte på BJJ:

«Jeg føler også at helsa har blitt bedre, men jeg har jo vært fysisk aktiv hele barndommen med fotball. Men dette her er på en helt annen måte. Jeg merker at det har mye mer med smidighet og alle ledd og muskler å gjøre.» (Tore, 17 år).

BJJ-treningen oppleves av alle ungdommene som en skikkelig treningsøkt som styrker mange ulike muskler og utholdenheten. I tillegg oppgir de at treningen gir en slags «energi-boost», noe som kan vise til en sammensatt side ved treningen der både fysisk trening, sosialt samhold og mental utfordring og utvikling finner sted:

«Da jeg gikk på fotball var det liksom veldig godt å ikke måtte gå på trening. Det var liksom en lettelse. Jiu-jitsu gir meg så mye energi. Jeg vil trene hele tiden og gleder meg til hver trening. Når jeg er borte fra trening så får jeg ikke den energien.» (Tore, 17 år).

Et interessant utsagn kommer fra en av jentene i forbindelse med fysisk styrke:

«Det er en veldig fysisk idrett. (...) Og så er det styrke. Ikke det at jeg er så sterk, men jeg merker at jeg har blitt sterkere, og det er mange som kaller meg sterk. Jeg har mer styrke og utholdenhet enn jeg hadde før.» (Beate, 18 år).

Det Beate forteller kan forstås som at selv om hun ikke ser på seg selv som en sterk person så har andre rundt henne en annen oppfatning. Styrken og utholdenheten hennes, kombinert med god teknikk, bidrar kanskje til at hun fremstår som sterkere enn hun er klar over. En side ved denne styrken er den økte grepsstyrken som kommer av å konstant gripe tak i drakten til motstanderen. Blant annet uttrykker Geir at idretten kan ha hjulpet ham i hverdagen gjennom en forbedring av ulike fysiske sider:

«Jeg er blitt sterkere i hendene, altså til å gripe ting. Det er vel en ting ikke så mange sporter fokuserer på. Og så er det en sport med mye vrikking og aktivering av alle de små musklene i kroppen som du gjerne ikke bruker til daglig. Litt som yoga, tror jeg.» (Geir, 18 år).

Ettersom BJJ er en fysisk krevende idrett er det ikke overraskende at ungdommene gir uttrykk for at de føler seg i bedre form. Likevel kom det frem en interessant uttalelse fra en av jentene om at BJJ for henne fungerer som skjult trening, at man får god trening uten å nødvendigvis være klar over det. Dette kan være på grunn av at treningskonteksten er såpass engasjerende og altopplukkende at hun ikke får tid til å tenke på at hun trener, men snarere må være fullt og helt tilstede i konteksten:

«Det som er spesielt for meg er at du ikke føler at du trener. Det er ikke som løping der du pusher deg selv, selv om du egentlig ikke gidder mer. Men med BJJ føler jeg at det er gøy fordi

det er en treningsform der du ikke tenker over at du trener. (...) Det er godt å tenke på at man trener uten å måtte pine seg gjennom det siste løftet på et treningssenter.» (Mia, 18 år).

4.3.5 Oppsummering

Ungdommene gir uttrykk for hvordan intimiteten i sparringen gjør at de kommer nærmere andre personer på mer enn kun én måte. Samtlige av ungdommene bekrefter at kroppskontakten i BJJ er veldig intim, men at det ikke påvirker dem negativt. Gjennom å være i kontakt med andre mennesker når de trener på teknikker og særlig når de sparrer mot hverandre, virker det som om ungdommene har fått troen på seg selv. Denne selvtilliten baseres på mestringsfølelse av egen kropp og teknikker i møte med andres kropper. En annen side ved mestring er beherskelse av egne følelser og tanker. Selv om kampsportdeltakelse kan være aggressivt og preget av høy intensitet, virker det som om idealet i BJJ er å være avslappet, kontrollert og gjøre nøye overveide handlinger. Tanken bak denne tilnærmingen ser ut til å være gjensidig læring, gjerne i en situasjon der en mer erfaren utøver lærer opp den andre gjennom å utvise kroppskontroll, emosjonsbeherskelse og teknisk mestring i sparring. Slik legges det opp til en overføring av prinsipper og verdier gjennom delte kroppslige bevegelseserfaringer i både teknikktraining og i sparring.

I sparringskonteksten skjer et interessant samspill mellom to ulike personer når de møtes til kamp. I denne aktiviteten utvises det hensyn og lekenhet som gir muligheter for gjensidig læring og overføring av verdier og prinsipper. Måten utøverne velger å tilnærme seg kampen, stilen deres, er av ungdommene beskrevet som deres game. Her forstås game som et komplekst begrep som involverer utøverens kroppstype, sosio-kulturelle impulser fra omverden og psykologisk preferanse. Ungdommene uttrykker dette som en utvikling og en identitetsskaping de selv er med på å forme. Selv om dette begrepet gir et utgangspunkt for å studere utviklingen til ungdommene så er det et begrep som i aller høyeste grad er knyttet til idrettslig utvikling. I forbindelse med personlig utvikling vil utviklingen av en persons game ha størst betydning med tanke på bevissthet rundt egen utvikling, egen autonomi og utvikling av selvbylde gjennom mestring i kontekst.

4.4 «Det er deg selv det kommer an på» - kognitiv utvikling

BJJ er en relativt liten idrett både i globalt og i nasjonalt perspektiv, og selv om idretten har vokst eksponentielt de siste årene så er det fortsatt kun en liten del av befolkningen som trener BJJ. «Det har jo vokst hele tiden, men det er litt sånn kjekt å gå på noe som ikke alle andre går på» (Tore, 17 år). Dette og andre utsagn fra Tore er med på å danne et inntrykk om at han har løsrevet seg fra flokkmentaliteten han beskriver i forhold til sin fortid i fotball. Dette delkapittelet vil fokusere på uttalelser fra ungdommene som viser til en utvikling i forhold til egne meninger, selvstendighet og møter med andre mennesker. Som resten av analysen vil den komplekse helheten ikke reduseres, men heller belyses fra en side. Selv om dette delkapittelet fokuserer på en kognitiv tilnærming, er den utviklingen som vises til likevel uløselig knyttet til biologiske og sosio-kulturelle faktorer.

4.4.1 Selvstendige valg og egne meninger

«Etter at jeg begynte med mer selvstendig trening i BJJ så tar jeg mer selvstendige valg også. Av en eller annen grunn så føler jeg bare det. Da jeg spilte fotball så var det ikke så mye selvstendig. Du var liksom del av et lag. Så da tenkte jeg liksom ikke over valgene jeg gjorde. Nå når jeg går på jiu-jitsu og gjør mine egne valg hver dag på mattene så føler jeg at det liksom har gått over til andre sider av livet mitt, utenom når jeg trener.» (Tore, 17 år).

Tore oppfatter overgangen fra en lagidrett til en individuell idrett som sentral med tanke på å ta egne valg. Dette kan forstås som at det er vitaliserende når du alene er ansvarlig for utfallet av kampen, og for din egen progresjon. Tore forteller om prioriteringer i forhold til store overgangsriter for norsk ungdom:

«Nei, det er jo for eksempel når russetiden kommer. Altså, for å bruke han kameraten min som et eksempel, han skulle gå turnering midt i feiringen. Så da var det viktig å holde seg, å ikke gå ut, kan du si. Så det er mange av de valgene. Av og til må du velge trening foran det å være med vennene dine, men da er det godt at du har venner som forstår hvorfor.» (Tore, 17 år).

Hans måte å uttale seg om kompisens vilje til å ofre opp noe betydningsfullt indikerer at det er viktig å ha forbilder å forsøke å etterligne. Selv om det er vanlig å ha fjerne forbilder som kjente stjerneatleter, kan det også være viktig å ha nære forbilder, mennesker som er nærmere ens egen livssituasjon som man kan relatere til. Tore gir

uttrykk for at man må klare å ta valg som avviker fra det som er «normalt» og kunne stå til ansvar for de valgene man tar, enten det er på mattene eller i hverdagen. Lars forteller at hans holdninger også avvek fra det han opplevde som holdningene til sine jevnaldrende. Valgene han gjorde i sin tid på videregående skole var påvirket av hva han så på som viktig, noe som for han var nært knyttet til konkurranser, prestasjoner i idretten og et sterkt driv om å bli god:

«Alle jeg har vokst opp med fra barneskolen og sånn har valgt en helt annen retning. Jeg var med en haug med folk som begynte på bygg & anlegg eller mekanikerlinjer. De gikk ut og festa hele tiden og jeg var litt mer tilbakeholden. Jeg jobbet i barnehage, trente og tok generell studiekompetanse. Og jeg ville ikke drikke alkohol. Så litt forskjellige retninger, og det er på en måte en bra ting, vil jeg si.» (Lars, 19 år).

Han reflekterer også rundt sin egen utvikling i lys av alder og BJJ-treningens rolle:

«Nå er jeg ikke sikker på om jeg kan takke BJJ eller om det faktisk bare er at du forandrer deg mye og utvikler deg i en alder av sytten til nitten år. Jeg vil si at jeg har blitt mye mer selvsikker, for eksempel. Og mer bestemt på det jeg vil og mine meninger.» (Lars, 19 år).

Utdraget ovenfor kommer fra en gutt som fortalte at han hadde sterke meninger allerede før han begynte med BJJ, og kan være en indikator til at en slik utvikling er modningsbegrunnet. Det er likevel også snakk om en gutt som fra barneskolealder av har vært tungt investert i boksetreningen og dermed hatt avvikende prioriteringer fra sine jevnaldrende. At han har møtt andre mennesker gjennom BJJ-treningen som også har gjort tunge og vanskelige prioriteringer, kan igjen ha forsterket hans syn på hva han selv vil. Han beskriver også noen av prioriteringene sine rundt trening som ofring eller gi avkall på ulike andre goder:

«Ja, ofre fritid, venner og alt mulig. Bare for å bli bedre. Sånn så nå så har jeg egentlig ikke gjort noe annet de siste to årene enn å reise og konkurrere. Alle pengene mine har gått til konkurranse og litt på billappen, selv om den ikke er fullført. På grunn av at konkurransene har tatt pengene mine. Og nå jobber jeg i byen for at jeg skal tjene penger sånn at jeg kan flytte til byen og få bedre utbytte av å trene mer.» (Lars, 19 år).

Den fritiden og de vennene som han beskriver som blir nedprioritert og må ofres er det som befinner seg utenfor BJJ-konteksten. Han nevner at han alltid har hatt en ambisjon

om å bli best mulig, men utsagnet ovenfor vitner om hvor langt han er villig til å gå for å oppnå målene sine. Han oppgir også at han opplever et sterkt sosialt samhold innad i klubben, noe som kan ha gjort det lettere for ham å bryte med det som ikke prioriteres like høyt. Eller som han selv sier om fellesskapet i BJJ: «Jeg føler ikke at jeg trenger noe mer enn dette samfunnet på en måte.» (Lars, 19 år). Jentene i studien har også kommentert selvstendighet og standhaftighet. Blant annet har Beate dratt in økt selvtillit og evne til å uttrykke egne meninger som noe hun merket som endret ved seg selv:

«Ja, jeg var veldig stille. Du kan kalle meg en dilter, eller værhanne. Jeg var en sånn type jente før. Jeg ville kanskje sitte inne og se på TV, men dersom de andre ville spille data så endte det med at vi spilte data. Jeg sa ikke ifra om at jeg ikke ville det. (...) Men det er jo det jeg har gått igjennom, de fasene, og funnet ut at jeg ikke vil være den stille personen lenger. Jeg vil bygge meg opp, og jeg tror at det både er BJJ og at jeg bare rett og slett har bestemt meg for at jeg skal klare å gå ut av komfortsonen. (...) Jeg ser jo en progresjon. Jeg ser jo at jeg kan snakke lettere med folk nå og at jeg kan gjøre, og gjør, mye av det jeg vil. Ikke bare det andre vil, liksom. Altså, jeg tar selvfølgelig hensyn til de også, men jeg klarer å si meningen min. Og jeg føler at jeg er mye bedre til å klare å si ifra om min mening. Ikke bare si at jeg er enig.» (Beate, 18 år).

Hun gir uttrykk for en utvikling fra passiv til aktiv deltaker i egen fritid og selvbestemmelse. Hun oppgir at hun har tatt et valg om å endre seg, eller å «gå ut av komfortsonen». Basert på hennes tidligere utsagn om sosialisering gjennom BJJ, kan dette forstås som at hun tør å gjøre endringer i andre deler av livet sitt etter å ha opplevd progresjon i BJJ. Likevel er det vanskelig å slå fast at BJJ har hatt en instrumentell rolle i dette valget. Hun har også blitt eldre i løpet av de årene hun har trent, og gått gjennom overgangen fra ungdomsskole til videregående skole, noe som kan ha vært med på å endre henne. Som en avslutning på dette spørsmålet forklarer hun hvordan hun er utenfor BJJ-mattene:

«Altså, jeg er fremdeles stille. Jeg har ikke kommet helt der enda. Jeg kan være stille, kan være sjenert, men når jeg har blitt trygg på noen så går det bedre. Men jeg snakker liksom mer i klassen. Altså, normalt. Jeg liker jo normalt ikke det, men jeg gjør det for å klare det og fordi jeg har litt mer tro på meg selv. Jeg spør om ting når jeg lurer på noe. Før spurte jeg ikke om ting fordi jeg tenkte at 'Herregud, det burde jeg jo ha fått med meg'. (...) På ungdomsskolen så dreit jeg litt i karakterene jeg fikk. Jeg fikk de jeg fikk. Men med en gang jeg kom på videregående så ble jeg liksom mer seriøs. Dette er litt mer seriøst enn ungdomsskolen. Og ungdomsskolen der jeg kommer i fra følte jeg ikke var noe seriøs i det hele tatt.» (Beate, 18 år).

Hun gir uttrykk for at hun har bestemt seg for å endre sin livssituasjon, både i forhold til hennes rolle i vennekretsen og i forhold til skole og fremtid. Hennes uttalelser om at hun opplever mestring gjennom å lære teknikker, å få kontroll over kroppen, å få evne til å beherske irritasjon og sinne, og til slutt å kunne slåss mot større motstandere, viser til at BJJ har spilt en rolle i hennes utvikling. Dermed er det ikke sagt at det er den styrende faktoren. Som hun selv sier så er selvtilliten i høy grad kontekstknyttet for henne. Likevel gir hun også uttrykk for at hun føler seg trygg utenfor konteksten som følge av et forbedret selvbilde. Hennes valg og prioriteringer utenfor bevegelseskonteksten kan dermed ikke løsrives fra hennes erfaringer med BJJ, men kan heller ikke kausalt kobles til disse erfaringene.

4.4.2 Åpenhet og forståelse

En side som ungdommene har trukket frem som sammenhengende med det sosiale er deres møter med andre mennesker. Gjennom BJJ møter ungdommene mennesker fra mange ulike steder og med en annen bakgrunn enn dem selv. Den verbale samtalen mellom mennesker med ulik bakgrunn kan være sentral til å forstå andres perspektiv, men det kan også den kroppslige gjennom sparringen. Geir uttrykker blant annet at dette blir med ham av mattene og inn i klasserommet, og da særlig i møte med andre mennesker på sin egen alder:

«Det er jo dette med at man ikke kan trekke seg unna, for man kommer i snakk med folk. Og man kommer i snakk med alle. Så da bryter man forbi førsteinntrykket uansett om du vil eller ikke. Og så har jeg vel blitt mye mer åpen, tror jeg. Jeg bryr meg ikke noe særlig om førsteinntrykk. For eksempel på skolen så er jeg kompis med alle. Alle fra ‘i toppen på den sosiale stigen’ til de ‘nedre lagene’. I hermetegn, altså. Det føles veldig slemt å si det. Så ja, jeg kommer godt overens med alle fordi jeg ikke bryr meg om hvordan de ser ut og liksom førsteinntrykket og dette bildet de skal ha for offentligheten. Jeg prøver bare å snakke med alle som om alle er hvem som helst, på en måte.» (Geir, 18 år).

Hans uttalelse om at han ikke dømmer basert på utseende og klesstil, som er viktige uttrykk for personlighet og tilhørighet, kan være knyttet til hans erfaringer fra treningen. Ved å oppleve at en liten og harmløst utseende person kan ta en stor og sterk motstander i sparring kan han ha fått en mer åpen tilnærming til mennesker gjennom at han ikke

dømmer dem utelukkende basert på utseendet. Dette nevner også Tore der åpenhet trekkes frem som en psykisk utviklingsside ved det sosiale og konkurransekonteksten i BJJ:

«Psykisk fordi når du treffer så mange folk så blir du mer åpen. Du har liksom ikke noen problemer med å snakke med nye folk. Det er slik når man reiser på turneringer at det blir veldig mye hilsing og småprat med nye folk og sånn. Det vil jeg jo si er positivt, at jeg har blitt mer åpen når det gjelder å treffe nye mennesker.» (Tore, 17 år).

Han fokuserer på at det er møtene med mennesker som er annerledes enn ham selv som har gjort en slik utvikling mulig. Han reflekterer også rundt alderens rolle i forhold til holdninger mot andre mennesker:

«Det kommer jo mye an på alderen din, og at du får mer erfaring jo eldre du blir. Men når jeg i tillegg går på dette her og får møte nye folk, samtidig som jeg blir eldre, så blir det en sånn dobbel effekt, kan du si» (Tore, 17 år).

Tores påpeker at for ham så har BJJ fungert som en arena der han møter mennesker og får nye erfaringer. Slik kan BJJ forstås som en positiv kontekst med ressurser for ungdomsutvikling, som en arena der ungdommer kan få positive bevegelseserfaringer og delta i sosial samhandling som kan føre til positive utviklingsløp.

En annen side ved åpenhet mot mennesker er forståelsen av deres syn og empati. Samtlige av ungdommene gir uttrykk for at de har en større omsorgsevne for andre nå enn før. «Så jeg vil si at det jeg har lært mest fra BJJ er at jeg kan sette meg mer inn i hvordan andre folk har det. Litt mer medlidenhet, føler jeg.» (Lars, 19 år). Dette kan være knyttet til at gjennom sparringen så deler utøverne en viss smerte ved å bli utsatt for, og utsette andre mennesker for, kjipe situasjoner. Dette ville vært umulig dersom utøverne ikke tok hensyn til hverandre. Utsagnene om slike empatiske trekk kan knyttes til å forstå andre menneskers situasjon, snarere enn å avfeie dem. Det nevnes også en viss ydmykhet, både i forhold til seg selv og til andre mennesker, som Lars uttrykker gjennom å erkjenne at det «alltid finnes noen som er bedre enn deg i BJJ» (Lars, 19 år).

4.4.3 Oppsummering

Ungdommene gir uttrykk for at de utvikler seg gjennom å ta egne valg og stå til ansvar for disse valgene. Denne utviklingen kan kobles til BJJ som bevegelseskontekst, men det er vanskelig å si hva som har ført til denne endringen i atferd. En tolkning kan være at sparringen er en sentral side i disse valgene og ansvarsfølelsen. Dersom man tar et valg og det ikke fungerer som planlagt, må man ta konsekvensen av det umiddelbart. Det individuelle aspektet ved idretten gjør også at utøverne står til ansvar for sin egen progresjon og utvikling. Det betyr ikke at utøverne er alene, tvert imot oppgir samtlige at laget spiller en viktig rolle både for deres personlige utvikling og idrettsglede, men at de må gjøre sine egne valg og ta konsekvensene av dem. Det virker som om en mestring av konteksten fører til en selvtillit som igjen gjør at ungdommene tør å stå for sine egne meninger også utenfor mattene, og dermed føre til en atferdsendring i andre deler av livene deres. Blant annet har noen av ungdommene fremhevet at selvtilliten de har bygget opp i idretten har blitt med over til andre deler av livet, for eksempel deltakelse i skoletimer.

Ungdommene oppgir at de har blitt mer åpne og tolerante overfor fremmede gjennom å møte mennesker fra ulike yrker, av ulik alder og av ulik etnisitet. De fremhever at de er åpne og mer forståelsesfulle overfor andre mennesker, noe de kobler til delte bevegelseserfaringer gjennom sparringen og samtaler. Totalt sett virker det som om flere års deltakelse i BJJ og modning i tenårene har vært med på å føre til en positiv utvikling både i forhold til egne meninger, ansvarsfølelse og møter med andre mennesker.

4.5 Syntese – en biopsykososial forståelse av BJJ og dens rolle i ungdommenes utvikling

Analysen har tatt for seg tre sentrale tema i datamaterialet. Det har blitt forsøkt å se på utviklingen som sammenvevde bestanddeler av en kompleks helhet. Tanken var å forstå mer om BJJ og utviklingen som ungdommene har erfart gjennom å se nærmere på de tre temaene: sosialisering, kroppslig erfaring og kognitiv-emosjonell utvikling. De tre temaene reflekterer den til enhver tid tilstedeværende likestilte tredelingen i menneskelig utvikling i prosess-relasjonelle tilnærminger som relational developmental systems (RDS): biologiske, psykologiske og sosio-kulturelle faktorer (Overton, 2013;

Overton & Lerner, 2014). Jeg vil nå samle trådene og presentere en biopsykososial (Greenberg & Partridge, 2010) forståelse av BJJ og utviklingsmulighetene som finnes i konteksten.

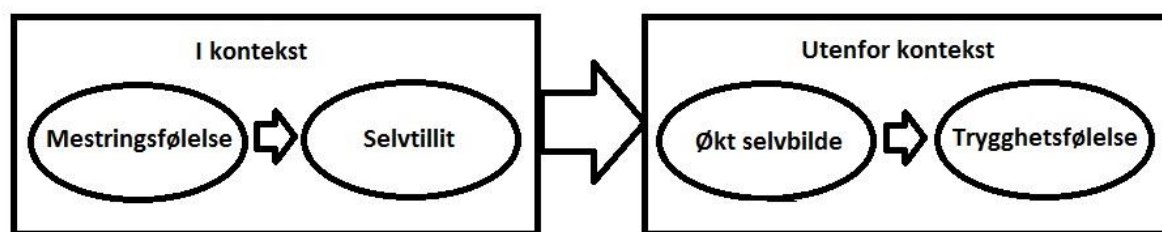
Foruten de tre systemene som gjennomsyrrer alt ved slike komplekse systemer er det et fjerde forhold til utviklingen. All utvikling skjer på et sted og til en viss tid, noe som gjør at utviklingen må forholdes til temporalitet, eller tidsånd (Overton, 2013). I en slik relasjonell forståelse vil historisk temporalitet spille en sentral rolle. Ungdommenes i denne studiens utvikling skjer for eksempel på 2010-tallet og i lys av de historiske begivenhetene som har farget samfunnet globalt og lokalt i denne tidsperioden. Blant annet uttrykker Beate at «De [Kvinner] har jo behov for selvforsvar. Liksom, i den syke verden vi lever i.» (Beate, 18 år). Hennes utsagn kan forstås gjennom at det de siste par årene har vært en mengde nyhetssaker om overgrep og overfallsvoldtekter rundt i Norge. Paradoksalt nok kommer utsagnet fra en norsk jente, en jente som bor i et av verdens tryggeste land, i det som kanskje er en av de mest stabile historiske tidsperiodene. En annen side ved temporalitet er tiden for utviklingen, som i denne studien er i ungdomstiden mellom 14-19 år. Dette er som Roth & Brooks-Gunn (2003) uttrykker en tid for store endringer og en tilegnelse av ressurser, erfaring og identitet. Det er med andre ord mulig at vi hos BJJ-utøvere i denne aldersgruppen kan finne en annen utvikling enn hos utøvere av andre aldre. En siste side er historien og politikken innenfor bevegelseskonteksten i den tidsperioden ungdommene har samhandlet med konteksten. Blant annet legger dette føringer for hvilke teknikker som er tillatt og hvilken atferd som er akseptert eller forventet, noe som får betydning for hva som er sentrale verdier i konteksten. Dette er med på å danne grunnlaget for hvordan bevegelseskonteksten kan oppleves og hvordan den kan bidra til ungdommenes utvikling. Blant annet spiller disse faktorene inn på hvordan utøverne danner sin idrettslige identitet.

I dette kapittelet har forståelsen av ungdommenes utvikling i BJJ, deres idrettslige identitet, blitt etablert gjennom begrepet *game*. Det er den samlingen av handlinger som utgjør deres måte å møte andre utøvere i sparringen på. Game forstås som et komplekst begrep som inkluderer biologiske, kognitive og sosio-kulturelle sider ved en BJJ-utøvers utvikling og stil på et gitt tidspunkt. Det inkluderer kroppstype, psykologisk innstilling, preferanse, hva instruktøren har lært bort og hvem man møter. Det kan med

andre ord fungere som en mikromodell for menneskelig utvikling med en relasjonell biopsykososial tilnærming (Greenberg & Partridge, 2010). Et game er i konstant utvikling og endring oppover beltegradene, fra hvit nybegynner til svart ekspert, og danner grunnlaget for ungdommenes innsikt i hvordan de kan medvirke i sin egen utvikling. Utviklingen av et game bygger dermed på erfaringer gjort i teknikktraining og særlig i sparring, og kan forstås som et system basert på positive bevegelseserfaringer, der handlinger med positiv effekt beholdes og negativ effekt forkastet. Det er gjennom utviklingen av utøvernes eget game og gjennom å ta valg i sparringskonteksten at det er til rette lagt for at ungdommene får utfoldet seg, og dermed utviklet en autonomi og andre egenskaper som kan overføres til andre deler av livet (Cronin & Allen, 2015; Papacharisis et al., 2005; Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009). Utøvernes game er også relasjonelt med tanke på at man blir tvunget til å endre tilnærming til kampen basert på hvordan motstanderen opptrer. Ettersom man ikke kan slåss mot seg selv i BJJ så eksisterer en utøvers game alltid i møte med andres game og er dermed alltid relasjonelt i sparringskonteksten.

Sparringen er en hovedarena for både selvforbedring, mestring, etablering av én-til-én-relasjoner og overføring av sentrale kontekstuelle verdier. Slike verdier kan overføres gjennom en gjensidig utveksling av posisjoner med andre utøvere og gjennom atferd, gjerne der en mer erfaren utøver demonstrerer hvordan man bør oppføre seg i sparringen. Dersom dette gjøres på en god måte vil de kontekstuelle verdiene bli integrert i individet gjennom tilpasning. Sparring er også møtet mellom to menneskers kropper, sinn og game som former grunnlaget for samhandling og dannelsen av delte kroppslige erfaringer i lys av konteksten. Slike sterke opplevelser sammen med andre personer gjør det mulig å etablere sterke tillitsbånd og sosiale relasjoner til enkeltmedlemmene i laget, men også til laget som helhet. Det er også i sparringen at de vanskelige sidene ved BJJ kan gjøre seg gjeldende. Blant annet har ungdommene fortalt om at det kan være smertefullt, mentalt slitsomt og stressende når ting ikke går deres vei. Dermed er det også potensiale for negative bevegelsesopplevelser i BJJ, særlig hvis den personen som du møter ikke forholder seg til verdiene om hensyn, omsorg og gjensidig respekt. Dersom disse opplevelsene er positive, er det derimot grunn til å koble erfaringene fra sparringen til en flersidig utvikling som også blir med ungdommene ut av mattearealet og ut i livet.

Gjennom deltakelse i den bevegelseskonteksten BJJ representerer, har ungdommene uttrykt at de opplever mestringsfølelse og økt selvtillit både i og utenfor konteksten. Denne selvtilliten baseres på mestringsfølelse av egen kropp, teknikker og i møte med andres kropper. Gjennom de positive bevegelseserfaringene knyttet til å mestre bevegelser og gjennom sparring i en trygg bevegelseskontekst opplever de også at de blir mer selvsikre og trygge i andre kontekster. Denne overgangen kan illustreres som følgende modell:



Figur 5: Mestringsfølelse, selvsikkerhet og konteksttilknytning.

Det økte selvbildet og trygghetsfølelsen manifesterer seg hos ungdommene ved at de forteller at de tar mer selvstendige valg og klarer å stå opp for egne meninger i sosiale settinger. De oppgir at de har fått bedre selvbeherskelse og prioriteringsevne, noe som er med dem både på skolen og ellers i samfunnet. Til tross for at ingen av ungdommene oppgir at de liker vold eller har vært i fysiske konfrontasjoner, påstår alle at de sannsynligvis vil kunne forsvare seg selv. Sånn sett har treningen bidratt til en viss trygghetsfølelse og et bedre selvbilde, og disse begrepene er sannsynligvis en sammensveiset utvikling, heller enn en ren psykologisk utvikling hos ungdommene. Flere av dem forteller om en større åpenhet mot andre mennesker, at de unngår å forhåndsdomme, og økt empati, omsorgsevne og ydmykhet. Dette er også verdier som synes å være viktige i BJJ som kontekst basert på ungdommenes utsagn.

Avslutningsvis er viktig å få frem at både konteksten og deltakerne i den i konstant utvikling. Nye teknikker og tankemåter oppstår hver dag og bidrar til en endring av både kontekst og individ. Historisk temporalitet og teknologi har stor innflytelse på hvordan ideer og teknikker spres, noe som kan føre til en global informasjonstilgjengelighet, og dermed en kontekst som ikke er begrenset av rene fysiske rammer eller medlemmene i næromgivelsene. Til tross for at ungdommene oppgir at de opplever

mestring, vil ikke det dermed si at de har mestret aktiviteten. Som et punktum for denne syntesen og som et utsagn for livslang utvikling og læring gjennom tid og livsløp:

«Jeg ikke kan bli ferdig med brasiliansk jiu-jitsu siden det alltid utvikler seg. Det er slags evig lærdom» (Lars, 19 år).

5.0 Diskusjon

Dette kapitlet vil ta for seg to hoveddiskusjoner. Først hvordan den teoretiske tilnærmingen som ligger til grunn i denne studien kan anvendes til å undersøke idrettskontekster der menneskers utvikling er i fokus. Den andre delen bygger videre på de relasjonelle utviklingsmulighetene ved å ta opp hvordan brasiliansk jiu-jitsu som kontekst kan forstås som en utviklingsressurs for ungdommers positive utvikling. Ved å diskutere disse to temaene er håpet at nye sider ved både bevegelseskontekst og teori kan dukke opp og at disse sidene igjen kan bidra til en økt forståelse av de respektive fenomenene.

5.1 Relasjonelle prinsipper anvendt som et analytisk redskap

Dette delkapitlet vil ta for seg hvordan de teoretiske føringene som gjennomsyrrer prosess-relasjonelle tilnærminger og RDS (Overton, 2013; Overton & Lerner, 2014) har blitt anvendt i analysearbeidet av BJJ. Diskusjonen vil illustrere hvordan en klassisk reduksjonistisk tilnærming kommer til kort når den skal forklare så komplekse fenomener som menneskelig utvikling i idrettskontekster. En integrert analysemodell basert på prinsippene fra RDS vil være en annerledes tilnærming til å forstå sider ved idrettsaktivitet og utvikling som før var oversett eller utelukket. Blant annet peker Lerner et al. (2014) til en mangel på kvalitative studier innenfor dette perspektivet, og at slike studier kan bidra til å kartlegge utviklingsprosessene i aktivt handlende systemer. Innenfor idrettskontekster er det også en mangel på relasjonell forskning og fokus på positive bevegelseserfaringer (Agans et al., 2013) vil være med på å endre oppfatningen av utvikling gjennom aktivitetsdeltakelse i årene fremover.

En analytisk tilnærming innebærer en oppbrytning av et sammensatt fenomen for å studere delene (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013). Siden komplekse helheter ikke er additive systemer i RDS, vil en analytisk tilnærming uten en syntese være reduksjonistisk og ukomplett (Overton, 2013). Dermed er det behov for å se nærmere på de tre hovedpunktene for analyse i RDS: *identities of opposites*, *opposites of identity*, og *synthesis of wholes* (Lerner et al., 2014; Overton, 2013). Dette betyr ikke at analyse forkastes helt, men snarere at de ulike bestanddelene må analyseres ut i fra deres kontekstuelle tilknytning til helheten. Dette har stått sentralt gjennom hele analysen.

Som Overton (2013) går grundig gjennom er *identity of opposites* knyttet til hvordan de ulike systemene har ulike identiteter, for eksempel at kultur er kultur fordi det ikke er biologi eller psykologi. Disse systemene er koagerende og likeverdige, og er relasjonelt to-veis kausale med hverandre (Lerner, 2006; Lerner et al., 2014). *Opposites of identity* adresserer at de ulike systemene faktisk er ulike, og at de dermed ekskluderer hverandre, noe som kalles for relasjonell eksklusjon (Lerner et al., 2014). Dette gir oss muligheten til å velge et standpunkt for analyse der vi kan fokusere på én av de ulike sidene, men uten at vi reduserer kompleksiteten til kun det enkelte systemet. Dermed kan vi fokusere på intraindividuell utvikling psykologisk gjennom å se på hvordan personens kontekst og biologi spiller inn på denne (Overton, 2013). Det siste elementet er syntesen, også kalt *synthesis of wholes*. Dette innebærer en tilbaketrekning fra det spesifikke perspektivet i forrige prinsipp til midten av det hele, til den gyldne midelveien (Latour, 2004). Det er i denne syntesen at Overton (2013) argumenterer for at den relasjonelle samlingen må skje, der vi ikke reduserer et sammensatt utviklingsfenomen til én gitt sort utvikling uavhengig av kontekst. Dette innebærer at utvikling forstås ut ifra en biopsykososial modell (Greenberg & Partridge, 2010; Overton, 2013) som involverer de tre systemene biologi, psykologi og sosio-kulturell, og der alle tre er interpenetrerende og koagerende i utviklingen. I denne studien avsluttet analysekapittelet med å samle trådene fra analysen i en syntese. Den forsøker å oppsummere ungdommenes erfaringer med BJJ og deres utvikling gjennom deltakelse i konteksten. Det er også her arbeidet ligger for å forstå fenomener som lett kan oppfattes som adskilte i en større sammenheng, og unngå forenkling og reduksjon.

Analytisk har funnene i denne studien dukket opp og blitt arbeidet med ut i fra en induktiv tilnærming. Ved å lese gjennom transkripsjonene flere ganger ble det tydelig at det var sentrale tematikker i materialet som gikk igjen. Disse temaene ble tolket som at de pekte mot ulike utviklingssider hos ungdommene, både biologiske, psykologiske og sosiale. Denne tolkningen og kategoriseringen kan være knyttet til den teoretiske forankringen jeg har som forsker, eller min forforståelse basert på tidligere erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013; Wadel, 2014). Likevel representerer disse temaene også de tre ulike sidene ved menneskelig utvikling slik de presenteres i RDS (Overton, 2013). Selv om analysen presenterer de tre temaene kategorisert som fysisk, sosial eller psykologisk, så er disse kategoriene basert på hvordan informantene omtaler dem, ikke hvordan de forstås i analysen. Det sentrale arbeidet har bestått av å ikke bli

dratt inn i en utelukkende sosio-kulturell tankegang rundt sosial interaksjon i BJJ, og dermed gå i fellen og redusere kompleksiteten av konteksten (Witherington, 2014). Analysen har tatt fokus på å belyse hvilke ressurser som er sentrale i den konteksten BJJ representerer, altså hvordan individene føler at de har utviklet seg gjennom deltakelse i konteksten. I alt arbeid med en prosess-relasjonell analyse vil det være et sterkt behov for å klare å forstå fenomenene man analyserer, og dermed bryter ned, som sammenhengende og gjensidig definert og definerende i forhold til helheten. Det helhetlige systemet er mer enn kun en samling av deler; det er en ny, kompleks sammensetning der helheten også kan bidra til å endre delenes karakter (Overton, 2013).

Resultatene som presenteres i analysen i denne studien baseres på en slik helhetlig relasjonell tilnærming. Dermed kan ikke de fenomenene som ungdommene omtaler som sosiale kun forstås som sosiale, men snarere som en sammensatt og koagerende sosial, psykologisk og fysisk side ved bevegelseskonteksten. Dette er et sentralt punkt i relasjonelle tilnærminger som RDS (Lerner et al., 2014; Overton, 2013). Det utfordrende med å arbeide på en slik måte er tosidig: for det første kan det informantene uttaler trekkes ut av konteksten ettersom de oppfatter det som for eksempel sosialt, for andre kan det være tidkrevende og komplisert å holde fast ved prinsippet om å alltid forstå fenomener som helhetlige. Dette problemet eksisterer selv på høye akademiske nivå (Witherington, 2014). Blant annet påpeker Witherington (2014) at det er mange fallgruver i forskningsarbeider der man starter ut med et relasjonelt og helhetlig syn og ender opp med en reduksjonistisk vinkling som fremhever en side som mer viktig enn de andre. Dette kan være på grunn av en overgangsfase, der forskere fortsatt har vokst opp med en reduksjonistisk forklaring på utvikling for siden å utføre relasjonell forskning på temaet. Dette kan bryte med tanker og argumenter gjennom hele forskningsopplegget. Analysen forsøker å holde alle de ulike sidene ved utviklingen likestilt, uten rangere én over de andre. Selv om det var BJJ som bevegelseskontekst jeg var opptatt av, har det blitt etterstrebet å holde en balanse mellom individet og konteksten, og mellom fysiske, kognitive og sosiale systemer. I syntesen presenteres en forståelse av BJJ som en sammensatt aktivitet der de ulike sidene veves inn i hverandre og dermed må oppleves samtidig.

Witherington (2014) advarer også mot en annen kausalitetsfallgruve i relasjonell forskning. Han viser til at reduksjon i et relasjonelt perspektiv gjerne opptrer i form av

en overfokusering på selv-organisering, eller bottom-up-prosessen, noe som vil føre til en nedover-kausaltitet (Witherington, 2014). Dette vil igjen bryte med sentrale ontologiske aspekter ved RDS som prosessorientering og gjensidig påvirkning. Dette har jeg forsøkt å motarbeide gjennom å forholde meg til embodiment og selv-skapelse (Overton & Lerner, 2014). Ved en slik forankring var tanken å unngå en redusert, énveis-kausaltitet, og heller være åpen for de ulike mulighetene for gjensidig påvirkning som kan finnes i relasjonen mellom individ og kontekst. Tanken er at en slik integrert og helhetlig relasjonell tilnærming kan bidra til å studere barn og ungdoms utvikling i idrettskontekster på en mer omfattende og inkluderende måte enn før.

To andre punkter spiller inn på datamaterialet og forskningsarbeidet: tidsånden, eller historisk temporalitet (Bronfenbrenner & Morris, 2006; Overton & Lerner, 2014), og informantenes forforståelse. Dersom forskeren og/eller informanten har en grunnleggende reduksjonistisk oppfatning av virkeligheten eller sosiale fenomener vil dette kunne prege forskningen. I forbindelse med dette er også tidsånden sentral med tanke på hvilket paradigme som er gjeldende på et gitt tidspunkt. Når denne oppgaven skrives er de rådende paradigmene fortsatt samfunnsvitenskapelige og naturvitenskapelige, og en relasjonell tilnærming er fortsatt alternativet, heller enn normen. Med tiden vil flere forskere forflytte seg til relasjonelle perspektiver, representert ved RDS og the process-relational paradigm (Overton & Lerner, 2014), på grunn av et økende antall anomalier i forskning som forankret i de rådende paradigmene (Greenberg, 2014; Kuhn, 1962). Slik det er nå kan forskerens bakgrunn komplisere relasjonelle analyser innenfor idrettskontekster og ungdomsutvikling (Witherington, 2014). Relasjonelle analyser krever ikke bare åpenhet for de individuelle perspektivene og erfaringene, men at alle funn må forstås i lys av den historiske temporaliteten (Lerner et al., 2014; Lerner et al., 2011b). Det er med andre ord godt mulig at relasjonelle analyser favner for mye, og dermed kan bli for omfattende å forholde seg til, noe blant annet Lerner et al. (2014) påpeker. Likevel er det et mål med denne oppgaven å forsøke en slik tilnærming for å se hvordan de relasjonelle prinsippene kan anvendes innenfor analyse. Jeg er optimistisk til at man i fremtiden kan utføre relasjonell forskning grundigere ved at man er innforstått med en helhetlig og kompleks forståelse av komplekse fenomener som utvikling. Ved å alltid forholde meg til at individene har en egen handlingsvilje og at de alltid har sine kroppslige erfaringer i konteksten, og ikke blir influert direkte av sosio-kulturell struktur, har håpet vært å presentere en nyansert

og inkluderende analyse og syntese av BJJ. Tanken er at ved å se på de ulike farene ved en relasjonell analysetilnærming så kan det i fremtiden bli utført liknende studier på andre idrettskontekster som involverer ungdommers utvikling, enten det er snakk om fotball, svømming eller BJJ.

En relasjonell tilnærming bidrar til ytterligere nyansering av menneskelige utviklingsløp. I forhold til dagens forskning på idrettsdeltakelse som ser på variabler, presenterer RDS et perspektiv som tar høyde for at ulike mennesker vil ha ulike bakgrunner, drivkrefter og holdninger, noe som gjør at de opplever de samme sosiale fenomenene og kontekstene ulikt. Denne individualiteten gjør at man ikke kan nedfelle enkle variabler som påvirker menneskers utvikling likt. Et relasjonelt perspektiv vil søke å få oversikt over mangfoldet i en individ-kontekst-samhandling der individene selv kan få uttrykke hva som gjør at de føler at de utvikler seg. Et relasjonelt forskningsarbeid er dermed et inkluderende og prosessorientert bidrag som alternativet til samtidige sosiokulturelle og naturvitenskapelige studier som presenterer en én-veis-påvirkning fra variabel til atferdsendring, fra årsak til virkning.

5.2 BJJ som positiv utviklingsressurs for ungdommers utvikling

Denne delen av diskusjonen vil gå over fra det generelt anvendelige ved en relasjonell tilnærming i analysearbeid til å se på hvordan funnene i denne studien kan anvendes i ungdomsutvikling. I denne studien har det blitt presentert funn som viser til de positive ressursene som ungdommene mener befinner seg i idrettskonteksten BJJ. Basert på deres utsagn har det blitt presentert en syntese av de ulike systemene og funnene vil her diskuteres opp mot teori og forskning på positiv ungdomsutvikling. Diskusjonen forankres teoretisk i positive youth development (PYD) der ressurser og verdier presenteres som kontekstuelle og interne (Lerner, 2004; Lerner et al., 2014). Som del av en tenkning basert på relasjonelle systemer er PYD det neste steget for å forstå ungdommers utvikling i et mer praktisk anvendelig perspektiv.

Funnene i denne studien viser til at ungdomsutøverne opplever BJJ som en bevegelseskontekst der de opplever glede, utfordringer, mestring, vennskap, fellesskap og personlig vekst. De fremhever viktigheten av evnen til å vise omsorg og hensyn til

andre, samt kunne mestre egen kropp for å øke sikkerheten i treningskonteksten, noe som er med på å bygge sterke tillitsbånd til de andre utøverne. Det er disse tillitsbåndene som etableres i én-til-én-relasjonen i sparringen som er grunnlaget for fellesskapet i BJJ. Det er dette sosiale fellesskapet på tvers av alder, kjønn, sosial klasse, og i skjæringspunktet mellom intimitet, omsorg og vold som fremheves som det beste med idretten. Gjennom erfaringer utvikler ungdommene sin egen stil av BJJ, sitt *game*, som igjen kan forklares som en idrettsidentitet og idrettsutvikling. Den autonomien som ungdommene har i utformingen av deres *game* kan gi dem innsikt i hvordan de selv kan medvirke i sin egen utvikling også utenfor konteksten. På den måten får ungdommene ta valg og stå til ansvar for sine avgjørelser. Ungdommene påpeker også at de har blitt mer avslappet, føler en større trygghetsfølelse, er mindre dømmende av fremmede og er mindre aggressive som følge av deltakelsen i BJJ. Det er dermed ikke kun den fysiske treningen som oppleves som gøy, men også det sosiale samholdet som bygges gjennom trygg, omsorgsfull og hard trening, og gjennom læringsrike møter med mennesker som er annerledes fra en selv.

Dersom vi benytter PYD til å belyse funnene i denne studien kommer vi frem til flere sammentreff. PYD er en teori som fokuserer på å bedre utviklingsløpene til ungdommer gjennom å legge til rette for en aktiv deltakelse i en kontekst med gode ressurser og verdier (Lerner et al., 2011a; Lerner et al., 2009). Det er dermed målet at gjennom å legge til rette for en god kontekst så kan enkeltindividenes ressurser foredles slik at de kan bidra positivt til egen utvikling og til samfunnstilknytning og –bidrag utenfor selve konteksten. Det er flere sammenfallende punkter mellom funn og teori i denne studien som viser til at BJJ kan fungere som en positiv utviklingskontekst. De 6 C'ene i PYD (Bowers et al., 2010; Lerner et al., 2005) vil her kobles til de ulike funnene fra analysen av ungdommenes utsagn. Blant annet kan opplevelse av *competence* være veldig sammenfallende med mestringsfølelsen, dannelsen av et *game*, kunnskap om seg selv og deltakelsen i et sosialt fellesskap som krysser barrierer som kjønn, alder og sosiale klasser. *Caring* kan være nært knyttet til omsorgsfølelsen for andre og evnen til å sette seg inn i andres situasjon og vise hensyn til sparringpartnere. *Connection* kan linkes til hvordan ungdommene gjennom deltakelse i konteksten etablerer sterke bånd både én-til-én gjennom fysisk, sosial og verbal interaksjon i sparringen, men også til fellesskapet som klubben representerer og i overført betydning til alle som driver med BJJ. *Confidence* kan knyttes til selvsikkerhet og økt selvbilde, noe samtlige av ungdommene

i studien har rapportert, og oppleves som knyttet til mestringsfølelse i konteksten. Dette oppstår gjennom at ungdommene både opplever seg selv om sikre mentalt, fysisk og sosialt gjennom en konstant prøvelse i et trygt miljø i treningskonteksten. Begrepet *character* kan forstås på ulike måter. Innenfor BJJ som kontekst kan det assosieres med hvordan ungdommene utvikler sin identitet og sitt game. Ved å få innsikt i hvordan de kan være med på å forme sin egen utvikling og identitet gjennom en proxy (game), er det en mulighet for at denne innsikten kan overføres til egen personlige utvikling. En annen oppfatning av karakter er hvordan ungdommene har snakket om at de har blitt mer selvsikre og kan stå til ansvar for sine egne valg gjennom både å delta i en individuell idrett og gjennom det sosiale fellesskapet. Til slutt kan *contribution* knyttes til hvordan individet forholder seg til og bidrar til samfunnet. Dette fremheves spesielt av den eldste av guttene i studien som forklarer at han vil og bør hjelpe de i det lille BJJ-samfunnet som trenger hjelp. Han uttrykker en eksplisitt tett relasjon til fellesskapet og en tillit til de menneskene han deler et verdigrunnlag med. Med utgangspunkt i PYD er det dermed grunnlag for å argumentere for at BJJ har bidratt til en positiv endring av disse ressursene. Gjennom tanken om at den sjette ressursen følger av at de fem foregående blir oppfylt, er det kun den eldste av guttene som tilsynelatende oppfyller alle seks (Bowers et al., 2010). Dette kan skyldes at han har en reflektert holdning som kan komme av alder, tidligere erfaringer eller andre variabler.

Spørsmålet er om deltakelse i en bevegelseskontekst som i praksis er voldshandlinger satt i system er bra eller dårlig for ungdommer og deres utvikling. Resultatene fra denne studien viser til at alle ungdommene rapporterer at de er mindre aggressive som følge av treningen. Dette står i kontrast til tidligere forskning på emnet (Olweus & Endresen, 2003; Ziaee et al., 2012). Dette kan som Vertonghen et al. (2014) påpeker være på grunn av forskjellene i idrettene (bryting & judo versus BJJ). De fremhever at dersom man ønsker å få innsikt i en spesifikk treningskontekst må man forstå en mengde ulike faktorer ved konteksten, fra treningslokale og trener til utøvernes bakgrunn og idrettens rammer. Her er det store mangler på forskningsfeltet ikke bare når det kommer til BJJ, men også annen idrettsforskning. Til tross for manglende kontekstualisering er det likevel viktige punkter å ta med seg fra tidligere forskning. Etersom RDS fremhever at individene gjensidig påvirker og er påvirket av sin kontekst (Overton & Lerner, 2014), gjør dette trenerens rolle særlig relevant for å skape en kontekst for positiv ungdomsutvikling. Funnene i denne studien viser til at ungdommene opplever miljøet

på treningen som trygt, inkluderende og avslappende. Forskning understreker viktigheten av et godt og trygt miljø i ungdomsidretten som ikke forverrer ungdommenes stressnivå (Brenner et al., 2007; Terry et al., 2014). Videre kan dette forlenges til hvordan treneren opptrer i konteksten (Gervis & Dunn, 2004), noe som i denne diskusjonens ramme vil ha direkte implikasjoner for hvilke verdier ett individ (treneren) tar med til konteksten (treningen) – eller de verdiene treneren har som representant for konteksten – og igjen kan påvirke andre individer (utøverne). En trener med gode relasjoner til utøverne og som legger opp treninger med fokus på autonomi-byggende aktiviteter og opptreden, på transformativ erfaringer og på oppførsel har blitt vist som best koblet til positive utviklingsløp (Cronin & Allen, 2015; Vella et al., 2013). Slike forskjeller mellom klubber, trenere og bevegelseskontekster kan være blant grunnene til at noen studier rapporterer ulike resultater fra atferds- og aggresjonsmålinger også innenfor samme kampsport (Nosanchuk & MacNeil, 1989; Reynes & Lorant, 2002). Ulike trenere og trenerstiler vil bidra til å skape ulike bevegelseskontekster/miljø, som igjen vil påvirke kontekstens grunnlag for å bidra til positiv ungdomsutvikling og dannelsen av positive identiteter (Freire, 2013). Dette kan medføre at selv studier som undersøker erfaringer og utvikling hos utøvere som trener i samme klubb kan få varierte svar, og at dette ikke minst gjør seg gjeldende når utøverne kommer fra ulike klubber.

Funnene viser til ulike positive sider som ungdommene har nevnt både med BJJ som kontekst og som de har sett ved sin egen utvikling. Gjennom deltakelse og inklusjon vil de positive bevegelseserfaringene bidra til å foredle de interne ressursene som ungdommene allerede har (Säfvenbom et al., 2013). Disse ressursene kan deles inn i kontekstuelle ressurser som ungdom kan få tilgang til og interne ressurser som finnes i individene (Lerner, 2004; Lerner et al., 2014; Säfvenbom et al., 2013). Dersom individene ikke får tilgang til konteksten, vil ikke denne positive forbedringen finne sted. Dette ga et insentiv til å få oversikt over hva som var mulige barrierer til å få deltatt i BJJ. Forskning har vist at det ofte er de i samfunnet med høyest sosio-økonomisk status som får godene av fysisk trening, og at de som er risikoutsatt eller marginaliserte, faller ut (Säfvenbom, 1990). Dette gjør det enda viktigere å kartlegge de potensielle barrierene til konteksten, blant annet for å forhindre frafall og elitisme (Säfvenbom et al., 2013). Barrierer kan også kobles til hvorfor noen individer lettere klarer å tilpasse seg til en aktivitetskontekst enn andre, såkalt goodness of fit

(Säfvenbom, 2000). Dette kan være en indikator til hvorfor noen blir og noen forsvinner i en idrett. Kanskje er det de som har nok resiliens (Easterbrooks, Ginsburg, & Lerner, 2013) eller er endringsvillige nok når de starter med idretten som blir værende. Om så kan dette være en signifikant barriere som ikke bare er knyttet til BJJ, men til bevegelseskontekster generelt. I resultatene i denne studien kom det frem en prosess som inkluderer eller ekskluderer nye utøvere i BJJ basert på deres evne til plastisitet og evne til å imøtekomme kravene fra konteksten. I tillegg kom det frem hvor fysisk og mentalt krevende idretten kan være, hvor vanskelig det kan være å takle mangel på progresjon og risikoen for skader. Likevel påpeker ungdommene at disse punktene ikke representerer store problemer for dem ettersom det alltid tas hensyn til nye medlemmer og særlig de som er yngre. Ungdommene opplever også det sosiale miljøet i BJJ som heterogent og variert, med variasjoner i alder, yrkestilknytning, etnisitet og kjønn.

Resultatene fra denne studien viser at de utøverne som får tilgang til deltakelse i konteksten gjerne får endret sitt syn både på andre mennesker og seg selv. Blant annet kan dette komme av at de blir mer klar over hva de er fysisk og mentalt i stand til å takle, noe som kan peke til en utvikling av resiliens (Easterbrooks et al., 2013). Denne bevisstheten blir trukket frem som det viktigste med idretten, ved siden av deltakelsen i et sterkt interessefellesskap. Resultatene fra denne studien peker til at ungdommene opplever en idrettsglede og en mestringsfølelse gjennom deltakelsen i konteksten. Det virker som om de eksterne ressursene er med på å skape positive bevegelseserfaringer som er med på å foredle de individuelle ressursene i ungdommene, noe som igjen fører til en positiv utvikling. Dette er knyttet opp mot sentrale sider av det som kalles positive bevegelseserfaringer (Agans et al., 2013). Gjennom å oppleve positive bevegelseserfaringer tillegger ungdommene seg vaner og atferd som reflekterer blant annet en positiv og optimistisk innstilling, både mot aktivitet og mot mennesker. Disse positive bevegelseserfaringene opplever ungdommene i et fellesskap med de andre på treningen. De opplever bevegelser, både i egen kropp og i relasjon til andres kropp. Engelsrud (2009) har omtalt dette som en sentral side ved aikidoutøveres treningssituasjon, blant annet knyttet opp mot det relasjonelle mellom to individer i øyeblikket. Hun påpeker at bevegelser skjer i et umiddelbart kroppslig samspill mellom utøvere (Engelsrud, 2009), noe datamaterialet i denne studien også indikerer. Dette kroppslige samspillet mellom individer i samme treningskontekst danner en ramme for forståelsen av fellesskapet og én-til-én-relasjonene som dannes mellom utøverne. Gjennom slike

samhandlinger viser PYD til at verdiene fra konteksten blir internaliserte i individet gjennom aktiv deltakelse i konteksten og dermed fører til en endring av atferd og identitet (Agans et al., 2013; Lerner, Lerner, et al., 2011).

Som Agans et al. (2013) påpeker er det viktig å huske på at konteksten i seg selv ikke er grunnlaget for den positive utviklingen hos individene. Det er det unike forholdet mellom individ og kontekst som gjør at de levde erfaringene blir som de blir.

Eksempelvis vil en ungdom fra en storby i Brasil som trener BJJ i en konkurransefokusert klubb som jevnlig har produsert verdensmestere trolig ha en annen oppfatning av BJJ og dens kontekstuelle ressurser enn en norsk ungdom fra en liten bygd som trener i en klubb med 15 medlemmer, og der ingen har konkurrert. Samme idrett, men potensielt svært ulike kontekster og dermed grunnlag som utviklingsressurs. Det er dermed bare mulig å hypotetisk nærme oss en optimal tilpasning av aktiviteten. BJJ som kontekst kan bli så åpen, tilgjengelig og positiv som mulig ved å redusere barrierer til deltakelse og gjennom bevaring av gode verdier og ressurser.

Resultatene viser til at miljøet på treningen er sentralt i ungdommenes positive bevegelsesopplevelser av BJJ. Ved å tilrettelegge for et trygt, inkluderende og avslappet miljø som fokuserer på omsorg mellom utøverne og autonomi er det mulig å legge det best mulige grunnlaget for slike opplevelser og med positive utviklingsløp som følge. Trenerens rolle er helt sentral i dette arbeidet og er trolig det individet med mest innvirkning på konteksten og hvordan den vil bli opplevd av de andre individene. Treneren er også den fremste aktøren i forhold til å redusere potensielle barrierer. I BJJ kan barrierene til deltakelse være nærkontakt med fremmede, forventningspress, smerte, skaderisiko og sosial eksklusjon. En barriere kan være både god og dårlig. På den ene siden kan det hindre noen individer fra å få tilgang til konteksten, og dermed hindre deres potensiale for utvikling. På den andre kan det være med på å holde konteksten trygg ved at individer som ikke klarer å beherske seg selv ikke kan forringe konteksten for andre deltakere. Som en kontekst som oppfordrer til kamp mellom to mennesker er det paradoksalt at de som ønsker å slåss kan møte en barriere i forbindelse med dette. De som er ville og ikke behersker seg på første trening bli likevel ikke kastet ut, men får beskjeder om å slappe av og lære. Dersom dette ikke blir tatt hensyn til, vil «filteret» slå inn og individet kan oppleve en eksklusjon. Selv om en slik reaksjon fra de andre deltakerne i konteksten er forståelig, er det kanskje slik at de som trenger de positive

ressursene som BJJ som kontekst tilbyr, kanskje er nettopp dem som blir ekskludert. En av guttene i studien rapporterte at han var en av de som gikk veldig hardt og lite hensynsfullt i starten, men at han klarte å tilpasse seg. Det er kanskje denne interne ressursen, denne plastisiteten som er nødvendig for å kunne overleve i startfasen som nybegynner i BJJ, eller i bevegelseskontekster generelt. Dersom man overlever oppstartsfasen, er det basert på funnene i denne studien grunn til å tro at BJJ er med på å bidra til en positiv utvikling og dermed fungerer som en utviklingsressurs for blant annet ungdommer.

6.0 Konklusjon

I denne studien ble det gjennomført fem semi-strukturerte intervju med ungdommer mellom 17 og 19 år som har trent brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) i mer enn 2 år. Studiens formål var å få innblikk i ungdommenes erfaringer med idretten, samt forstå mer om hvordan deres utvikling kunne forstås i lys av den bevegelseskonteksten de er en del av.

Funnene fra studien viser at BJJ, som veldig mange andre idretter er en sammensatt og kompleks bevegelseskontekst der utvikling med fordel kan betraktes som endring i mange ulike systemer som er vevd inn i hverandre. I denne studien har det blitt gjennomført en analyse og en syntese av datamaterialet fra intervjuene. Analysen har blitt drevet frem av teoretiske føringer som ligger til grunn i prosess-relasjonelle tilnærminger som RDS, med fokus på at den skulle være så inkluderende og sammenflettet som mulig. I diskusjonsdelen har det blitt argumentert for at en relasjonell tilnærming til forskning på menneskers utvikling i idrettskontekster vil kunne bidra til større forståelse for hvordan bevegelseskontekster interagerer med menneskers utviklingsprosesser. Et relasjonelt forskningsarbeid vil være prosess-orientert, inkluderende og individuelt, og kan føre til en dypere forståelse av hvorfor mennesker med opplever sine kontekster ulikt.

Ungdommene i denne studien gir uttrykk for både positive og negative erfaringer med BJJ. De positive erfaringene knyttes til mestring, selvtillit, sterke relasjoner med lag og enkeltmedlemmer, bedre kroppsbeherskelse, nytelsesfølelse og åpenhet mot andre mennesker. De negative erfaringene omfatter hvor tungt det kan være å motivere seg selv til å trene på grunn av hvor hard treningen kan være fysisk og mentalt, mangel på progresjon og skaderisiko. Ut i fra et prosess-relasjonelt perspektiv kan ungdommenes utvikling ha oppstått gjennom relasjoner med andre mennesker i konteksten på tvers av alder, kjønn, og sosial klasse, og i et skjæringspunkt der intimitet, omsorg, hard trening, vold og respekt krysser hverandre. Dermed kan BJJ som bevegelseskontekst ha vært med på å bidra – sammen med ungdommenes bakgrunn, andre kontekster og historisk temporalitet – til at ungdommene har hatt en helhetlig, relasjonell utvikling over den tiden de har samhandlet med andre mennesker i konteksten.

BJJ kan fungere som et godt eksempel på hvordan bevegelseskontekster kan fremme positiv utvikling hos ungdommer gjennom interaktive systemer der både sosiale, fysiske, psykologisk og kulturell forhold inngår. Gjennom sparring og annen sosial samhandling påvirker individene sin kontekst og er gjensidig påvirket av den. Det er ikke bare fokus på positiv utvikling, men også en optimisme til ungdommene og individenes muligheter til utvikling. Barrierer til deltakelse i bevegelseskonteksten har blitt skildret som et sosialt filter som hindrer mennesker som ikke tar til seg normene om å vise hensyn, omsorg og selvbeherskelse fra å komme inn i det sosiale fellesskapet. Videre kan individuelle forhold til ulike sider ved idretten som skaderisikoen, den nære fysiske kontakten, og hvor tung idretten er psykisk og fysisk oppleves som barrierer til deltakelse. Likevel fremheves alle disse punktene også som sider ved idretten som ungdommene setter pris på, og de kan dermed ikke ses på som utelukkende negative sider, men snarere potensielle barrierer. På bakgrunn av utsagnene er det ikke mulig å bevise en kausal sammenheng mellom deltakelse i BJJ som bevegelseskontekst og ungdommenes relasjonelle utvikling. Likevel gir resultatene fra denne studien gode indikasjoner til at BJJ fungerer som en positiv utviklingsressurs som sammen med aldring og modning har vært med på å bidra til at ungdommenes utvikling har gått i en positiv retning, både biologisk, kognitivt og sosialt.

Mer forskning trengs for å kunne undersøke om de individuelle erfaringene som har fremkommet i denne studien er representative for en større mengde mennesker. Det er også et behov for forskning på bevegelseskonteksten med et større utvalg utøvere fra andre klubber, og gjerne forskning der forskeren ikke har en tett forankring i feltet han studerer. Selv om det kvalitative forskningsarbeidet presenterer et interessant og nyansert innblikk i menneskers livsverden, er det et behov for både mer dyptgående kvalitative og kvantitative studier både på BJJ som utviklingsressurs og som bevegelseskontekst.

Avslutningsvis hadde det vært interessant å høre hva instruktører mener er de viktige sidene ved BJJ, samt hvordan de legger til rette for positiv utvikling. Deres syn på nye utøvere og nødvendige egenskaper hos disse utøverne kunne representert et interessant krysningspunkt for denne studien. Ettersom denne studien i stor grad har tatt for seg hvordan individene tilpasser seg – eller ikke tilpasser seg – konteksten og hva som blir utfallet av en slik plastisitet, hadde det vært spennende å undersøke det motsatte.

Instruktørens perspektiv ville kunne bidra til å belyse bevegelseskonteksten fra den siden, og dermed til en forståelse av hvordan konteksten tilpasses individene. Veien videre står dermed åpen, og det er som kjent mange veier til Rom.

So whenever I see a person with an ego out of control in the world of martial arts, I just know he hasn't been lucky enough to have the opportunity of losing with any kind of regularity or consistency. I've lost so many times I couldn't possibly take it personally, or I'd have difficulty justifying my own existence.

After all, it's nothing personal. It's just training.

(Dean & Morris, 2012, s. 51)

Figuroversikt

Figur 1: To BJJ-utøvere i konkurranse. Bilde tatt av Callum Medcraft.....	9
Figur 2: Illustrasjon av biopsykososial utvikling	20
Figur 3: Bearbeidet modell av menneskelig utvikling i RDS.....	22
Figur 4: Oversikt over kategoriseringsfrekvens i analysen	32
Figur 5: Mestringsfølelse, selvsikkerhet og konteksttilknytning.	70

Forkortelser

BJJ	Brasiliansk jiu-jitsu
MMA	Mixed Martial Arts
NKF	Norges Kampsportforbund
NSD	Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste
Osv.	Og så videre
PYD	Positive Youth Development, evt. Positiv ungdomsutvikling.
PME	Positive Movement Experiences, evt. Positive bevegelseserfaringer
RDS	Relational Developmental Systems, evt. Relasjonelle perspektiver
UFC	Ultimate Fighting Championship

Litteraturliste

- Agans, J. P., Säfvenbom, R., Davis, J. L., Bowers, E. P., & Lerner, R. M. (2013). Positive Movement Experiences: Approaching the Study of Athletic Participation, Exercise, and Leisure Activity through Relational Developmental Systems Theory and the Concept of Embodiment. *Advances in Child Development and Behavior*, 45, 261-286. doi: 10.1016/b978-0-12-397946-9.00010-5
- Andreato, L. V., de Moraes, S. M. F., Esteves, J. V. D. C., Miranda, M. L., Pastório, J. J., Pastório, E. J., ... Franchini, E. (2014). Psychological, physiological, performance and perceptive responses to Brazilian Jiu-jitsu combats. *Kinesiology*, 46(1), 44-52.
- Andreato, L. V., Franchini, E., de Moraes, S. M. F., Pastorio, J. J., da Silva, D. F., Esteves, J. V. D. C., ... Machado, F. A. (2013). Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu competition. *Asian journal of Sports Medicine*, 4(2), 137-143.
- Baez, E., Franchini, E., Ramirez-Campillo, R., Canas-Jamett, R., Herrera, T., Burgos-Jara, C., & Henriquez-Olguin, C. (2014). Anthropometric Characteristics of Top-Class Brazilian Jiu Jitsu Athletes: Role of Fighting Style. *International Journal of Morphology*, 32(3), 1043-1050.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. I R. M. Lerner (Red.), *Handbook of child psychology: Vol 1. Theoretical models of human development* (5th ed., s. 1029-1144). New York: Wiley.
- Baxter, A., & Francis, A. J. P. (2013). Positive impact of Tai Chi Chuan participation on biopsychosocial quality of life compared to exercise and sedentary controls: a cross-sectional survey. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 10(1), 1-10. doi: 10.1515/jcim-2012-0008
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma, A. (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. I R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Theoretical models of human development. Vol. 1 of Handbook of Child Psychology* (6th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: a longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(7), 720-735.
- Brandtstädter, J. (1998). Action perspectives on human development. I R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development. Vol. 1. The handbook of child psychology* (5th ed., s. 807-863). New York, NY: Wiley.
- Brandtstädter, J. (2006). Action perspectives on human development. I R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol 1. Theoretical models of human development* (6th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brenner, J. S., Small, E. W., Bernhardt, D. T., Congeni, J. A., Gomez, J. E., Gregory, A. J. M., . . . Emanuel, A. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245. doi: 10.1542/peds.2007-0887
- Brinkmann, S., & Tanggard, L. (2012). *Kvalitative metoder - datainnsamling og analyse*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. I R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., s. 793-828). Hoboken, NJ: Wiley.
- Brownlee, K. K., Moore, A. W., & Hackney, A. C. (2005). Relationship between circulating cortisol and testosterone: influence of physical exercise. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(4), 76-83.
- Caldwell, L. L., & Faulk, M. (2013). Adolescent Leisure from a Developmental and Prevention Perspective. I T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts* (s. 41-60). Dordrecht: Springer.
- Cronin, L. D., & Allen, J. B. (2015). Developmental Experiences and Well-Being in Sport: The Importance of the Coaching Climate. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62-71. doi:10.1123/tsp.2014-0045

- Dean, R. & Morris, G. (2012). *The Martial Apprentice*. [s.l]: RDA.
- Del Vecchio, F. B., Bianchi, S., Hirata, S. M., & Chacon-Mikahili, M. P. T. (2007). Morphofunctional analysis of Brazilian jiu-jitsu practitioners and study of the temporality and quantification of motor actions in the modality. *Movimento e Percepção*, 7(10), 263-281.
- Easterbrooks, M. A., Ginsburg, K., & Lerner, R. M. (2013). Resilience among Military Youth. *Future of Children*, 23(2), 99-120.
- Eccles, J. S., Barber, L. B., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Elder, G. H., Jr. (1998). The life course and human development. I R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development*. (5th ed., s. 939-991). New York: Wiley.
- Engelsrud, G. (2005). The lived body as experience and perspective: methodological challenges. *Qualitative Research*, 5(3), 267-284. doi: 10.1177/1468794105054455
- Engelsrud, G. (2009). Frigjort gjennom kollektivet - om meningen med kampsport. I K. Steen-Johnsen & I. B. Neumann (Red.), *Meningen med idretten*. (s. 69-90). Oslo: Unipub.
- Farrer, D. S., & Whalen-Bridge, J. (Eds.). (2011). *Martial arts as embodied knowledge: Asian traditions in a transnational world*. New York, NY: State of New York University Press.
- Franchini, E., Bezerra, P. L., Oliveira, R. S. F., Souza, L. C., & Oliveira, D. L. (2005). Blood lactate concentration, heart rate and handgrip strength during a jiu-jitsu combat. *Corpoconsciência*, 9(1), 35-44.
- Franchini, E., Nunes, A. V., Moraes, J. M., & Del Vecchio, F. B. (2007). Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *Journal of Physiological Anthropology*, 26, 59-67.

- Freire, T. (2013). Leisure Experience and Positive Identity Development in Adolescents. I T. Freire (Ed.), *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts*. Dordrecht: Springer.
- Gervis, M., & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review*, 13(3), 215-223. doi: 10.1002/car.843
- Giddens, A. (1976). *New rules of sociological method: A positive critique of interpretative sociologies*. London: Hutchinson.
- Gracie, R., Gracie, C., Danaher, J., & Peligro, K. (2001). *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique*. Montpelier, Vermont: Invisible Cities Press.
- Greenberg, G. (2014). Emergence, Self-Organization, and Developmental Science: Introduction. *Research in Human Development*, 11(1), 1-4. doi: 10.1080/15427609.2014.874728
- Greenberg, G., & Partridge, T. (2010). Biology, Evolution, and Psychological Development. I Overton, & R. M. Lerner. (Eds.), *Handbook of life-span development, vol. 1: Cognition, biology and methods across the lifespan*. (s. 115-148). Hoboken, NJ: Wiley.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. [s.l]: Cappelen Damm Akademisk.
- Kreiswirth, E. M., Myer, G. D., & Rauh, M. J. (2014). Incidence of injury among male Brazilian Jiu-jitsu fighters at the World Jiu-Jitsu No-Gi Championship 2009. *Journal of Athletic Training*, 49(1), 89.
- Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode - Ei innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kuhn, T. S. (1962). *The structure of scientific revolutions*. Chicago, IL.: University of Chicago Press.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju (2 utg.)*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Latour, B. (2004). *Politics of Nature*. Cambridge, MA.: Harvard University Press.

- Lerner, R. M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lerner, R. M. (2006). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. I R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development: Vol. 1. Handbook of child psychology*. (6th ed., s. 1-17). Hoboken, N. J.: Wiley.
- Lerner, R. M., Agans, J. P., DeSouza, L. M., & Hershberg, R. M. (2014). Developmental Science in 2025: A Predictive Review. *Research in Human Development, 11*(4), 255-272. doi: 10.1080/15427609.2014.967046
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2011). *The Positive Development of Youth Report Of The Findings from the First Seven Years of the 4-H Study of Positive Youth Development*. Hentet fra <http://ase.tufts.edu/iaryd/documents/4hpydstudywave7.pdf>
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2013). *The Positive Development of Youth Comprehensive Findings from the 4-h Study of Positive Youth Development*. Hentet fra <http://www.4-h.org/about/youth-development-research/positive-youth-development-study/>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... von Eye, A. (2005). Positive Youth Development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence, 25*(1), 17-71. doi: 10.1177/0272431604272461
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., von Eye, A., Bowers, E. P., & Lewin-Bizan, S. (2011). Individual and contextual bases of thriving in adolescence: A view of the issues. *Journal of Adolescence, 34*(6), 1107-1114. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.08.001>
- Lerner, R. M., Lewin-Bizan, S., & Warren, A. E. A. (2011). Concepts and theories of human development. I M. E. Lamb & M. E. Bornstein (Eds.), *Social and personality development* (s. 19-66). New York: Psychology Press.

- Lerner, R. M., von Eye, A., Lerner, J. V., & Lewin-Bizan, S. (2009). Exploring the foundations and functions of adolescent thriving within the 4-H Study of Positive Youth Development: A view of the issues. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(5), 567-570. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.002>
- Lerner, R. M., von Eye, A., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., & Bowers, E. P. (2010). Special Issue Introduction: The Meaning and Measurement of Thriving: A View of the Issues. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(7), 707-719. doi: 10.1007/s10964-010-9531-8
- Magnusson, D. (1995). Individual development: A holistic integrated model. I P. Moen, G. H. Elder & K. Lusher (Eds.), *Linking lives and contexts: Perspectives on the ecology of human development* (s. 19-60). Washington, DC: APA Books.
- Medcraft, C. (2014). *Jackson Sousa versus Keenan Cornelius*. [Digitalt bilde]. Hentet fra <http://www.bjjheroes.com/bjj-fighters/jackson-sousa>
- Merleau-Ponty, M. (1965). *Phenomenology of Perception* (oversatt av S. Colin). London: Routledge & Kegan Paul. (Originalutgaven utgitt i 1945).
- Moreira, A., Franchini, E., De Freitas, C. G., De Arruda, A. F. S., De Moura, N. R., Costa, E. C., & Aoki, M. S. (2012). Salivary cortisol and immunoglobulin a responses to simulated and official Jiu-Jitsu matches. *Journal of Strength and Conditioning Research, 26*(8), 2185-2191.
- Neumann, C. B., & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen - En metodebok i situering*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Norges Kampsportforbund. (2013). *Kampsport Mediaguide - Kortfattet informasjon om Norges Kampsportforbund (NKF) og idrettene organisert gjennom NKF*. [brosjyre]. Oslo: Norges Kampsportforbund.
- Nosanchuk, T. A., & MacNeil, C. M. L. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behaviour, 15*(2), 153-159.

- Olweus, D., & Endresen, I. (2003). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *46*, 468-478.
- Overton, W. F. (2013). A New Paradigm for Developmental Science: Relationism and Relational-Developmental Systems. *Applied Developmental Science*, *17*(2), 94-107. doi: 10.1080/10888691.2013.778717
- Overton, W. F., & Lerner, R. M. (2014). Fundamental Concepts and Methods in Developmental Science: A Relational Perspective. *Research in Human Development*, *11*(1), 63-73. doi: 10.1080/15427609.2014.881086
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*, 247-254. doi:10.1080/10413200591010139
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A. E. A., Jeličić, H., von Eye, A., & Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of Positive Youth Development (PYD) in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *30*(5), 571-584. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2009.06.003>
- Reynes, E., & Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, *94*(1), 21-25.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, *98*(1), 103-115.
- Rosario, D., Kerr, J. H., & Rhodius, A. (2014). The experience of aggression among mixed martial arts athletes interpreted through reversal theory. *International Journal of Sport Psychology*, *45*(2), 79-99. doi: 10.7352/ijsp.2014.45.79
- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, *7*, 94-111.
- Saldaña, J. (2013). *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (2nd ed.) [s.l]: SAGE Publications Ltd.

- Scoggin, J. F., Brusovanik, G., Izuka, B. H., van Rilland, E. Z., Geling, O., & Tokumura, S. (2014). Assessment of injury during Brazilian jiu-jitsu competition. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2. doi: 10.1177/2325967114522184
- Säfvenbom, R. (1990). *Idrett som sosialiserende/resosialiserende faktor for ungdom på ungdomshjem? : en teoretisk analyse av idretten benyttet som et sosialpedagogisk verktøy innenfor barnevernsinstitusjoner - samt et case-studie av ungdom på ungdomshjem i Oslo*. (Doktorgradsavhandling), Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Säfvenbom, R. (2000). The “Goodness of Fit” in Norwegian Youth Sports. I C. Brackenridge (Ed.), *Just Leisure: Equity, Social Exclusion and Identity*, 72, (s. 119-130). Eastbourne, GB: LSA Publication.
- Säfvenbom, R., Geldhof, J. G., & Haugen, T. (2013). Sports clubs as accessible developmental assets for all? Adolescents' assessment of egalitarianism vs. elitism in sport clubs vs. school. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(3), 443-457. doi:10.1080/19406940.2013.815255
- Terry, P. C., Hahn, A., & Simjanovic, M. (2014). Effects of a sport programme (Box'Tag®) on disadvantaged youth participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 258-272. doi: 10.1080/1612197X.2014.880263
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse - En innføring i kvalitativ metode* (4 utg.). Oslo: Fagbokforlaget.
- Vella, S. A., G., O. L., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 549-561.
- MaxQDA (Version 11) [Programvare]. Hentet 2. november 2014 fra <http://www.maxqda.com/products/maxqda>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528-537.

- Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and motor skills*, 118(1), 41-61.
- Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Stavanger: Cappelen Damm Akademisk.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351
- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10(3), 1-8.
- Witherington, D. C. (2014). Self-Organization and Explanatory Pluralism: Avoiding the Snares of Reductionism in Developmental Science. *Research in Human Development*, 11(1), 22-36. doi: 10.1080/15427609.2014.874763
- Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M. A., & Memari, A. H. (2012). Anger in adolescent boy athletes: a comparison among judo, karate, swimming and non athletes. *Iranian Journal of Pediatrics*, 22(1), 9-14.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv om studien.

Vedlegg 2: Godkjenning fra NSD.

Vedlegg 3: Intervjuguide for studien.

Vedlegg 4: Tillatelse til bruk av bilde – skjermbilde av Facebook-samtale med Callum Medcraft, torsdag 28.05.2015.

Vedlegg 1

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

«Learning by losing – en intervjustudie av norske ungdomsutøvere i BJJ og deres utvikling i et relasjonistisk perspektiv»

Bakgrunn og formål

Studiens formål er å undersøke hvordan ungdomsutøvere i brasiliansk jiu-jitsu føler at de har utviklet seg, og om BJJ kan ha en rolle i denne utviklingen.

Prosjektet er en uavhengig mastergradsstudie tilknyttet Norges idrettshøgskole.

Utvalget i studien er ungdomsutøvere som har trent i 2 eller flere år og har gradert til blått belte. Utøvere er ikke eldre enn 20 år.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer personlig intervju. I tillegg til notater vil intervjuene tas opp på lydopptaker til senere bruk. Tidsrammen på intervjuet anslåes til å være under 1 time.

Opplysninger som er viktige for studien hentes inn. Dette omfatter navn, alder, kjønn, hvor lenge deltakeren har trent BJJ og klubbtilhørighet. Det hentes ikke inn opplysninger fra andre kilder.

Spørsmålene i studien vil fokusere på utøverens personlige utvikling og i hvilken grad deltakelsen i BJJ har hatt en rolle i denne utviklingen. Spørsmålene vil dermed falle innenfor tema som BJJ, trening, sosial arena, sosial tilhørighet, utvikling, alder, ungdom, og kultur.

Det vil gis en intervjuguide i forbindelse med prosjektdeltakelsen som utdyper intervjuets innhold.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun prosjektleder vil ha tilgang til personopplysningene om deltakerne. Personopplysningene vil oppbevares adskilt fra utsagnene og knyttes til en navneliste/koblingsnøkkel som kun prosjektleder vil ha tilgang til.

Det kan hende at deltakere vil kunne kjennes igjen i publikasjonen ettersom BJJ-miljøet i Norge ikke er særlig stort. På grunn av anonymisering av deltakerne er det ikke sikkert at det vil skje, men det er en mulighet for at andre kan kjenne igjen utsagn.

Prosjektet skal etter planen avsluttes i månedsskiftet mai-juni 2015. Etter prosjektets avslutning vil personopplysninger og lydopptak slettes. Ingen opplysninger vil oppbevares, verken i anonymisert eller kodet form.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Dette vil ikke gi noen følger for deg som utøver, som privatperson eller som medlem av en klubb.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med

Andreas Haaland – ansvarlig student
Tlf.: 46629087
E-post: andreash1988@hotmail.com

Reidar Säfvenbom – veileder
Tlf.: 93039506
E-post: reidar.safvenbom@nih.no

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfages 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

Reidar Säfvenbom
Seksjon for kroppsoving og pedagogikk Norges idrettshøgskole
Postboks 4042, Ullevål stadion
0806 OSLO

Vår dato: 18.08.2014

Vår ref: 39360 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.07.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

39360	<i>Learning by losing - En intervjustudie av norske ungdomsutøvere i BJJ og deres utvikling i et relasjonistisk perspektiv</i>
Behandlingsansvarlig	Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Reidar Säfvenbom
Student	Andreas Haaland

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, 15.06.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Andreas Haaland andreash1988@hotmail.com

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@svt.uit.no


Vedlegg 3

Intervjuguide "Learning by losing"


<i>Introduksjon:</i>	Intervjuet handler om dine erfaringer med Brasiliansk jiu-jitsu og hvordan du opplever at du har utviklet deg gjennom den tiden du har trent.
<i>Anonymitet:</i>	Ditt navn vil bli anonymisert i oppgaven og mulig publikasjon.
<i>Båndopptakelse:</i>	Intervjuet vil bli tatt opp på bånd og transkribert. Dersom det er ønskelig, kan en transkripsjon sendes til deg til gjennomlesing.
<i>Tid:</i>	Intervjuet vil ta inntil en time.

Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål
Hva er bakgrunnen til personen?	Fortell litt om deg selv. Hvordan vokste du opp, og hvordan fant du frem til BJJ? <ul style="list-style-type: none">- Var du aktiv som barn? Hva er idretts- eller kulturbakgrunnen?- Kjønn – hvordan det var å vokse opp?
Hvilke verdier knyttes til BJJ? Og hvordan redegjør intervjupersonene for sin oppfatning av disse verdiene?	Hva betyr BJJ for deg? <ul style="list-style-type: none">- Hva betyr treningen, og hva med den er det som gjør at du fortsatt trener?- Hva synes du om den fysiske kontakten?- Hvordan var det før? Og hvordan er det nå?- Hva har skjedd med deg – utdyp?
Finnes det en overføringsverdi til andre sfærer?	Hvordan er livet ditt nå? Føler du at det har skjedd en endring? <ul style="list-style-type: none">- Hvordan er dagen din?- Hvem omgås du?- Føler du at du har utviklet deg, ikke sportslig?- Forklaringer?- Kan det du har lært eller opplevd på trening brukes i andre situasjoner for deg?

Vedlegg 4

 **Andreas Haaland** 28/05/2015 08:46

Hi,
My name is Andreas Haaland. I am a graduate student of the Norwegian School of Sport Science and a Purple belt under Prof. Marcelo "Yogui" Santiago. I am currently writing my master's thesis on positive youth development through BJJ practice.

I am writing to you to request permission to insert one of your photographs in my thesis to illustrate what the sport looks like. The photograph in question is the main photograph featured on BJJ Heroes' website, on the Jackson Sousa page (URL: <http://www.bjjheroes.com/bjj-fighters/jackson-sousa> ). This picture, I believe, captures both the intimacy, the intensity and the both physical and mental grind that the BJJ practitioner may experience.

Usage of said photograph will be referenced according to the standards of the American Psychological Association, 6th edition. In case of publishment, you reserve the right to withdraw the usage of the photograph.

As the paper is due this weekend I hope to hear from you in the nearest future.

Best regards,
Andreas Haaland

Msc, Norwegian School of Sport Sciences, Department for Physical Education



Jackson Sousa

Jackson Sousa is a Brazilian Jiu Jitsu black belt under Rico Vi...
bjjheroes.com



Callum Medcraft

28/05/2015 09:50

Hey Andreas sure thats no problem sens me your email and ill forward thé pic



Andreas Haaland

28/05/2015 09:52

Thank you! My e-mail is andreash1988@gmail.com. If there is a chance of publication I will contact you again.



Callum Medcraft

28/05/2015 09:52



Callum Medcraft

28/05/2015 09:52

I'll get pic over later today

