



Kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn

En studie av idrettslinjenes retningslinjer og trenernes håndteringsstrategier i møte med utøverne

Bachelor i samfunns- og idrettsvitenskap

Live Spilker

Vår 2020

Forord

Denne studien ble utarbeidet våren 2020 som det avsluttende prosjektet i en treårig bachelorgrad i Samfunns- og idrettsvitenskap ved NTNU. Bakgrunn for valg av tema er en spesiell interesse for langrennssporten etter mange år som utøver, trener og leder. Det har nok alltid vært krav til en viss standard når det kommer til kroppslige forhold for toppidrettsutøvere, men kroppspress og kroppsfokus er likevel et stadig mer aktuelt tema både grunnet media og den konstante søken etter grensesprenging i toppidretten. Som trener og leder for juniorutøvere ble jeg interessert i hvilken effekt forholdene blant senior hadde på yngre juniorutøvere.

Jeg ønsker å rette en stor takk til de fire informantene som tok seg tid til å gi gode og utfyllende svar i en hektisk hverdag med hjemmekontor og Corona-tid. Disse besvarelsene danner grunnlaget for hele forskningsprosjektet. Jeg vil også takke veileder Arve Hjelseth for raske, konstruktive og gode tilbakemeldinger under arbeidet med oppgaven. Studieveenninner Sigrid Ysland og Anja Riste har også vært viktige å ha både for faglige diskusjoner og morsomme avbrekk fra arbeidet.

En spesiell takk rettes til min kjære far som har stilt seg konstant disponibel for uvurderlige råd over telefon, e-post og i virkeligheten. Setter også evig stor pris på samboeren min som alltid er min største støttespiller. Tusen takk!

Sammendrag

Oppgaven omhandler kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn. Målet for prosjektet var å kartlegge idrettslinjenes retningslinjer og trenernes håndteringsstrategier i møtet med kroppsproblematikken. Problemstillingen for oppgaven er "hvordan håndterer trenere i videregående skole spørsmål knyttet til vekt og kroppspress ovenfor kvinnelige langrennsløpere i junioralder?"

Som bakgrunn for forskningen gjøres det rede for Norges Skiforbunds helseattest og toppidrettsfaget i videregående skole. I tillegg til dette brukes teori om kropp, forbilder og media for å belyse tema.

Studien benytter kvalitativ intervjuundersøkelse som metode. Utvalget består av fire informanter, en fra hver av skolene i Trøndelag som tilbyr toppidrett langrenn. Utgangspunktet for analysen er data fra informantene, som sees i lys av føringer for og retningslinjer fra Norges Skiforbund og pensum i toppidrettsfaget, samt teorier om kropp, forbilder og media. Analysen har en deduktiv oppbygging ved at den går fra teori mot empiri. I forskningsprosjektet gjorde jeg to sentrale funn. Det første av disse to funnene er at på tross av all debatten som har vært rundt kropp og kroppspress, er det lite systematisert arbeid som blir gjort i felten. Det finnes ingen tydelige protokoller eller retningslinjer i skolene, og det er overraskende etter så lang tid at hver enkelt trener står såpass alene i møtet med utfordringer knyttet til utøverne deres og kropp. Det andre funnet jeg har gjort i denne forskningsprosessen er at ved toppidrettsinstitusjonene og arbeidsplassene til informantene problematiseres kroppspress nesten utelukkende i tilknytning til fysikk, og ikke tilknyttet medie- og samfunnsmessige forhold.

Innholdsfortegnelse

<i>Kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn</i>	1
En studie av idrettslinjenes retningslinjer og trenernes håndteringsstrategier i møte med utøverne ..	1
Forord	2
Sammendrag.....	3
1. Innledning.....	5
1.1 Problemstilling.....	5
1.2 Oppgavens oppbygging	6
2. Bakgrunn.....	7
2.1 Norges Skiforbunds helseattest.....	7
2.2 Toppidrettstilbudet i videregående skole	8
3. Teori	9
3.1 Hva er kroppspress?	9
3.2 Å ha et forbilde	10
3.3 Idrett og media	10
4. Metode.....	12
4.1 Valg av metode	12
4.2 Utvalg av informanter.....	13
4.3 Informantenes bakgrunn	14
4.4 Gjennomføring av intervjuer	15
4.5 Forskningsetikk	16
5. Analyse	17
5.1 Retningslinjer ved toppidrettsinstitusjonene	17
5.2 Forbilder og media	20
5.3 Forskjeller mellom kjønnene	22
6. Diskusjon og konklusjon.....	25
Referanseliste	28
Vedlegg 1.....	30
Vedlegg 2.....	31

1. Innledning

De norske langrennslandslagene har gjennom flere tiår prestert på et nivå som gjør at Norge i en lengre periode har vært verdens beste langrennsnasjon. For et lite land som Norge som ikke har blitt skjemt bort med mesterskapsmedaljer i hverken fotball eller annen sommeridrett, er vinteridrett og spesielt langrenn blitt svært viktig for folket. Så viktig at langrenn regnes som Norges nasjonalidrett (Store Norske Leksikon, 2019).

I likhet med andre idretter stiller langrenn både fysiske og psykiske krav til utøveren som ønsker å utvikle seg og prestere. Disse arbeidskravene kan blant annet være krav til utholdenhet, styrke, hurtighet og spenst, men som nevnt også psykiske arbeidskrav som blant annet krav til mentale ferdigheter, til å ta taktiske valg og til å håndtere motgang (Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K., Giske, R., 2012, s. 273). I tillegg til disse finner vi arbeidskrav knyttet til kropp og vekt. Det vil ikke si at man nødvendigvis trenger en bestemt kroppsform for å bli god i idrett, men dersom man skal prestere i utholdenhetsidrett stilles det krav til å være i god fysisk form og hverken ha veldig høy vekt eller fettprosent. Kroppslige arbeidskrav er noe det snakkes lite om i langrennsidretten sammenlignet med flere andre idretter som for eksempel skihopp (Bugge, 2019).

I samfunnet generelt har diskusjoner om kroppspress kommet stadig mer i fokus, spesielt de siste ti årene. Fastlege og universitetslektor Kari Mogstad (2018) peker på sosiale medier som en viktig årsak til dette. Hun trekker frem at siden sosiale medier ble populære for rundt ti år siden, har vi blitt langt mer utsatt for bilder av «perfekte» kropper og mennesker enn tidligere. Tendensene vi ser i storsamfunnet finnes også i idretten.

1.1 Problemstilling

Hovedtema i denne studien er kroppspress blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn. For å belyse tema ønsket jeg å kartlegge hvordan langrennstrenerne ved toppidrettsgymnaser i Trøndelag forholder seg til temaene kropp og vekt når det kommer til sine kvinnelige utøvere, og hvilke retningslinjer som er iverksatt i læringsinstitusjonene. Som tidligere kvinnelig langrennsløper, ble det naturlig for meg å avgrense oppgaven slik siden jeg på denne måten kan relatere meg til det som forskes på. I masteroppgaven planlegger jeg å analysere utøvernes egne refleksjoner og holdninger til tema.

Problemstillingen jeg ønsker å besvare i denne studien er:

Hvordan håndterer trenere i videregående skole spørsmål knyttet til vekt og kroppspress ovenfor kvinnelige langrennsløpere i junioralder?

1.2 Oppgavens oppbygging

Første del av oppgaven vil omhandle føringer og retningslinjer fra Norges Skiforbund, spesielt den såkalte helseattesten, og toppidrettsfaget i videregående skole. Teorien vil deretter rette oppmerksomheten mot teori om kroppen, om forbilder, og om forholdet mellom idrett og media. Metodedelen tar for seg valgt forskningsmetode, begrunnelse for utvalget av informanter, og gjennomføringen av de fire intervjuene. I analysen vil resultatene fra datainnsamlingsprosessen presenteres, før de drøftes i den påfølgende diskusjonsdelen.

2. Bakgrunn

Som en sentral bakgrunn skal jeg starte med å se på hvordan idretten har behandlet spørsmålet om kroppspress. Lenge ble idretten beskyldt for å overse og skyve problematikken under teppet. Dette høstet de etter hvert mye kritikk for, spesielt når media tok tak i historier fra tidligere aktive utøvere som har fått ødelagt livet av spiseforstyrrelsessykdommer. Som et svar på dette har idretten de senere årene utviklet et sett av retningslinjer for hvordan klubber og trenere bør håndtere denne problematikken. Et sentralt verktøy i denne sammenheng når det gjelder toppidrettsutøvere, er utviklingen av det som kalles «helseattesten».

2.1 Norges Skiforbunds helseattest

Under paraplyorganisasjonen Norges Idrettsforbund finner vi de ulike særforbundene. Særforbundene organiserer og leder idrettsgrenene, og er ansvarlige for utviklingen av særidretten nasjonalt (NIF, u.å.). Norges Skiforbund ble stiftet i 1908, og er per i dag Norges nest største særforbund. Forbundet organiserer seks ulike grener; hopp, kombinert, telemarkskjøring, alpin, freestyle og langrenn (NSF, u.å.).

Som øverste ledd i norsk langrenn har Norges Skiforbund muligheten til å sette nasjonale føringer som gjelder alle sine medlemmer. Et eksempel på en slik føring er helsesjekken alle utøvere som skal representere Norge i internasjonale konkurranser på ski og/eller rulleski må gjennomføre. Utøverne må passere helsesjekk før sesongstart hvert år, og deretter sende inn gyldig helseattest. NSF skriver følgende på sine nettsider: «NSF langrenn setter utøvernes helse foran prestasjon. Helseattesten skal avdekke om utøver har helseutfordringer med hjerte, lunger, allergier, ernæring og skader, eller om det foreligger andre forhold som er relevant for vurderingen av om utøver er helsemessig skikket til å representere» (NSF, 2019).

I den overnevnte helseattesten stilles det spørsmål om sykdomshistorie i familien, skader og allergier. De fleste spørsmålene dreier seg likevel rundt tema som mat, vekt og kropp. Helt nøyaktig gjelder det 11 av de 19 spørsmålene i sjekken. Spørsmål som må besvares er blant annet; «hender det ofte at du kaster opp maten?», «er du bekymret fordi du mister kontroll over hva eller hvor mye du spiser?» og «tenker du mye på å slanke deg/reduere vekt?» (NSF, 2019).

Høsten 2019 kom det frem i pressekonferanser at eliteutøverne Ingvild Flugstad Østberg og Frida Karlsson ikke hadde passert helsesjekken og dermed ikke kunne delta på de første rennhelgene for sesongen. Østberg sa «det er av helsemessige årsaker der ikke alle krav i helseattesten er innfridd» (Rasmussen, 2019). Johaug gikk i etterkant ut for å støtte Østberg med kommentaren «Jeg har også balansert på en knivsegg, da trenger man litt tid for å komme

på plussiden» (Wedervang, 2019). Det er ikke sagt noe mer om disse tilfellene skyldtes vektrelaterte- eller andre helsemessige forhold. Ryktene har likevel gått i etterkant, og ledet til nytt fokus og ny debatt om kroppspress i langrennssporten.

2.2 Toppidrettstilbudet i videregående skole

Ved enkelte videregående skoler i landet tilbys toppidrettslinjer med spesialisering i et bredt utvalg idretter. Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste utøvere som kan oppnå gode nasjonale og internasjonale resultater. Denne utdanningen tilrettelegger for at unge idrettsutøvere som ønsker det skal få muligheten til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt nivå (Vilbli, u.å.).

I tillegg til tett oppfølging av egen trener og flere treningsøkter for uka i faget som heter toppidrett, er det en rekke andre idrettsfag man må gjennom i programfaget toppidrett. Dette gjelder tre år aktivitetslære, tre år treningslære, to år treningsledelse og to år idrett og samfunn (Vilbli, u.å.). Faget treningslære skal gi kunnskap om hvordan kroppen er bygd opp og fungerer, hvordan kosthold og livsstil påvirker vår funksjonsevne, og betydningen av god treningsplanlegging med tanke på ferdighetsutvikling og helsefremmende aktivitet (Udir, u.å.).

Deler av treningslærepensumet består av å lære seg å lage en arbeidskravs- og kapasitetsanalyse. En arbeidskravsanalyse er en kartlegging og grundig vurdering av de faktorene som bestemmer prestasjonen i hver enkelt idrett. Pensumboken beskriver videre at dette deles inn i seks ulike former for arbeidskrav; fysiske egenskaper, koordinative egenskaper, teknikk, taktikk, psykiske egenskaper og sosiale egenskaper (Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K., Giske, R., 2012, s. 272). I stor grad samsvarer dette med det Olympiatoppen skriver om arbeidskrav, med unntak av en form for arbeidskrav som er fullstendig utelatt fra den nesten 600 siders store treningslære-boka.

Antropometri betyr «menneske-måling», og de antropometriske arbeidskravene dreier seg om i hvilken grad kroppens dimensjoner og struktur tilfredsstiller spesielle krav. De fleste idretter kan en drive tilnærmet uavhengig av kroppsbygning, men for flere idretter er det en forutsetning for toppresultat at kroppens høyde, vekt, muskelfibertypesammensetning og fettprosent samsvarer med det som da blir arbeidskravene i den respektive idretten. Kroppens sammensetning vil derfor avgjøre hvilken gren en egner seg best for. Derfor har gode spydkastere lange armer, gode basketballspillere er høye, og dyktige pianister har lange fingre (Olympiatoppen, 2019).

3. Teori

3.1 Hva er kroppspress?

Hva er kroppspress? Engelsrud (2006) har i boken «Hva er kropp» bidratt til å gi forståelse av kroppen som en forutsetning for liv, en subjektiv erfaring og som et kulturelt produkt (Engelsrud, 2006, vaskeseddel).

I tider med ustabilitet i samfunnet vil søken etter identitet medvirke til at kroppen får status som fast punkt eller ankerfeste. Tendensene er at en hard og velformet kropp blir fremstilt som et ideal og noe som gir økt sosial status (Engelsrud, 2006, s.79). Ved å designe kroppen som om den var et manipulerbart objekt kan en person tilsynelatende øke sin kulturelle og sosiale verdi. Kroppens utseende og form blir en sosial markør for lykke, status og makt (Engelsrud, 2006, s.10).

For å forstå kroppen som et kulturelt produkt brukes det eksempler fra toppidretten. Beundrende blikk rettes mot de som har oppnådd «idealkroppen» (Engelsrud, 2006, s. 10). Hva som er «idealkroppen» varierer fra idrett til idrett, men fellesnevneren er at idealkroppen stort sett gjenspeiler hvordan de beste ser ut. I vektløfting er det å ha mest mulig muskler i volum forbundet med suksess, i sumobryting er det å være tyngst mulig det mest ideelle, mens i de fleste utholdenhetsidretter er det lav fettprosent og vekt som blir ansett som mest arbeidsøkonomisk og som dermed blir idealet.

I boken skriver Engelsrud om hvordan samfunnets verdier skrives inn i kroppene. Overvektige personer assosieres ofte med latskap og mangel på viljestyrke, mens tynnhet og faste kroppsformer forbindes med viljestyrke og innsats (Engelsrud, 2006, s. 15). I utholdenhetsidretten, og i langrenn, underbygges disse stereotypene ved at de mest suksessrike ser ut på en bestemt måte, og at det er videre spekter av kroppsformer blant de som aldri når toppnivå. Man tilegnes personlige egenskaper basert på vekt og kroppsform. Eksempelvis blir de beste langrennsløperne sett på som de mest dedikerte, ekstreme, og mentalt sterke innenfor langrennssporten. I hvor stor grad man besitter disse egenskapene avgjøres med grunnlag i kroppsform og sportslig nivå, og vil dermed avta både dess lengre fra idealkroppen man er og dess lavere nivå man er på sportslig. På bakgrunn av dette kan man se kroppen som et uttrykk for og noe som danner grunnlag for sosiale hierarkier (Engelsrud, 2006, s. 15).

3.2 Å ha et forbilde

Et ideal er et mål man ønsker å oppnå. Dersom man har høye idealer, betyr det å ha høye mål man streber etter å oppnå. Å ha et ideal er også synonymt med det å ha et forbilde. En person som er et forbilde er en person man ønsker å etterligne (Store Norske Leksikon, 2019).

Et idrettslig forbilde vil mest sannsynlig ha betydning for barn og ungdom ved at det vil stimulere til å drive med idrett. Utover den betydning at et idrettsforbilde kan ha direkte innvirkning på rekruttering, deltakelse og den enkeltes motivasjon og engasjement, er det også rimelig å regne med andre bieffekter. En slik bieffekt kan være at forbildet danner mønster for etterlikning på andre livs- og funksjonsområder enn idretten. Eksempler på dette kan være at den unge vil prøve å prøve å etterlikne forbildets måte å være på, forbildets utseende, mulige vaner, holdninger og verdivurderinger (Stensaasen, 1977, s. 4).

Utviklingssjef i Norges Skiforbund forklarer at de i flere sammenhenger har gått runder med landslagsutøverne på hva slags forbilder de skal være, og at dette blant annet gjelder kroppene deres. «En ung utøver som er under vekst og utvikling, ser ikke ut som en utøver på 30 år som har drevet med dette halve livet. Det er ikke vanlig at ungdom skal ha en voksen kropp, og i alle fall ikke en voksen toppidrettskropp» sier hun under et intervju. Norges Skiforbund adresserte dermed utfordringen ved å oppfordre landslagsstjernene til å tenke gjennom hva de publiserer på sosiale medier, og at dette spesielt gjelder bilder som viser mye hud (Dagbladet, 2019). Landslagsutøver Ingvild Flugstad Østberg sier i det samme intervjuet at i vurderingen på hva som skal legges ut på sosiale medier handler det om sunn fornuft. Hun sier også at slik landslagsløperne, inkludert henne selv, ser ut kanskje ikke er det optimale, og at det kan gi feil inntrykk til yngre å sammenligne seg med de (Dagbladet, 2019).

3.3 Idrett og media

Siden kringkastingsmonopolet på TV-sendt idrett ble opphevet på 90-tallet er det blitt en stadig mer økende gjensidig avhengighet mellom idrett og media. Man kan si de lever i et symbiotisk forhold. Idrett er blitt ekstremt populært, og enkelte arrangement som Superbowl og VM i fotball er blant de fjernsynssendingene med høyest seertall i løpet av et år. I Norge har sendinger fra vinteridrettene, spesielt mesterskap i langrenn og skiskyting, samme posisjonen. Det er liten tvil om at det er god underholdning med toppidrett, men Loland argumenterer også med at media fremstiller saker slik de selv vil for å få mest mulig seere/lesere. Det blir en slags ukontrollerbar bakside av idrettsmedia (Loland, 2011, s. 111-113).

I tillegg til den økende eksponeringen av konkurranser og nyheter knyttet til idrett på TV og i aviser, får idretten og idrettsstjernene også enorm oppslutning i de noe ferskere sosiale mediene. Siden populariteten til sosiale medier tok av for drøye ti år siden, har vi, ifølge universitetslektor Kari Mogstad, blitt langt mer utsatt for bilder av «perfekte» kropper og mennesker enn tidligere. Hun mener at det å vokse opp i dag medfører å bli bombardert av bilder som konstant minner en på at en ikke er bra nok, og at dette har negative konsekvenser for selvbildet og kroppsbildet til de fleste. Mogstad sier at jenter er spesielt utsatt for denne påvirkningen fordi de i større grad tilbringer tid på sosiale medier og følger ulike kjendiser som legger ut bilder av kroppene sine, og at dette dessverre i flere tilfeller fører til ukontrollert slanking i ung alder (Kjønnforskning, 2018).

De fem overnevnte begrepene og teoriene vil danne grunnlaget for analyse- og drøftingsdelen. Jeg vil se det innsamlede datamaterialet i sammenheng med Norges Skiforbunds helseattest, pensum ved idrettsfag i videregående, og teorier om kropp, forbilder og media.

4. Metode

I denne delen av oppgaven skal valg av metode og informanter presenteres og begrunnes. Jeg vil legge frem en fullstendig oversikt over datainnsamlingsprosessen, som inkluderer en vurdering av etiske spørsmål knyttet til forskningsarbeidet. Validitet og reliabilitet vil drøftes underveis. Validitet handler om det å måle det man ønsker å måle, og gyldigheten av undersøkelsen. Reliabiliteten handler om allmenn kildekritikk, og påliteligheten av kildene man bruker (Tjora, 2017, s. 203-206).

4.1 Valg av metode

Et av samfunnsvitenskapens mest omstridte spørsmål har dreid seg om hvorvidt dens formål bør være å forklare, slik det er i naturvitenskapen, eller å fortolke og forstå. Dette har gjennom tidene delt forskere inn i to leirer, og det henger tett sammen med hva som er preferert forskningsmetode. Metode omhandler hvordan man avdekker resultater, og deles ofte inn i to sentrale tenkemåter; kvantitativ og kvalitativ forskningsmetode.

Fremfor å prøve og påvise en sammenheng eller en årsak, ønsker en forsker som benytter seg av kvalitativ metode å vite noe om hvorfor noe er som det er. Man ønsker å fortolke og forstå det eller den man forsker på, og derfor vil ikke en spørreundersøkelse være hensiktsmessig slik det er i den kvantitative metoden. Mer effektivt vil det være med dybdeintervju, fokusgrupper, eller deltakende observasjon. Man ønsker nærhet til dem man forsker på, og gjerne åpen interaksjon mellom forsker og informant. Man vil ha data i form av tekst heller enn data i form av tall, og man bruker en induktiv og eksplorerende framgangsmåte heller enn en framgangsmåte som er deduktiv og hypotesedrevet (Tjora, 2017, s. 24).

Kvalitativ forskningsmetode er godt egnet til å studere et felt det er forsket lite på (Thagard, 2013 i Frøshaug, 2017). Tema og problemstilling i denne oppgaven er relativt spisset, da den skal dreie seg om kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn. Dette er et relativt urørt område innenfor samfunnsvitenskapelig idrettsforskning. For å få mest innsikt og forståelse innenfor feltet jeg skal studere er det derfor mest hensiktsmessig å bruke kvalitativ forskningsmetode.

Dybdeintervju er blant de mest utbredte datagenereringsmetodene innenfor kvalitativ forskning. Som hovedregel kan vi si at man bruker dybdeintervjuer der man vil studere meninger, holdninger og erfaringer. Dybdeintervjuet som metode er basert på et fenomenologisk perspektiv, hvor forskeren ønsker å forstå informantens opplevelser samt hvordan informanten reflekterer over dette. I stedet for å bruke lukkede spørsmål med faste

svaralternativer slik man gjør i en surveyundersøkelse, bruker man i dybdeintervju heller åpne spørsmål som gir informantene mulighet til å gå i dybden der hvor de har mye å fortelle (Tjora, 2017, s.104-105).

Underveis i arbeidet med oppgaven ble jeg nødt til å delvis endre metode for datagenerering. I utgangspunktet hadde jeg sett for meg fysiske dybdeintervju med lydopptak, for senere å transkribere disse. Dette ville vært mer ideelt sett på den måten at man får en samtale med bedre flyt, og i tillegg at man får muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål underveis. Det lot seg dessverre ikke gjennomføre grunnet Covid-19 og anbefalinger om å avlyse/utsette flest mulig fysiske møter.

Konklusjonen ble at de fire intervjuene skulle gjennomføres per e-post. Dette stilte økte krav til konkretisering av spørsmålene i intervjuguiden, og arbeidet med denne ble noe mer omfattende. Jeg sendte intervjuguiden (vedlegg 1) og samtykkeerklæring (vedlegg 2) på e-post, og informantene fikk en ukes frist på å sende de i retur. Vi gjorde også avtale på at jeg fikk stille eventuelle oppfølgingsspørsmål via e-post eller telefon i etterkant. Dette benyttet jeg meg av ved en anledning, da jeg ønsket meg mer utdypende svar på et av spørsmålene fra to av informantene.

For å oppnå god refleksivitet i forskningsarbeidet, er det viktig at jeg reflekterer rundt min egen rolle i prosjektet (Tjora, 2017, s. 217). Med egen bakgrunn i langrennsmiljøet drar jeg med meg visse forkunnskaper inn i prosessen. Det er både fordeler og ulemper med dette, også med tanke på reliabiliteten. En fordel er at jeg har god kjennskap til langrennsmiljøet, og dette kan gi informantene en følelse av felles forståelse av temaet. En ulempe er at jeg må være forsiktig med hvordan jeg formulerer spørsmålene, slik at de ikke virker ledende i den retningen som er mest formålsmessig for meg (Tjora, 2017, s. 217).

4.2 Utvalg av informanter

Informantene i forskningsprosjektet ble valgt ut på bakgrunn av deres erfaringer som trenere for kvinnelige juniorutøvere i langrenn. Hver av informantene representerer en videregående skole i Trøndelag som tilbyr toppidrett langrenn. Informantene har mellom 12 og 32 års erfaring. Dette er aktører med stor kompetanse og kunnskap på forskningsområdet, som det kunne tenkes hadde refleksjoner med stor verdi for denne oppgaven. Med andre ord er det ikke et tilfeldig utvalg med hensikt å representere en populasjon slik som i kvantitative undersøkelser (Tjora, 2017).

Gjennom personlige nettverk fra min egen langrennskarriere gjorde jeg avtaler med tre av informantene. For å gjøre disse avtalene benyttet jeg meg av kontaktinformasjon jeg allerede hadde, og fikk kontakt via kanaler som Facebook og SMS. Den fjerde informanten sto oppført som ansvarsperson for toppidrett langrenn på skolens hjemmeside, og jeg kontaktet- og gjorde avtale med vedkommende per telefon. Felles for alle var at de gjerne ønsket å bidra til prosjektet. Toppidrettsinstitusjonenes ståsted vil forhåpentligvis reflekteres i informantenes svar, slik at de langt på vei svarer på vegne av arbeidsplassen sin.

Det ville vært interessant å intervju aktive juniorløpere om hvordan de opplever kroppspress i langrennsidretten i stedet for eller i tillegg til å intervju trenere. Ideelt sett ville det vært mer hensiktsmessig å intervju aktive juniorløpere om hvordan de opplever kroppspress i langrennsidretten, enn å intervju trenere. Dette anså jeg likevel aldri som aktuelt da jeg personlig synes tematikken er for sensitiv. Jeg har hverken intervjuerfaring eller ressurser til at det ville vært etisk riktig å gjennomføre intervjuer som er i så stor grad personlige og sensitive, og spesielt ikke med så unge intervjuobjekter. Det vil være mer hensiktsmessig med et slik utvalg informanter i masteroppgaven fordi da har jeg mer tid med veileder, og bedre tid til å planlegge et trygt apparat som kunne tatt mot utøverne etter gjennomført intervju dersom de ønsket å prate med noen de stolte på. Problemstillingen min i dette forskningsprosjektet var å se på hvordan trenere håndterte kroppspromblematikken når det kom til sine kvinnelige juniorutøvere. Utvalget av informanter i oppgaven ga derfor oppgaven god validitet.

4.3 Informantenes bakgrunn

Informantene vil bli presentert som «I» for informant, sammen med et nummer mellom 1 og 4 for å skille de (I1-I4). Direkte sitat vil skrives i kursiv.

(Tabell 1: Oversikt over sentrale kjennetegn ved informantene)

Informant	Kjønn	Erfaring	Per dag ansvarlig for
1	Kvinne	15 års erfaring som juniortrener, hvorav 12 år som trener på idrettsfag	En gruppe med både jenter og gutter
2	Kvinne	32 års erfaring som trener for toppidrettselever i videregående skole	En gruppe med både jenter og gutter

3	Kvinne	12 års trenererfaring ved to ulike videregående skoler	En gruppe jenter med både langrennsløpere og skiskyttere
4	Mann	20 års trenererfaring ved to ulike videregående skoler	En gruppe med både jenter og gutter, men flest gutter grunnet inntaksregler ved skolen

I tabellen ovenfor (figur 2) er sentrale kjennetegn ved informantene fremstilt. Av tabellen ser man at tre av fire informanter er kvinner, og den fjerde er mann. Alle informantene har lang trenererfaring for juniorer i videregående skole, der trenererfaringen er mellom 12 år og 32 år. Alle informantene har vært eller er trener for grupper representert av begge kjønn. Som nevnt tidligere er alle informantene per dags dato trenere ved ulike videregående skoler som tilbyr toppidrett langrenn.

4.4 Gjennomføring av intervjuer

I forkant av intervjuene hadde jeg sendt ut kort informasjon om hva intervjuet skulle dreie seg om, hvilken tematikk som skulle tas opp, og hvorfor jeg synes akkurat vedkommende kunne passet som informant. Vi ble til å begynne med enige om å gjennomføre fysiske intervju, men som nevnt tidligere ble dette nødt til å endres til intervju i e-postform grunnet Covid-19. Fordelene med dette er at informantene får mulighet til å tenke seg om på hvert spørsmål, og formulere og ordlegge seg akkurat slik de ønsker. Ulempene med e-postintervju er at man mister mye av den spontane og gode samtalen der informant får mulighet til å drøfte spørsmålene underveis. I tillegg til dette kan informantene skrive kortere og mindre utfyllende svar fordi dette er mer tidseffektivt enn å skrive ned alt de ville sagt i et fysisk møte. Dette kan bidra til at validiteten i studien blir noe svekket, da man ikke får utnyttet det fulle potensialet forskningsintervjuet kan ha.

Intervjuguiden består av to deler; oppvarmingsspørsmål og refleksjonsspørsmål (se vedlegg 1). Refleksjonsspørsmålene er igjen delt inn i tre ulike hovedtema. Oppvarmingsspørsmålene er enkle spørsmål som brukes for å begynne samtalen og for å få informanten til å føle seg trygg i situasjonen. Dette er nok dog mer prekært under et fysisk intervju, men fortsatt viktig nok til at jeg ønsket å inkludere dette i intervjuguiden for e-postintervjuene. Disse spørsmålene bidrar også til å kartlegge relevant bakgrunnsinformasjon om informanten, slik som alder, tidligere arbeidserfaring, og nåværende jobbsituasjon. Refleksjonsspørsmålene er mer komplekse

spørsmål som åpner for lengre, drøftende besvarelser basert på informantens personlige erfaringer på området.

På forhånd ble intervjuobjektene informert om at alt datamateriale ville bli anonymisert slik at det ikke var noe i veien for å nevne spesifikke detaljer som klubber, steder, sitt eget eller andres navn. Dette bidro forhåpentligvis positivt på situasjonen slik at det var lettere for informantene å skrive fritt og mye på hvert spørsmål, uten at de behøvde å bruke mye ekstra tid på formuleringer. Det kan tenkes at dette bidro til å styrke reliabiliteten i oppgaven.

I etterarbeidet med intervjuene førte jeg de over i et felles dokument og fjernet alle navn. Slik ble det mer oversiktlig å gjennomføre analyseringen av dataen. Analysen er tydelig strukturert i lys av avsnittene i bakgrunns- og teorikapittelet, og er dermed en deduktiv analyse. Det vil si at man sjekker fra det teoretiske til det mer empiriske (Tjora, 2017, s. 175).

4.5 Forskningsetikk

Som hovedregel skal forskningsprosjekter som forutsetter aktiv deltakelse settes i gang bare etter deltakernes informerte og frie samtykke. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette får negative konsekvenser for dem (NESH, 1999 i Tjora, 2017). Informantene fikk utdelt et samtykkeskjema (vedlegg 2) i forkant av intervjuene, der de ble informert om anonymisering, hva det innebærer for de å delta, og at de når som helst kan trekke seg uten konsekvenser. Dette ble underskrevet og sendt tilbake til meg på e-post.

For å ivareta informantenes personvern på best mulig måte ble opplysningene fra intervjuene behandlet konfidensielt og i henhold til personvernregelverket. De eneste med tilgang til dette prosjektet er NTNU institusjon for sosiologi og statsvitenskap, veileder og student. Etter intervjuene ble sendt tilbake til meg på e-post, ble opplysningene ført inn i et dokument hvor informantens navn utelates. De originale e-postene ble slettet umiddelbart etter dette. Dette bidro til å sikre full anonymisering av informantene.

5. Analyse

I følgende analyse vil jeg fremstille resultat fra de fire intervjuene som ble gjennomført i datainnsamlingsprosessen. Analysen er delt inn i tre hovedtema; «Retningslinjer ved toppidrettsinstitusjonene», «Forbilder og kropp» og «Forskjeller mellom kjønnene». Analysen vil være todelt ved at jeg først presenterer hvert tema i lys av studiens teoretiske perspektiv, før jeg trekker inn relevante data.

5.1 Retningslinjer ved toppidrettsinstitusjonene

Som vi så i teoridelen, har idretten generelt – og spesielt utholdenhetsidrettene – blitt kritisert for unnfallenhet i forhold til problematikken med kroppspress. Det har ført til at disse idrettene har prøvd å ta en mer aktiv posisjon og håndtere dette på en bedre og tryggere måte. Vi så at et av svarene på dette er at det i langrenn er utviklet en «helseattest» som er ment å beskytte utøvere i faresonen for å utvikle helseproblemer. Hvordan er det i forhold til de som jobber nærmest med utøverne, altså trenerne? Er det utviklet noen retningslinjer for deres virksomhet, og hva slags bevissthet har de?

I1: Det finnes ikke noen retningslinjer i min arbeidsinstruks.. jeg tenker at det ligger i trenerjobbens natur at du har fokus på forebyggende arbeid i forbindelse med å ha et sunt og naturlig fokus på ernæring. Gjennom jevnlig utøversamtaler, er det viktig å ha tema som helse og ernæring på agendaen, og gjennom det kan en fange opp om utøveren har noen utfordringer som en bør ta tak i. Kosthold og restitusjon er også en del i faget treningslære.

I2: Vi har ingen direkte arbeidsinstruks når det gjelder vekt og kosthold. Personlig mener jeg det kunne ha vært laget noen retningslinjer for hvordan vi håndterer slike utfordringer.

Felles for alle informantene er at de har bevisste tanker rundt måten de adresserer og nærmer seg kroppsproblematikken på. Likevel har ingen av institusjonene håndfaste retningslinjer eller protokoller på hvordan de skal gå frem dersom de er bekymret for noen av utøverne sine. Informantene trekker frem at utøverne får kunnskap om mat og kosthold i faget treningslære, men at de som trenere ikke har mye dialog med utøverne om vekt eller kosthold.

I faget treningslære får utøverne også nøye opplæring i arbeidskravene for ulike idretter, og de lærer seg å utvikle arbeidskravsanalyse for egen idrett, for deretter å vurdere egen kapasitet opp mot arbeidskravene i en kapasitetsanalyse (Udir, u.å.). Som nevnt i teoridelen samsvarer ikke det som står om arbeidskrav i treningslærepensumet med det Olympiatoppen legger frem om samme tema. Olympiatoppen presenterer en ekstra form for arbeidskrav, som kalles

antropometriske arbeidskrav, som dreier seg om kroppslige forutsetninger for toppresultat i ulike idretter. Dette innebærer blant annet krav til vekt, høyde, fettprosent og muskelfibertypesammensetning (Olympiatoppen, 2019). Da dette ikke er en del av pensum i det obligatoriske faget treningslære, ønsket jeg å spørre informantene om utøverne gjennomførte vektkontroller for å vurdere egen kapasitet i forhold til arbeidskravene i forbindelse med toppidrettsfaget.

I1: De veier seg ikke i skolesammenheng, det vil være helt uaktuelt å gjennomføre vektkontroll i skolesammenheng for min del. Spesielt gjelder det for denne gruppen utøvere, som er i vekst og utvikling – dette gjelder både gutter og jenter.

I3: De veier seg selvsagt aldri i skolesammenheng. Jeg snakker ikke direkte med utøverne mine om vekt dersom de ikke tar det opp selv (som har skjedd mange ganger). Men jeg snakker med de om viktigheten av kosthold og restitusjon, ofte... Det som også er skummelt er jo at de kan ha problem med mat og vekt, og være normalvektige. Derfor synes jeg vekt (et tall) ikke er vits i å fokusere alt for mye på.. Jeg forholder meg lite til vekt, men mer til opplevelser og praksis i forhold til kosthold og restitusjon.

Av disse betraktningene ser vi at informant 1 og 3 ikke gjennomfører vektkontroll i skolesammenheng på sin arbeidsplass, og de er også enige om at dette ville vært uaktuelt for dem. På samme spørsmål om vektkontroll tenker de to resterende informantene annerledes, og uttaler følgende:

I2: Ja, dette handler om trygge relasjoner. De veier seg når de skal testes på mølla.

I4: Jeg kan diskutere vekt med kollegaer. Men ovenfor utøverne snakker jeg ikke om dette... Utøverne veier seg ved en maksimal oksygenopptak test 2 ganger i året, eventuelt også ved en baselinetest når utøverne ikke føler ting fungerer så bra.

Disse informantene sier utøverne veier seg når de skal gjennom fysiske tester. Dette vil være nødvendig for å regne ut et riktig testresultat, da formelen for å regne ut maksimalt oksygenopptak er ml/min/kg (Sandbakk, Ø., 2014). Da I2 og I4 fikk spørsmål om de fysiske testene, og dermed de situasjonene de veier seg, var valgfrie fikk jeg følgende svar:

I2: De må veie seg når de er på mølla, men i skoleregi er det frivillig. Har ikke opplevd at noen har valgt å ikke ta testen. Altså frivillig.

I4: Ja, mølletestene er frivillige.

Vi ser her at de fysiske testene er tilbud utøverne får dersom de ønsker å kartlegge utviklingen sin gjennom det videregående løpet. Dermed står utøverne fritt til å velge bort de situasjonene der det gjennomføres vektkontroller, selv om det kan tenkes at det blir en slags norm blant elevene å takke ja til de testmulighetene de får. I disse situasjonene er fokus også lite på selve veiingen, men heller på det fysiske som skal gjennomføres for å få presise resultat. Informantene trekker frem både fordeler og ulemper ved å ha åpen dialog med utøverne om kropp og vekt:

I1: Fordelen ved å ha åpenhet rundt vekt og kosthold, er at det blir en naturlig del av treningshverdagen og treningsplanlegging. Det er kjempeviktig å øke kunnskapen om at det er viktig å spise og at det ikke finnes noen snarvei til toppen ved å «jukse» med maten. Jeg tror det viktig å ikke gjøre det til noe mystisk, og med åpenhet tenker jeg at det må være naturlig for utøverne å komme til oss som er trenere for å snakke om det... Ulemper med for mye fokus på vekt og kosthold, kan føre til at utøver som har et naturlig forhold til vekt, begynner å tenke mye på det, og at de kommer på tanker som nødvendigvis ikke er bra for dem.

I3: Fordelene er at man ufarliggjør tema, og at det blir lettere å ta kontakt om det skulle være noe. Ulemper at en fokuserer på det og kanskje gjør det unødvendig «stort».

Det er enighet mellom informantene om at det finnes både fordeler og ulemper ved å ha dialog om tematikken. På den ene siden er åpenhet fint ved at man normaliserer samtaleemnet, og at det gir trener mulighet til å gi gode råd og dele kunnskap. Ulempene er at det potensielt kan sette skumle tanker i hodet på enkelte utøvere som er mer utsatt for å bli påvirket.

Tendensene er at en hard og atletisk kropp er et ideal i samfunnet. Ved å designe kroppen slik man vil som om den var et objekt kan en person øke sin sosiale verdi, og slik vil kroppens utseende bli en markør for status, lykke og makt (Engelsrud, 2006, s.10). Ofte vil det være slik at mennesker tror at veien til lykke er ved å slanke seg litt, ved å få litt markerte muskler, eller på andre vis bli mer lik det som er idealkroppen. Idrettsutøvere vil muligens være spesielt utsatt, fordi det i tillegg knyttes til forbedrede prestasjoner. Dette kan i verste fall føre til ukontrollert slanking, og dette vil være spesielt farlig for unge mennesker som ikke er ferdigutviklet enda. Flere av informantene har opplevd eller hatt mistanker om at utøvere har fått usunne tanker om mat og egen kropp:

I1: Ja, jeg tror nok at noen kan eksperimentere litt selv på det området. De kan tenke at dette er noe de vil ordene selv og ikke snakke åpent om det. Det kan være vanskelig for treneren å oppdage det, hvis ikke utøveren forteller noe om det. Det vi kan gjøre er å stille kontrollspørsmål når vi har samtaler. Hvis utøver trekker den vektjusteringen for langt, så kan det få store konsekvenser. Håpet er at en oppdager det tidsnok, slik at en får satt inn hjelpetiltak. Hvis jeg får mistanke om noe, så vil jeg ta kontakt med utøveren og spørre om hvordan vedkommende har det, og om det er noen hun eller han ønsker å snakke om. Jeg kan uttrykke en bekymring for at jeg ser at vedkommende ikke har det bra, at vedkommende mangler overskudd eller energi. Jeg kan også uttrykke bekymring for at jeg ser en vektreduksjon, og målet er å få utøveren til å åpne seg om det. Det er veldig viktig å bygge en god relasjon til utøveren, slik at det går bra å ta slike samtaler. Trygghet og tillit er viktig.

I2: Dette er jo en kompleks utfordring, så enkelte forsøker vel å drive litt vektjusteringer på egen hånd. Mistenker jeg at noen av mine utøvere har endret kroppsvekt, må jeg selvfølgelig ta opp dette med utøveren, og si at jeg har observert.

Informant 3 og 4 trekker frem at de, i tillegg til samtale med utøveren det gjelder, trekker inn andre ressurser som hjelp i slike situasjoner:

I3: Det har jeg opplevd, men det er heldigvis en del år siden. Da snakket jeg den gang med sunnjenteidrett og fikk råd. Snakka med utøveren, og satte hun i kontakt med helsesøster og apparat rundt skolen.

I4: Når jeg er bekymret for en utøver så tar jeg en prat/samtale med utøveren. Videre kan jeg ta i bruk helsesøster, lege og andre fagpersoner på dette temaet. Det verste en trener kan gjøre er å ikke gjøre noe med det.

Av disse besvarelsene ser vi at flere av informantene har relativt lik fremgangsmåte i møte med slike utfordringer. Til å begynne med kommuniserer man med utøver om dette, og dersom det er nødvendig settes det inn eksterne ressurser som kan bidra til at det ikke utvikler seg videre. Fremgangsmåtene deres er utviklet gjennom mange års trenererfaring og konsultasjon med kolleger, men er ikke standardisert i deres arbeidsvirksomhet.

5.2 Forbilder og media

Å ha et forbilde innebærer at man ser opp til en person, og at man streber etter å bli mest mulig som vedkommende (Store Norske Leksikon, 2019). Det kan være trivielle og ufarlige sider av idealet, som etterligninger av Cristiano Ronaldos «Si»-feiring på fotballbanen, å ta en

«Lightning Bolt» slik Usain Bolt gjorde etter han vant sine første olympiske medaljer i OL i London i 2012, eller å hysje på publikum som Petter Northug gjorde under VM i Falun i 2015.

Men det er ikke bare slike uskyldige gester som blir imitert fra forbildene. Ifølge Stensaasen vil det å ha et forbilde danne mønster for etterlikning, også på andre områder enn idretten (Stensaasen, 1977, s. 4). Når profilerte idrettsstjerner går ut med antall årlige treningstimer, dietter, at de kjører morgenøkten uten å spise frokost først, eller at de må ned på «matchvekt» før sesongen, er dette noe som kan påvirke mennesker som ser opp til disse idrettsstjernene. Dette trenger ikke i utgangspunktet å være farlig, men dersom en 17 år gammel gutt tenker at han også burde ha tusen treningstimer i året fordi det er det de beste herreutøverne trener kan dette ha uheldige konsekvenser. To av informantene trekker frem følgende betraktning:

I1: Jeg tror at eliteutøvere har stor påvirkningskraft på juniorutøvere, og vil ofte sammenligne seg med de voksne og godt etablerte utøvere som har trent flere tusen treningstimer mer enn de. Videre er det også et fokus på lette utøvere gjennom at løypene blir tyngre og favoriserer lette utøvere.

I2: Ja det har blitt et stadig mer aktuelt tema i langrenns idretten mener jeg. Juniorene påvirkes i stor grad av deres forbilder og seniorløpere.

Informantenes refleksjoner rundt tema understreker hvilket ansvar det følger med å være eliteutøver på landslag og toppnivå. Kroppen blir et produkt som kan gi deg økt kulturell og sosial status. For å forstå kroppen som et kulturelt produkt brukes det eksempler fra toppidretten. Beundrende blikk rettes mot de som har oppnådd «idealkroppen» (Engelsrud, 2006, s.10). Hva som regnes som idealkroppen er ofte en refleksjon av slik de beste i idretten ser ut. Flere av informantene trekker frem media som en faktor som bidrar til økt kroppspress og eksponering av «idealkroppen»:

I1: Det har nok i «alle år» vært et aktuelt tema i langrennsidretten, og det har alltid vært tynne langrennsjenter som har vært forbilder for andre. Forskjellen fra tidligere er at nå blir utøverne mer bevist på det gjennom bilder på sosiale medier, og det er mer skriving om det i medier generelt.

I4: Ja jeg er sikker på at eliteutøverne, hvordan de framstilles, hva de forteller osv kan påvirke juniorer. Det er mer snakk i media på landslagsnivå. Flere utøvere får startnekt osv.

De siste tretti årene har idrettsarrangement vært noe av de mest populære TV-sendingene i løpet av et år (Loland, 2011, s. 111). Interessen for langrenn har økt jevnlig, og det blir arrangert flere og større konkurranser for hvert år som går. Antall verdenscuprenn har økt fra ti i den første sesongen i 1982, til det fra midten av 2000-tallet har blitt avviklet mellom tretti og førti skirenn årlig (Wikipedia, 2020). I tillegg til samtlige av verdenscuprennene, er også VM, OL, NM og diverse langløp direkte sendt på TV. Dette har, i kombinasjon med sosiale medier, ført til en høy grad av eksponering av både idrett, idrettsarrangement og idrettsstjerner. Derfor blir man i dag langt mer utsatt for bilder av atletiske og veltrente kropper enn man ble tidligere (Mogstad, 2018).

Grunnet Mogstads (2018) og andre liknende forskningsprosjekter som viser til at lettkledde bilder på sosiale medier har negative konsekvenser for barn og unge, tok Norges Skiforbund et tydelig standpunkt ved å be sine landslagsutøvere la være å legge ut bilder som viser mye hud. Informantenes erfaringer med sine utøvere samsvarer med teorien Mogstad har om forbilder og deres påvirkning på unge. Informant 3 sier følgende om media og forbilder:

I3: Media gjør det jo til et aktuelt tema. Og det er bra! Jeg har snakket med utøverne mine om Johaug, Østberg og Karlsson, der de for eksempel kommenterer ting som at de ikke skjønner hvordan det kan ha gått så langt, og gjør inntrykk av at de skjønner det ikke er veien å gå. Jeg sier ikke så mye, men heller observerer og kommenterer litt der jeg føler det er riktig. Men jeg har vært ærlig med de på at en vil oppleve prestasjonsøkning i begynnelsen av vekt nedgang, men at dette ikke er en varig løsning – det viktigste er å få til en god balanse mellom trening, søvn, kosthold og annen type restitusjon.

På den andre siden ser vi her at informant 3 beskriver at hennes utøvere stiller seg kritiske til at enkelte eliteutøvere har fått startnekt i internasjonale konkurranser, og at «de ikke forstår hvordan det kan gå så langt». For enkelte utøvere kan det dermed tenkes at snakket i media viser de negative konsekvensene ved å presse kroppen så hardt, og at dette har positiv effekt på disse utøverne. De ser at det å leve på grensen med mat og trening kan gå utover helsa, og at dette kan føre til at de ikke kan konkurrere.

5.3 Forskjeller mellom kjønnene

Mogstad (2018) trekker frem noen fremtredende forskjeller på jenter og gutter når det kommer til kroppspress. Jenter tar ting mer alvorlig enn gutter, dette gjelder generelle aspekter ved livet som skole, familie og venner. Jenter tilbringer mer tid på sosiale medier, og følger ulike

bloggere, kjendiser og andre som legger ut bilder av tynne og «perfekte» kropper. Slik er de mer utsatt for påvirkning derfra (Mogstad, 2018). Det kan tenkes at dette fører til økt interesse og fokus på eget utseende.

I2: Mange jenter er svært interesserte i klær, utseende, ta seg godt ut både på trening og ellers på skolen, fritid med de riktige moteklærne, Dette påvirker forhold til både kropp og mat. Dette opplever jeg som et større jentefenomen i forhold til guttene. Jeg kommuniserer det som måtte være nødvendig om vekt, kropp og mat, enten det er jenter eller gutter.

I4: Jentene bruker mer tettsittende bukser og overdelar som viser veldig mye kropp. Jeg tror jentene observerer litt mer hva de andre spiser osv. Jeg synes også jentene bruker kortere tid under måltider på samlinger

Informantenes besvarelser understreker Mogstads betraktninger om kjennetegn ved jenter. Jentenes interesse for klær og utseende er, generelt sett, mer fremtredende enn guttenes. Om dette er biologisk eller samfunnskapt er vanskelig å konkludere, men det kan tenkes at både sosiale medier og kjønnsroller er to faktorer som bidrar til ulikhetene mellom jenter og gutter.

Gutter og jenter har ulike måter å kommunisere på enn jenter. Det er dessverre mindre akseptert for en gutt å gå ut med at de sliter med spiseforstyrrelser. Det er en stadig økning i jenter som rapporterer om psykiske plager, og jenter som søker profesjonell hjelp for slike plager (Bakken, 2018). Gutter har en tendens til å avfeie problemer de står ovenfor. Dersom det oppstår problemer er det mange som distraherer seg selv med noe annet i stedet (Bakken, 2018).

I1: Gjennom utøversamtalene er det like naturlig for meg som trener å ta opp tema om kropp og mat. Jeg opplever at jentene i større grad er flinkere til å ta det opp selv, mens jeg sjelden opplever at guttene tar det opp uten at jeg bringer det på bane.

Informanten sier her at hun opplever at guttene er mer passive i dialog om kropp og mat. Dette samsvarer med Bakkens (2018) forskning på tema. Gutter har en større tendens til å avfeie utfordringer de står ovenfor, og derfor blir trener i dette tilfelle nødt til å ta det opp selv. På den andre siden har vi jentene som er mer søkende og bringer tema på banen selv.

I1: Jeg opplever at jeg selv kommuniserer på samme måte overfor begge kjønn, men opplever nok at jentene har mer spørsmål rundt dette. Synes også at det er mer viktig å øke kunnskapsnivået til jentene og bevisstgjøre de på den vektøkningen som skjer i puberteten er helt naturlig.. I noen sammenhenger, kan det være nødvendig å forklare jentene spesielt, at det

er helt naturlig at de går opp i vekt, uten at det er noe i veien med kostholdet. Dette har med kroppens naturlige utvikling å gjøre.

6. Diskusjon og konklusjon

I dette forskningsprosjektet ønsket jeg å se nærmere på følgende problemstilling: «*Hvordan håndterer trenere i videregående skole spørsmål knyttet til vekt og kroppspress ovenfor kvinnelige langrennsløpere i junioralder?*». For å besvare forskningsspørsmålet gjennomførte jeg fire kvalitative dybdeintervju per e-post med trenere på ulike videregående skoler i Trøndelag som tilbyr toppidrett langrenn.

I avslutningen av denne studien vil jeg oppsummere resultatene, diskutere funnene, og til slutt konkludere. Jeg valgte å tematisk dele analysedelen inn i tre ulike deler. I den første delen, «Retningslinjer ved toppidrettsinstitusjonene», så jeg nærmere på hvordan informantenes fire arbeidsplasser håndterer kroppsproblematikken og hvilke retningslinjer de forholder seg til. Trenerne forklarer at ingen av de videregående skolene de jobber på har en nedfelt protokoll på hvordan de skal håndtere slike utfordringer, og at de adresserer problemene basert på lang trenererfaring og dialog med kolleger.

Ifølge Olympiatoppen (2019) finnes det antropometriske arbeidskrav i idretten som dreier seg om kroppslige forutsetninger for å oppnå toppresultater, slik som for eksempel vekt og fettprosent. To av informantene gjennomførte vektkontroller i forbindelse med frivillige fysiske tester. De to andre informantene mente vektkontroller var uaktuelt, og forklarte at de blant annet fikk opplæring kosthold i faget treningslære. Etter et dypdykk i treningslærepensumet for videregående elever fant jeg at informasjon om de antropometriske arbeidskravene var fullstendig fraværende.

Informantene beskriver at de vektlegger tillit og åpenhet i relasjonene sine med utøverne. Fordelene med åpenhet rundt temaene vekt og kosthold er at det vil gjøre det lettere for trenerne å gi råd og hjelp ved behov, og at man kan tilrettelegge og planlegge treningen bedre for den enkelte. Ulempene er at ved å gi disse problematiske temaene mye oppmerksomhet kan det få utøvere på tanker som ikke nødvendigvis er bra for dem.

Gunn Engelsruds (2006) teori om idealkroppen handler om at ved å designe sin egen kropp som et manipulerbart objekt kan man øke sin kulturelle verdi. Det kan tenkes at man som idrettsutøver er spesielt utsatt fordi idealkroppen i tillegg knyttes til økt prestasjon. Flere av informantene hadde opplevd at noen av juniorutøverne deres eksperimenterte med kroppen sin i hemmelighet, og at dette måtte tas tak i. Dette skjedde via samtaler, og i noen tilfeller også ved å søke hjelp av eksterne ressurser.

Nært tilknyttet teorien om idealkroppen er Stensaasens (1977) teori om forbilder, og dermed andre del av analysen; «Forbilder og media». Å ha et forbilde innebærer å se opp til en person, og strebe etter å bli mest mulig som vedkommende (Store Norske Leksikon, 2019). Et idrettsforbilde vil ha direkte innvirkning på rekruttering, motivasjon og deltakelse, men forbildet danner også mønster for etterlikning på andre områder enn idretten (Stensaasen, 1977, s. 4). Informantene bekrefter at eliteutøvere har stor påvirkningskraft på deres utøvere, og at de i flere sammenhenger har sett seg nødt til å forklare at det hverken er meningen at juniorutøvere skal se ut som– eller trene like mye som en seniorutøver på landslag.

En faktor som trekkes frem av trenerne som bidragsyter til kroppspresst er media og sosiale medier. Den konstante eksponeringen av veltrente og slanke kropper bidrar ifølge Mogstad (2018) til at flere unge i dag ikke føler seg bra nok. Mogstad forklarer at jenter er mer utsatt for slik påvirkning fordi de generelt sett tilbringer mer tid på sosiale medier. Dette danner grunnlaget for den tredje delen av analysen; «Forskjeller på kjønnene».

Mogstad (2018) beskriver at i tillegg til at jenter bruker mer tid på sosiale medier enn gutter, tar de også ting som skole, venner, familie, seg selv og eget utseende mer alvorlig. Dette samsvarer med informantenes observasjoner av egne utøvere. To av informantene forklarer at jenter er mer opptatt av hvilke klær de har på og hvordan de tar seg ut på trening enn gutter.

Ifølge Bakken (2018) er det vanligere for gutter å avfeie problemer de står ovenfor, og at de prater mindre om ting som plager de. Informantene opplever at de kommuniserer på samme måte ovenfor utøvere av begge kjønn, men at de sjelden opplever at guttene bringer tema som kropp og vekt på banen i samtaler, mens jentene ofte opptrer mer spørrende.

I arbeidet med denne oppgaven har jeg kommet frem til to sentrale funn. Det første av disse to funnene er at på tross av all debatten som har vært rundt kropp og kroppspresst, er det lite systematisert arbeid som blir gjort i felten. Det finnes ingen tydelige protokoller eller retningslinjer i skolene, og det er overraskende etter så lang tid at hver enkelt trener står såpass alene i møtet med utfordringer knyttet til utøvere deres og kropp. Dette ser vi både av fraværet av retningslinjer på deres respektive arbeidsplasser, og pensum og lærebøker i de obligatoriske idrettsfagene utøvere går gjennom. Dette bekrefter også informantene i de gjennomførte intervjuene, og en av informantene uttrykker ønske om større formalisering og standardisering av hvordan man som trener for juniorutøvere skal håndtere slike situasjoner.

Det andre sentrale funnet jeg har gjort i denne forskningsprosessen er at ved toppidrettsinstitusjonene og arbeidsplassene til informantene problematiseres kroppspresst

nesten utelukkende i tilknytning til fysikk, og ikke tilknyttet medie- og samfunnsmessige forhold. Når trenerne beskriver hvordan skolen håndterer kroppsproblematikk trekker de frem treningslærefaget. I idrettspensumet får utøverne mye informasjon om hvordan trening og fysisk aktivitet påvirker de kroppslig, men lite opplæring i hvilken rolle media og samfunnet spiller i den forbindelse.

I lys av arbeidet med dette forskningsprosjektet ser det ut til at det ville vært fornuftig å utarbeide standardiserte retningslinjer for håndtering av utfordringer knyttet til kropp ved institusjonene som skal tilby toppidrettsfag. Resultatene i dette studiet viser til forholdene på langrennslinjer ved videregående skoler i Trøndelag, og det er vanskelig å si noe om hvordan toppidrettsinstitusjonene i resten av landet forholder seg til kroppsproblematikken. Informantene i dette studiet har lang erfaring som trenere for utøvere i denne aldersgruppen, og flertallet føler seg kanskje derfor komfortable med hvordan de skal gå frem i møtet med slike utfordringer. Generelt sett tenker jeg likevel at slike retningslinjer ville vært et verdifullt verktøy for trenerne, og det ville også sikret god ivaretagelse av unge utøvere. I en slik sammenheng er det viktig at det ikke kun fokuseres på fysiske sider av problematikken, men også de medie- og samfunnsmessige forholdene utøverne må lære seg å utvikle seg med.

Referanseliste

- Bugge, M. (2019, 3. januar). Daniel Forfang orket ikke mer av slankepresset: la på seg 34 kilo etter han la opp som hopper. *Aftenposten*. Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/sport/i/K36gb7/daniel-forfang-orket-ikke-mer-av-slankepresset-la-paa-seg-34-kilo-da-han-la-opp-som-hopper>
- Dietrichson, S. (2018, 15. februar). Kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke. *Kjønnsforskning*. Hentet fra: <http://kjonnsforskning.no/nb/2018/02/kroppspress-skole-og-bekymringer-gj%C3%B8r-flere-jenter-psykisk-syke>
- Engelsrud, G. 2006. *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hanstad, D. 2011. *Norsk Idrett – Indre spenning og ytre press*. Oslo: Akilles.
- Ihle, M. (2019, 11. april). Ber stjernene unngå kroppsbilder. *Dagbladet*. Hentet fra: <https://www.dagbladet.no/sport/ber-stjernene-unnga-kroppsbilder/70971161>
- NSF. (2019, 24. november). – Helseattest for vintersesongen 19/20. Hentet fra: <https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/2019/10/helseattest-for-sesongen-20192020/>
- NSF. (u.å.). *Vår Historie*. Oslo: Norges Skiforbund. Hentet fra <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/var-historie/>
- Tønnessen, E., Madsen, Ø., Haugen, T., & Staff, H. (2019). Arbeidskrav i idretten. *Olympiatoppen*. Hentet fra: https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/treningsplanlegging/fagartikler/arbeidskrav_i_idretten/page1127.html#
- Rasmussen, J. (2019, 21. november). - Ingvild Flugstad Østberg har fått startnekt. *Dagbladet*. Hentet fra: <https://www.dagbladet.no/sport/johaug---kjent-pa-det-selv-i-mange-ar/71845701>
- Stensaasen, S. 1977. Forbilde og eget idrettsengasjement. Hentet fra: https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2016072109081?page=4
- Store Norske Leksikon. (2019, 12. juni). Ideal. Hentet fra: <https://snl.no/ideal>
- Sandbakk, Ø. (2014, 28. juni). Maksimalt oksygenopptak. *Trening.no*. Hentet fra: <https://www.trening.no/utholdenhet/maksimalt-oksygenopptak/>
- Utdanningsdirektoratet. Læreplan i treningslære. Hentet fra: <https://www.udir.no/kl06/IDR2-02/Hele/Formaal>

Vilbli. Idrettsfag. Hentet fra: <https://www.vilbli.no/nb/nb/no/om-treningslaere/program/v.id?kurs=v.idret1---- v.ididr2---- v.ididr3---->

Wedervang, M. (2019, 21. november. Johaug – Jeg har balansert på en knivsegg. *TV2*. Hentet fra: <https://www.tv2.no/a/11007796/>

Wikipedia. (2020, 7. mai). Verdenscupen i langrenn. Hentet fra: https://no.wikipedia.org/wiki/Verdenscupen_i_langrenn

Vedlegg 1

INTERVJUGUIDE

Fortell litt om bakgrunnen din som langrennstrener. Hvor lenge har du jobbet som langrennstrener på idrettsfag? Har du trent både jenter og gutter? Hvilken utøvergruppe trener du nå?

Svar:

Hvilke retningslinjer finnes i arbeidsinstruksen ved institusjonen du jobber på når det kommer til vekt og kosthold? Hvis det ikke finnes – tror du det kunne vært spiseforstyrrelse-/spiseanstrengelsesforebyggende å utarbeide retningslinjer som gjelder for alle?

Svar:

Hvordan forholder du, som ansatt ved en toppidrettsinstitusjon, deg til utøverne sin vekt? Har dere åpen dialog om tema? Veier de seg i skolesammenheng?

Svar:

Hvordan forholder du deg til utøverne dine sine matvaner? Har dere åpen dialog om tema? Leverer utøverne kostholdsplàn? Hvordan kommenterer du på denne?

Svar:

Kan du fortelle litt om forskjeller du observerer på jenter og gutter når det kommer til kropp og mat? Kommuniserer du ulikt med de forskjellige kjønnene når det kommer til tema?

Svar:

Opplever du at dette med mat og vekt blir et stadig mer aktuelt tema i langrennsidretten? Tror du juniorutøverne kan påvirkes av kroppslige forhold blant eliteutøverne? Hvordan da i så fall?

Svar:

Hvilke fordeler tror du det finnes ved å snakke åpent om vekt og kosthold? Ulemper?

Svar:

Opplever du at utøverne «tar saken i egne hender», altså driver vektjustering uten å si noe/i hemmelighet? Hvor farlig er dette? Hvordan tar du tak i det dersom du mistenker at en av utøverne dine har fått problemer med mat og vekt?

Svar:

Vedlegg 2

Deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave om kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet, og hva deltakelse i prosjektet vil innebære for deg.

Formål

Formålet er å se på kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn, og å kartlegge hvilke retningslinjer som finnes ved de fire institusjonene i Trøndelag som tilbyr toppidrett langrenn i videregående skole. Dette er en bacheloroppgave i samfunns- og idrettsvitenskap gjennom NTNU, og opplysningene som samles inn vil kun brukes i sammenheng med dette forskningsprosjektet. Dersom det blir aktuelt for bruk til et annet formål (som undervisning eller andre forskningsprosjekt), vil du bli kontaktet. Som bacheloroppgave er dette et studentprosjekt som skal oppfylle grunnleggende krav til vitenskapelig kvalitet og etikk.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Fire personer vil delta i prosjektet som intervjuobjekter. Denne henvendelsen får du fordi du har erfaring som trener for kvinnelige juniorutøvere i langrenn, og denne erfaringen vil legge grunnlaget for gode svar på forskningsspørsmålene. Du vil i denne undersøkelsen delvis besvare spørsmål som en representant for den institusjonen du er ansatt ved.

Hva innebærer det for deg å delta?

Å delta i forskningsprosjektet innebærer et dybdeintervju i e-postform. Intervjuene skulle i utgangspunktet bli gjennomført ansikt til ansikt, men det ble foretatt en endring med bakgrunn i den nåværende situasjonen med Coronavirus. Hvor lang tid det tar å gjennomføre intervjuet kommer an på hvor utdypende besvarelsen er, men sett av omtrent en time. Intervjuet vil være et dybdeintervju, hvor det blir stilt spørsmål som du skal svare på etter beste evne. Her vil det bli spurt spørsmål hvor svarene vil være basert på egne erfaringer og meninger, noe som gjør at det ikke kreves noen faglig forkunnskap hos deg som informant. Svarene sendes tilbake til meg på e-post, og jeg vil deretter føre svarene inn i et dokument hvor ditt navn blir utelatt. Den originale e-posten slettes umiddelbart etter dette er gjort. Dette vil sikre full anonymisering av deg som informant.

Under besvarelse av spørsmålene kan du velge selv om du omtaler arbeidsplassen din med navn eller ikke. Dette vil uansett bli endret til «institusjon A, institusjon B, institusjon C..».

Det er frivillig å delta Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil ha tilgang til dette prosjektet er NTNU institusjon for sosiologi og statsvitenskap, Arve Hjelseth (veileder) og Live Spilker (student).
- Data fra intervjuet vil som nevnt slettes umiddelbart etter besvarelsene er overført i et dokument hvor respondentenes identitet er fullstendig anonymisert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene slettes når prosjektet avsluttes, noe som etter planen er 08.05.2020.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene.
- å få rettet personopplysninger om deg.
- å få slettet personopplysninger om deg.
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra institutt for sosiologi og statsvitenskap har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:
· Student Live Spilker ved NTNU (telefon 48089363): liveaugusta@hotmail.com · Veileder Arve Hjelseth ved NTNU: arve.hjelseth@ntnu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: · NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig Live Spilker

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Kroppsfokus blant kvinnelige juniorutøvere i langrenn

og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

• å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 08.05.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)