

Stine Fallgren Juliebø

# Når skaden betyr slutten! Unge håndballtalenters karriereavvikling ut av eliteidretten

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Stig Arve Sæther

Juni 2022



Stine Fallgren Juliebø

# **Når skaden betyr slutten! Unge håndballtalenters karriereavvikling ut av eliteidretten**

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Stig Arve Sæther  
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

En karriereavvikling er noe en idrettsutøver vil gå gjennom på et tidspunkt i karrieren og det skjer av ulike årsaker. Skader er vist å være en av de mest fremtredende årsakene for en karriereavvikling, men denne spesifikke tematikken er relativt lite utforsket i forskningslitteraturen og spesielt mangelfullt når det kommer til unge elitehåndballspillere. En slik avvikling identifiseres ofte som vanskelig, men ulike strategier er vist å kunne forbedre den. Formålet med denne oppgaven er å undersøke denne tematikken med tanke på hvordan unge eliteutøvere har opplevd en karriereavvikling forårsaket av skader. For å undersøke oppgavens formål ble seks kvalitative intervjuer gjennomført med tidligere kvinnelige håndballtalenter. Forskningsmetoden semistrukturert intervju ble brukt for få en forståelse av utøvernes opplevelse av fenomenet karriereavvikling. Hver av intervjuene gjennomgikk så en transkribering- og analyseprosess hvor de ble behandlet i henhold til forskningskrav.

Resultatene viser at de tidligere utøverne nådde et høyt ferdighetsnivå ved hjelp av ulike faktorer i fundament- og talentfasene av FTEM modellen. Idretten sin risikokultur ble påvirket av utøvernes nivå, idrett, alder og sosialt- og indre press som alle bidro til å øke deres villighet til å ta risiko, noe som økte sannsynligheten for skader. Utøverne fikk senere skader som førte til karriereavvikling og de opplevde dette ulikt i starten. Et flertall opplevde den som mislykket, mens kun en opplevde det som vellykket. Likevel viste det at med tiden opplevde samtlige å bli mer tilfreds med overgangen. Dette var påvirket av en avtagende idrettsidentitet og vellykket bruk av strategier som å lage en fremtidig plan og oppleve sosial støtte. Funnene viser at en karriereavvikling for unge håndballtalenter er en tøff prosess da de ofte ikke føler seg ordentlig ferdig. Likevel kan denne opplevelsen forbedres med tid ved å ta i bruk strategier for å håndtere avviklingen og utforsket nye identiteter. Når det er sagt er det et behov for endringer i risikokulturen da terskelen for hvile burde senkes slik at det kan forhåpentligvis forhindre at andre utøvere når dette punktet.



## Abstract

Career termination is something every athlete goes through at some point, and it happens due to different reasons. Injuries are shown to be one of the main reasons why athletes terminate their careers, but injuries that end a career are a relatively unexplored topic in the research literature and especially among young elite handball players. This career transition has been shown to be difficult, but there are identified strategies that can help improve it. The purpose of this project is to investigate how young handball talents who reached the elite level experienced a career termination caused by injuries. To investigate the purpose of this task, six qualitative interviews were conducted with previous handball talents. The research method used was semi-structured interviews which could give a greater insight into the athlete's experience and understanding of the phenomenon of career termination. Afterward each of the interviews were transcribed and analyzed according to research requirements.

The results show that previous athletes reached a high level of skills affected by factors in the foundation and talent phase of the FTEM model. The sport's risk culture was affected by the athlete's sports level, sport, age and social- and internal pressure, which increased their willingness to take risks and the possibility of getting sport injuries. Later the athletes experienced career ending injuries which led to different experiences at the beginning. Most of the athletes experienced it as difficult, while only one experienced it as successful. Nevertheless, it showed that over time, everyone became satisfied with their transition. This was due to a decline in sports identity and the successful use of strategies such as planning for the future and experiencing social support. The findings show that career termination for young handball talents is a tough process because they often don't feel ready. But this experience can be improved over time by using strategies to deal with the termination and explore new identities. For future athletes, the risk culture needs to change and lower the threshold for restitution so it hopefully can prevent others from reaching this point.





## Forord

Da var det endelig kommet til min tur for å levere masteroppgaven. Fem lærerike år i Trondheim går mot slutten og jeg er snart ferdigutdannet lektor. Hvem skulle trodd det? I den siste tiden har jeg følt meg stadig mer klar og motivert for å starte arbeidslivet, men det har vært et siste hinder på veien nemlig masteroppgaven. Når jeg i starten skulle velge tematikk var det ikke noen tvil om hva jeg ønsket å fortsette å fordype meg i. Det måtte være idrettsutøvere som gjennomførte karriereavvikling på grunn av skader. Et vanskelig tema, men et svært viktig et som fremtidig lærer i kroppsøving og idrett og som håndballtrener. Til tross for at teamet kom raskt på plass ble denne oppgaven ganske annerledes enn hva jeg først hadde sett for meg.

For rett og slett bare noen måneder siden var jeg usikker på hvilken retning oppgaven skulle ta, men den koden har heldigvis knekt. På grunn av god hjelp fra deltakere, veileder og familie har jeg endelig en oppgave jeg kan si meg fornøyd med. Jeg må først og fremst gi en stor takk til mine deltakere. Hadde det ikke vært for dere vil det rett og slett ikke blitt en oppgave. Tusen takk for at dere ville dele deres opplevelser rundt et vanskelig og sårt tema. Jeg må også gi en takk til min veileder Stig Arve Sæther som har hjulpet meg med konstruktive tilbakemeldinger og gode samtaler. I tider hvor jeg har følt at jeg har vært på villspor og det har stått helt stille har du hjulpet meg tilbake på rett spor. Jeg ønsker også å gi en takk til min familie for god støtte og oppmuntrende ord i en krevende periode.

*Stine Fallgren Juliebø*

Trondheim, 07. juni 2022



## **Praktisk implikasjon: Oppgavens relevans til skolen**

Denne oppgaven er relevant for fremtidig arbeid i skolen, spesielt med tanke på lærere i kroppsøving og idrettsfag som arbeider ved idrettslinjer som har toppidrett og breddeidrett. Siden skader ofte forekommer hos utøvere ved slike utdanningsløp vil det være viktig at læreren forstår sitt ansvar overfor elevenes belastning og øker deres kunnskaper om skader og behovet for restitusjon. Som lærer vil man være en av flere aktører som står for ferdighetsutviklingen til unge utøvere og dette krever at de hjelper utøverne med å ha en belastning på et gunstig nivå. For kroppsøving og idrettsfaglærere er dette også relevant med tanke på at de skal gi elevene kunnskap om at de har flere karrieremuligheter og ikke nødvendigvis kun idrettskarrieren. Det er som sagt mange som blir skadet i den alderen og som idrettsfaglærere burde man være klar over at elevene kan oppleve en karriereavvikling i ung alder. Lærere burde derfor forberede sine elever på at slik kan skje både ved å øke kunnskapen for at det kan forhindres, men også ved å hjelpe elevene med en fremtidig plan for utdanning eller jobb. For de som gjennomfører en karriereavvikling i ung alder kan det være enklere å akseptere dette dersom man har en fremtidig plan på plass og opplever sosial støtte læreren som er en sentral person i ungdommer og tenåringers liv. Dette er noe man som lærer i skolen kan hjelpe til med. Denne oppgave er derfor svært aktuelle for lærere i kroppsøving og idrett når det kommer til å tydeliggjøre deres ansvar overfor elevene og deres utvikling.



## Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	<b>V</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>VII</b>
<b>Forord</b> .....	<b>IX</b>
<b>Praktisk implikasjon: Oppgavens relevans til skolen</b> .....	<b>XI</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>1</b>
1.2 <i>Problemstilling</i> .....	2
1.2.1 Underproblemstillinger .....	2
<b>2. Fagfelt</b> .....	<b>3</b>
2.1 <i>Eliteidretten</i> .....	3
2.1.1 Ferdighetsutvikling: veien til eliteidretten .....	3
2.1.2 Risikokultur i eliteidretten .....	5
2.2 <i>Karriereavvikling</i> .....	6
2.2.1 Karriereovergangens utfordringer og strategier .....	8
<b>3. Metodevalg</b> .....	<b>11</b>
3.1 <i>Intervju</i> .....	11
3.2 <i>Utvalg</i> .....	12
3.3 <i>Intervjuets forskningskrav</i> .....	14
3.3.1 Intervju gjennomføring .....	14
3.3.2 Analyse .....	15
3.3.3 Forskerrollen .....	16
3.4 <i>Etikk</i> .....	17
<b>4. Resultater</b> .....	<b>18</b>
4.1 <i>Eliteidretten</i> .....	18
4.1.1 Ferdighetsutvikling: veien til eliteidretten .....	18
4.1.2 Risikokultur .....	20
4.2 <i>Karriereavvikling: valget og opplevelsen av å legge opp</i> .....	21
4.2.1 Idrettsidentitet .....	23
4.2.2 Strategier ved karriereavvikling .....	24
<b>5. Diskusjon</b> .....	<b>26</b>
5.1 <i>Eliteidretten</i> .....	26
5.1.1 Ferdighetsutvikling: veien til toppen .....	26
5.1.2 Risikokulturen .....	28
5.2 <i>Karriereavvikling: valget om å legge opp</i> .....	30
5.2.1 Karriereavviklingens opplevelser og idrettsidentitet .....	32
5.2.2 Strategier for å håndtere overgangen .....	35
<b>6. Metodisk implikasjon: Intervju som metode</b> .....	<b>38</b>
<b>7. Avslutning</b> .....	<b>39</b>
7.1 <i>Videre forskning</i> .....	40
<b>Referanser</b> .....	<b>41</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>44</b>
Vedlegg 1 <i>Informasjonsskriv</i> .....	44
Vedlegg 2 <i>NSD Vurdering</i> .....	47
Vedlegg 3 <i>Intervjuguide</i> .....	49



## 1. Innledning

I idrettsverdenen er det et trangt nåløye man må komme gjennom for å nå toppen. Det er sagt at for å nå eliteidretten krever det et idrettstalent og utallige treningstimer (Tvedt et al., 2013). Mange unge utøvere drømmer om å ha en lang og suksessfull idrettskarriere, men det er ofte flere hinder på veien. Ifølge statistikk viser håndball å være en av de mest skadeutsatte idrettene i Norge (Bahr, 2009), og mye på grunn av spilllets art som presser kroppen til det ytterste ved fysisk tøffe dueller og hurtige bevegelser (Gjesdal et al., 2019). I de siste årene har skadeforekomsten vist seg å være hyppigere og av et mer alvorlig omfang. Hvor alvorlig omfanget av skadene er, blir kategorisert etter antall dager man blir fraværende fra trening (Achenbach, 2018). Laver et al. (2018) kategoriserer en alvorlig idrettsskade som et lengre fravær på mer enn 21 dager.

Det å nå eliteidretten krever et høyt ferdighetsnivå (Bjørndal & Ronglan, 2021), og for å få dette til må utøvere gjennom en ferdighetsutvikling som er påvirket av flere faktorer (Gulbin et al., 2013). De utøverne som når eliteidretten er vist å ha store mengder trening og kampbelastning (Gjesdal et al., 2019), og dette i kombinasjon med idretten sin risikokultur hvor det forventes at man skal prestere best mulig øker skadeforekomsten (Pringle, 1999; Gundersen, 2009). En slik risikokultur medfører ofte til en mer risikofylt spillestil som skaper tøffere og hardere dueller (Mayer et al, 2018), og fremmer holdninger som øker risikotaking som deltakelse med smerter og/eller skader (Gundersen, 2009). For noen idrettsutøvere kan idrettsskader gjør at man må revurdere en videre karriere (Alfermann et al., 2004).

I løpet av en toppidrettskarriere vil man naturligvis på et eller annet tidspunkt måtte avslutte den. Det finnes flere årsaker til at en utøver velger å legge opp, men forskning fremhever at skader og andre helsegrunner er blant de vanligste årsakene (Stambulova et al., 2021). En karriereavvikling forårsaket av skader kan oppleves som både positivt og negativt, men dette varierer veldig (Ivarsson et al., 2018). Den nåværende forskningslitteraturen har identifisert tre ulike typer karriereavviklinger i form av; *en vellykket, mislykket og en mislykket overgang som blir vellykket* (Stambulova, 2003). Utfallet i en slik karriereavvikling påvirkes av flere faktorer som blant annet barrierer og krav, men også strategier som blir tatt i bruk for å håndtere den (Ivarsson et al., 2018). Til tross for at forskningslitteraturen har greid å identifisere ulike typer overganger og strategier, er den fremdeles mangelfull. Spesielt med tanke på hvordan talentfulle utøvere opplever en slik karriereavvikling som er påvirket av skader.

I denne oppgaven er det nettopp unge håndballtalenters opplevelser av en karriereavvikling som skal undersøkes nærmere. Bakgrunnen for valget av denne tematikken

er behovet for mer kunnskap på området. Det kommer jevnlig nye avisartikler som skriver om stadig yngre utøvere som må slutte på grunn av alvorlige idrettsskader, og for mange skjer dette før idrettskarrieren i det hele tatt har startet. Denne utfordringen stiller krav til økt kompetanse både blant trenere og utøveres familier for å kunne hjelpe de unge utøverne å gjennomføre karriereavviklingen best mulig. Med et ønske om å komme med et bidrag til dette forskningsfeltet ble det gjennomført seks intervjuer med unge utøvere som var sett på som talentfulle og som nådde eliten i norsk håndball. Dette ble gjort for å undersøke deres opplevelse av en karriereavvikling nærmere, men også se hva som kunne hjelpe opplevelsen ved en slik overgang. Med bakgrunn på fenomenet karriereavvikling ble en hovedproblemstilling og to underproblemstillinger utarbeidet.

## 1.2 Problemstilling

I lys av fenomenet karriereavvikling for idrettsutøvere i håndballen ble en hovedproblemstilling laget. Den lyder som følger:

«Hvordan opplevde kvinnelige håndballtalenter som nådde eliteidretten karriereavvikling på grunn av skader?»

### 1.2.1 Underproblemstillinger

Det er tydelig at fenomenet karriereavvikling er komplekst og består av flere deler. For å få en enda bedre forståelse av hvorfor overgangen ble som den ble var det nødvendig å formulere to underproblemstillinger slik at man kunne gå mer i dybden på tematikken og oppgavens hovedproblemstilling. De to underproblemstillingene er:

«Hvilke faktorer påvirket utøvernes ferdighetsutvikling og risikokultur?»

«Hvilke strategier brukte utøverne for å håndtere karriereavviklingen?»



## 2. Fagfelt

### 2.1 Eliteidretten

#### 2.1.1 Ferdighetsutvikling: veien til eliteidretten

Det finnes mange veier yngre utøvere kan velge for å utvikle sine håndballferdigheter til et høyt nivå. Hvordan en utøver når et høyt ferdighetsnivå kan forklares ved mange ulike modeller (Bjørndal et al., 2016). En av de nyeste rammeverkene som er etablert er FTEM-modellen som beskriver de ulike utviklingsfasene en utøver går gjennom for å nå et høyt nivå (Gulbin et al., 2013). Modellen består av 10 nivåer fordelt på fire utviklingsfaser som er fundament, talent, elite og master. Den første utviklingsfasen er fundamentet som består av tre ulike nivåer. På disse nivåene handler det om å utvikle grunnleggende bevegelsesferdigheter gjennom allsidig aktivitet i ulike arenaer. Grunnleggende bevegelser er vist å være viktige byggesteiner for videreutvikling av ferdigheter til et høyt nivå (Kirk & Rhodes, 2011). Etter hvert som et grunnlag er lagt blir det mer fokus på veiledning og gradvis utvikler det seg til å bli satsning på trening i form av deltakelse i idrettslag og klubb (Gulbin et al., 2013). Mer spesifikk trening rettet mot idretten med veiledning fra viktige personer som har kunnskap og erfaring slik som trenere er viktige for videreutviklingen av ferdigheter (Henriksen et al., 2009).

De utøverne som har utviklet gode ferdigheter og anses som et idrettstalent er kommet til modellens neste utviklingsfase talent. I denne utviklingsfasen vil det foregå en høy prestasjonsvei hvor utøverne viser seg som idrettstalent og de gjennomgår identifisering av talent, altså talentidentifikasjon (Gulbin et al., 2013). Ifølge Henriksen (2010) defineres et idrettstalent som en utøver som gjennom arv og interaksjon i idrettsmiljøet har utviklet kompetanse og ferdigheter. Gjennom mer spesifikk trening rettet mot idretten vil idrettstalent kunne bedre sine ferdigheter (Bullock et al., 2009). Etter at talentene har blitt identifisert foregår det en kontinuerlig utvikling og forbedring av utøvernes ferdigheter ved hjelp av sammenlignbare referanser som for eksempel andre utøvere (Gulbin et al., 2013). I det siste talentutviklingsnivået får utøverne profesjonell støtte for å utvikle seg videre ved at de blir tatt opp til elitetrening eller på et elitelag (Gulbin et al., 2013). De to resterende utviklingsfasene i modellen er elite og master. Elitefasen består av to nivåer hvor det handler om å representere landet og oppnå suksess i internasjonale turneringer som går over i masterfasen etter at en utøver har vært vellykket på elitenivået i en 8 års periode (Gulbin et al., 2013).

Den norske ferdighetsutviklingsmodellen har vist å gi stor suksess i håndballen (Bjørndal et al., 2016), og dette kan være på grunn av de mange aktørene som er involverte. Talentutvikling av yngre utøvere i den norske håndballen består av flere aktører, og disse er

skole, klubb, region og Norges håndballforbund (NHF) (Bjørndal et al., 2016). De har alle et likestilt ansvar når det kommer til å utvikle ferdigheter til yngre utøvere. Når det er sagt, har denne talentutviklingsmodellen vist å også skape problemer. Da det er mange aktører som ikke nødvendigvis greier å kommunisere godt nok for å gi hver enkelt utøver en best mulig utvikling (Bjørndal & Gjesdal, 2020). Forskningsfunn fra Bjørndal og Gjesdal (2020) og Sæther et al. (2021) viser alle at det samarbeidet som er ønsket mellom de ulike aktører er komplekst og til tider ikke svært fremtredende. Yngre utøvere som starter på idrettslinjer har vist å øke belastningen sin betraktelig noe som har resultert i en høyere forekomst av skader (Bjørndal & Gjesdal, 2020). Dette igjen er påvirket hvor godt de ulike aktørene seg imellom greier å etablere tilstrekkelig og god kommunikasjon både med ulike trenere og utøvere (Bjørndal & Gjesdal, 2020). Omtrentlige tall fra idrettsfaglige utdanninger viser at en av tre elever ved idrettsfag opplever skader, noe som vil kunne medføre at utviklingen til en utøver stagnerer (Møller et al., 2017). Den høye skadeforekomsten blant yngre utøvere viser at det å kombinere idrett og skolen ikke er enkelt da en så stor andel av elever ved idrettsfaglige utdanninger blir overbelastet og skadet (Stambulova et al., 2021).

Talentutvikling for yngre utøvere er vanskelig og det er umulig å forutsi hvem som blir best i en ung alder fordi at det påvirkes av en rekke ulike faktorer (Bjørndal & Ronglan, 2021). Det er vist at utøvere i yngre alder må ha en viss trening og kampbelastning for å nå et høyt ferdighetsnivå (Bjørndal & Ronglan, 2021), men at en manglende regulering av belastningen bidrar å øke skadeforekomst (Bjørndal et al., 2017). Bjørndal og Ronglan (2021) sine funn viser at talentutvikling ofte er assosiert med en stor belastning, skader og sykdom. Noe som igjen kan føre til stagnering i talentutviklingen for utøvere. For yngre utøvere er det identifisert faser hvor sannsynligheten for skader er større. I fasene fra junior til senior spiller, til høyere divisjoner og overgang til idrettslinje viser det seg å være en høyere skadeforekomst som i verstefall kan føre til at unge talenter må legge opp (Achenbach, 2018). Forskning rundt skader i håndballen viser at hos for yngre utøvere og hos eliteutøvere forekommer skader aller hyppigst (Achenbach, 2018), og at det er i tillegg ofte forekommer en utilstrekkelig restitusjon. Hvis eliteutøvere sammenlignes med utøvere som spiller i lavere divisjoner er funnen tydelige, det forekommer både mer belastning og akutte skader for de utøverne på det høyeste nivået (Langevoort et al., 2007). Den økte skadeforekomsten er prøvd å forklares med en høy belastning, et prestasjonspress og tøffere spill i eliteserien (Langevoort et al., 2007).

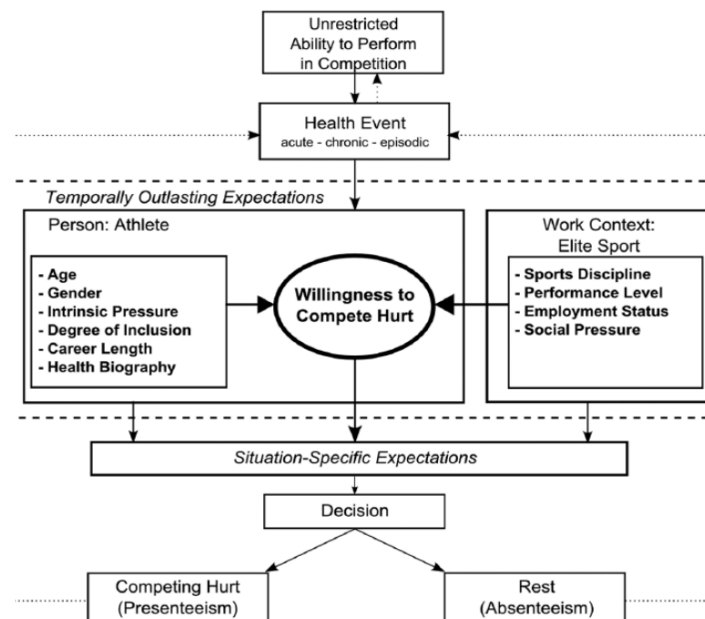
### 2.1.2 Risikokultur i eliteidretten

Nixon (1996) sin forskning viser at blant idrettsutøvere og trenere finnes det en risikokultur. En risikokultur fremmer holdninger og forventninger til utøvere om at de skal trosse smerter og/eller skader (Mayer & Theil, 2018), selv om dette kan påvirke utøveres karriere og gi konsekvenser for helsen (Mayer et al., 2018). Hos yngre utøvere blir ofte slike holdninger tilegnet i ung alder og et flertall virker å trosse kroppens smertesignaler bare for å kunne delta i idretten (Bahr, 2009). Ofte kjenner ikke yngre utøvere sine fysiske grenser, og dette kan gi konsekvenser om man blir oppdratt i en kultur hvor man skal ta risiko, og smerte er sett på som et nødvendig middel for suksess (Brewer & Redmond, 2017). I eliteidretten opplever ofte utøvere å måtte forholde seg til motstridende forventninger om at man skal ta risiko, ofre seg for idretten og teste grenser samtidig som man tar vare på egen helse (Mayer et al., 2018). Dette er motstridende krav som er vanskelig å oppfylle, men når det er sagt er skader og smerter en sentral del av idretten og beskrevet som unngåelig (Nixon, 1996).

Nixon (1992) sin forskning beskriver at villigheten til å delta skadet eller med smerte er påvirket av forskjellige faktorer hos den enkelte utøver. I eliteidretten har Mayer og Theil (2018) laget en modell som prøver å forklare hvilke faktorer som påvirker villigheten til å ta risiko og delta med smerte og/eller skader (Figur 1). Denne modellen er delt inn i to hovedkategorier som er arbeidskontekst og eliteutøveren. Arbeidskonteksten påvirkes at type idrett, prestasjonsnivå, kontrakt og sosialt press, mens utøver konteksten påvirkes av alder, kjønn, press og karrierelengde (Mayer & Theil, 2018). Eliteutøvere viser å ha en generelt høyere villighet til å delta med smerte og/eller skader enn utøvere i lavere divisjoner fordi de ofte opplever et sosialt- og indre press på at de må prestere på et høyt nivå (Nixon, 1996). Selv om økt risikotaking kan forårsake at karrieren ødelegges har risikokulturen ført til at det ikke er uvanlig at eliteutøvere tyr til smertestillende medikamenter bare for å kunne greie å delta (Overbye, 2021). Når det er sagt, er det en forskjell blant eliteutøvere i de ulike idrettene. Forskningsfunnene viser at de utøverne i ballspport- og lagidretter som har en sterk gruppeidentitet kan oppleve et press om å prestere og vise seg verdig plassen på laget (Stambulova et al., 2021; Nixon, 1996), og derfor har de en høyere villighet til å delta med smerter og/eller skader enn hva utøvere i individuelle idretter har (Mayer & Theil, 2018).

Når det komme til utøver konteksten er det vist at alder og kjønn spiller inn. Forskning påpeker at erfarne utøvere er mindre villig til å ta risiko enn yngre utøvere. Dette er fordi de eldre har hatt en lengre karriere og utviklet mer kunnskap om hvilke konsekvenser skader eller smerter kan gi (Mayer & Theil, 2018). Det er også vist å være en liten forskjell blant kjønnene,

der menn ofte ønsker å vise seg frem og derfor har en høyere villighet til risikotaking enn kvinner (Overbye, 2021).



Figur 1. Fra Mayer og Theil (2018) sin modell som viser faktorer som påvirker villigheten til å delta med smerter/skader.

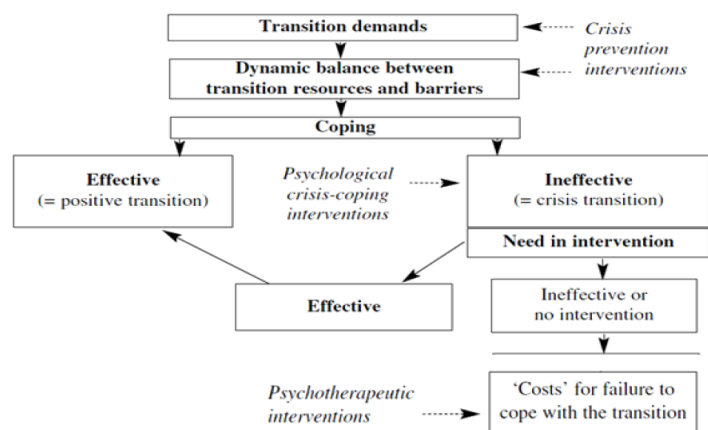
Når det kommer til å ta avgjørelser i en risikokultur fremheves trenere som sentrale. De fleste trenere i lagidretter viser å ubevisst ha et større fokus på utøvere som deltar enn utøvere som klager og syter mye (Mayer & Theil, 2018). Det er derfor fremmet at trenere og annet personell rundt utøvere burde ha et fokus på å hindre skader og senke terskelen for hvile hos de utøverne som trenger det (Overbye, 2021). Til tross for dette viser forskning likevel at det er eliteutøveren som tar det avgjørende valget (Nixon, 1996), og når de får velge så velger de som regel å trosse smerter og skader for å delta (Mayer & Theil, 2018).

## 2.2 Karriereavvikling

I en idrettskarriere er karriereslutt en naturlig del av karriereløpet (Stambulova, 2003), og det kan være flere årsaker til at man velger å legge opp (Ivarsson et al., 2018). En slik karriereavvikling blir definert som enten normative eller ikke normative overganger (Gledhill & Forsdyke, 2021). Ved en normativ overgang er det idrettsutøveren som tar valget frivillig, mens ved en ikke normativ overgang blir valget beskrevet som ufrivillig (Stambulova, 2003). Det er vist av Stambulova (2003) at det kan være flere grunner som påvirker til karriereavvikling. Skader og helse er de mest fremtredende faktorene for at idrettsutøvere legger opp, og er noe som kan gjøre en karriereavvikling utfordrende (Alfermann et al., 2004). Det er vist at redsel for ny skade og manglende støttenettverk kan medføre til at et valg om å

avslutte karrieren blir tatt (Ivarsson et al., 2018). Hvis en utøver har redsel for å skade seg igjen eller har opplevd mange tilbakefall, kan det føles for utøverne som at det ikke lenger er verdt det (Gledhill & Forsdyke, 2021). Forskningen viser at dette også gjelder for utøvere som opplever manglende støtte og føler seg ustøttet (Ivarsson et al., 2018). Disse psykososiale utfordringene er alle vist å kunne påvirke til at avgjørelsen om å legge opp blir tatt (Gledhill & Forsdyke, 2021). Derfor kan en skaderelatert karriereovergang beskrives som frivillig eller ufrivillig. Det å terminere en karriere på grunn av skader er beskrevet som en ufrivillig prosess for utøveren som ikke har noe valg. Likevel viser det å ta en beslutning som er gjort med tanke på skaden og et fremtidig helseperspektiv kan beskrives som en noe mer frivillig prosess (Gledhill & Forsdyke, 2021).

I forskningslitteraturen finnes det begrenset med studier som undersøker spesifikt karriereoverganger forårsaket av skader (Ristolainen, 2012). Til tross for dette har Stambulova (2003) laget en modell for å prøve å forklare prosessene ved en karriereavvikling (Figur 2). Hvilket utfall karriereovergangen får er påvirket av utfordringer knyttet til hvor godt en utøver greier å håndtere de kravene og barrierene som oppstår. For eliteutøvere er det flere faktorer som påvirke utfallet. Disse faktorene er følelsen av kontroll, strategier, ytre kilder som sosial støtte og indre kilder som identitetsproblemer (Stambulova 2003; Lavalley & Andersen, 2000).



Figur 2. Stambulova (2003): Modellen viser ulike faktorer som kan påvirker karriereavviklingen til utøvere.

Det er identifisert to primære kategorier ved en karriereavvikling enten vellykket eller mislykket, men med totalt tre mulige utfall (Stambulova, 2003). En suksessfull overgang skjer når overgangskravene håndteres av utøveren ved hjelp av ressurser og strategier. Det andre utfallet er en mislykket overgang som oppstår ved at utøver tar i bruk dårlige strategier og opplever for store barrierer (Ivarsson et al., 2018). De som opplever en mislykket overgang er

ofte ikke klare for å slutte (Gledhill & Forsdyke, 2021), og utøverne greier ikke å håndtere overgangen fordi de har manglende mestringsstrategier, ressurser eller opplever for store hindringer (Chen & Bansal, 2021). Når det er sagt, identifiserer modellen at den mislykkede overgangen kan ha to potensielle utfall (Ivarsson et al., 2018). Det ene utfallet er at den starter som mislykket, men etter hvert utvikler den seg til å bli en suksessfull overgang. Dette skjer fordi det er en forsinkelse hos utøveren og utfallet av overgangen forandrer seg med tiden hvor den blir mer ønsket av utøveren som gradvis greier å tilpasse seg kravene (Stambulova, 2003). Det andre utfallet er at karriereovergangen fortsetter å være en mislykket fordi kravene ikke blir møtt. Dette er vist å kunne gi ytterligere negative konsekvenser slik som spiseforstyrrelser, klinisk depresjon eller bruk av ulovlige substanser (Petitpas, 2009; Ivarsson et al., 2018). Heldigvis er det et ytterst fåtall som ikke greier å tilpasse seg endringene og opplever slike negative konsekvenser (Stambulova, 2003).

### 2.2.1 Karriereovergangens utfordringer og strategier

Flere psykososiale faktorer i en skaderelatert karriereavvikling påvirker hvordan en utøver oppfatter overgangen, men en skaderelatert karriereavvikling er ofte assosiert med mer negative påvirkninger enn positive (Gledhill & Forsdyke, 2021). Skader er vanskelig å forutse og gir ofte idrettsutøvere en følelse av manglende kontroll (Ivarsson et al., 2018). Det meste av forskning knyttet til skader i idretten er forsket på i et korttidsperspektiv som innebærer at det er en forventet retur til idretten (Kleiber & Brock, 1992). Da det er sett i et korttidsperspektiv gir det muligheter for at de psykiske utfordringene ved en skade avtar og ikke er vedvarende når utøveren har returnert til idretten (Stambulova et al., 2021). Behovet for ny forskning er derfor sett på som viktig for å kunne se hvordan skader kan påvirke i et langtidsperspektiv. Fordi, selv om skader er sett i et korttidsperspektiv viser det at mange av de samme psykologiske utfordringene også kan oppstå ved avvikling av en idrettskarriere forårsaket av skader (Weber & Wegner, 2018; Stambulova et al., 2021).

Det er ikke bare disse utfordringene som kan oppstå ved en skaderelatert overgang, flere av de som må legge opp av slike grunner føler et økt psykisk stress som er fremprovosert av følelsen av å ha manglende kontroll over egen situasjon og aksept for at karrieren ender før de har fått vist sitt potensiale (Stambulova et al., 2021). Dette understreker at en slik ikke normativ karriereavvikling ofte gir større utfordringer sammenlignet med utøvere som gjennomfører en normativ overgang hvor de kan ta valget selv (Wylleman & Lavelle, 2004). Til sammenligning vil de idrettsutøverne som har hatt en lang karriere, tenkte og planlagt en karriereovergang tilpasse seg lettere. De idrettsutøverne som ufrivillig har blitt skadet og måtte legge opp viser å

være mindre forberedt og ha større vanskeligheter med å håndtere overgangen da skader er ute av ens kontroll (Chen & Bansal, 2021).

I forskningslitteraturen rundt karriereavvikling er idrettsidentiteten et viktig element for hvordan en karriereovergang håndteres (Martin et al., 2014). Idrettsidentitet er definert som «hvilken grad et individ identifiserer seg med sin rolle i idretten» (Brewer et al., 2010 s.1). Dette er vist å være et element som kan skape utfordringer ved karriereavvikling da utøvere kan oppleve tap av identitet (Gledhill & Forsdyke, 2021). De fleste eliteutøvere har en sterk idrettsidentitet da store deler av arbeidet og livet har dreid seg om idretten (Moss, 2015). De som har en sterk idrettsidentitet, opplever ofte negative følelser assosiert med å legge opp fordi at de identifiserer seg så sterkt med idrettsrollen (Martin et al., 2014). I forskning fra Brewer et al. (2010) indikerer funn at en sterk idrettsidentitet kan føre til utfordringer ved en karriereavvikling fordi de har større vanskeligheter med å tilpasse seg overgangen. I tillegg viser det seg at de ofte ikke planlegger for fremtidig utdanning eller jobb (Petitpas, 2009). Når det er sagt, viser forskning at en sterk idrettsidentitet vil avta over tid eller ved alvorlige skader (Brewer et al., 2010). Lally (2007) sin forskning viser at de som har utforsket andre identiteter og roller vil kunne unngå en identitetskrise ved en karriereovergang. For de som har en sterk idrettsidentitet vil det at den reduseres gjøre det enklere å tilpasse seg livet etter idrettskarrieren ved at nye identiteter er utforsket (Martin et al., 2014). Etter en idrettskarriere er det mange som stiller spørsmål rundt egen identitet og om hvem man er utenfor idretten. Dette fordi en eliteutøver har ofte brukt mye tid på idretten og dette kan ha påvirket relasjoner utenfor den (Martin et al., 2014).

De utøverne som frivillig velger å avslutte en karriere de føler seg tilfredse med og i tillegg har en gradvis reduksjon i idrettsidentiteten vil mest sannsynlig ha en god opplevelse av overgangen (Martin et al., 2014). I forskningslitteraturen er det blitt identifisert fire strategier som er vist å forbedre opplevelse av en karriereavvikling. Disse strategiene er å planlegge for fremtiden, involvere utøver i avgjørelsen, være fysisk aktiv og oppleve sosial støtte (Gledhill & Forsdyke, 2021). Den første strategien handler om at en utøver i forkant av en potensiell avgjørende skade har lagt en plan om videre karrieremuligheter. Dersom man tidlig planlegger en slik overgang kan det fungerer for utøverne som en sikkerhet dersom de måtte legge opp (Gledhill & Forsdyke, 2021). Det å planlegge for en «dual career» hvor man også legger vekt på jobb eller skole i tillegg til karrieren er vist å være en strategi som kan forbedre karriereovergangen (Stambulova & Wylleman, 2015a). Norsk ungdom som ønsker å satse på idretten vil kunne ha mulighet til å kombinere en idrettskarriere med utdanning ved å velge idrettsfaglige studier som er tilrettelagt for slike muligheter (Sæther et al., 2021). Gledhill og

Forsdyke (2021) påpeker at idrettsutøvere er vant med å ha målrettede planer og hvis de får etablert dette kan prosessen med å legge opp oppleves som enklere. Likevel påpekes det at utdanning eller jobb alene ikke nødvendigvis fungerer som en strategi dersom det ikke er en større plan bak dette (Gledhill & Forsdyke, 2021), men det kan være med å redusere de stressende utfordringene i en overgang (Stambulova et al., 2021).

En annen strategi er at utøveren som skal legge opp blir involvert i avgjørelsen slik at de føler at de hadde noe de skulle sagt. De utøverne som opplever å måtte legge opp fordi noen andre har tatt en avgjørelse opplever det som utfordrende (Stambulova, 2003), og det å spørre utøveren hvilke tanker den har rundt egen skade og videre karriere kan gjøre at de opplever å få delta i avgjørelsesprosessen i samråd med helsepersonell (Gledhill & Forsedyke, 2021). I tillegg til å inkluderes i avgjørelsesprosessen er den tredje strategi å være fysisk aktiv. Dette fordi fysisk aktivitet reduserer risikoen for depresjon og angst (Bahr, 2009), men utøvere som gir seg på grunn av skader opplever ofte smerte- og/eller skaderelaterte utfordringer som kan begrense aktivitetsnivået (Gledhill & Forsedyke, 2021).

Det er vist at sosial støtte ikke bare er viktig i et skadeperspektiv, men også i et karriereavviklingsperspektiv forårsaket av skader (Stambulova, 2003). Dette er en annen strategi som kan forbedre opplevelsen av karriereavviklingen fordi hvis en utøver skal greie å håndtere utfordringene som kan oppstå er sosial og ytre støtte fra familie, venner, lagspillere og trenere viktig for at utøverne skal kunne tilpasse seg de kravene som stilles (Ivarsson et al., 2018). Spesielt tidligere lagspillere og trenere er vist å være viktige støttekilder (Petitpas, 2009). En tidligere eliteutøver i håndball påpekte at støtte fra familie og venner var viktig for å kunne håndtere overgangen. Hvis utøvere har manglende støtte vil en karriereavvikling som er påvirket av skade være utfordrende (Ivarsson et al., 2018), mens for de som får tilstrekkelig med sosial støtte viser å forbedre opplevelsen ved at negative følelser forhindres og bearbeides (Gledhill & Forsdyke, 2021).



### 3. Metodevalg

I samfunnsvitenskapelig forskning ønsker man å få en forståelse av et sosialt fenomen (Tjora, 2017), og dette kan gjøres ved å bruke kvalitative eller kvantitative forskningsmetoder (Kvale & Brinkmann, 2015). Tjora (2017) understreker at det finnes mange motstridende meninger om hvilken metode man burde velge, men at metodevalget burde baseres etter hvilken metode som vil besvare forskningsspørsmålet best. I denne oppgaven ble den kvalitative metoden valgt da den bygger på teoriene om fenomenologi og hermeneutikk (Dalen, 2011). For å få bedre forståelse av metodevalget vil derfor disse teoriene være sentrale å forklare nærmere. Fenomenologi handler om å undersøke fenomen gjennom subjekts erfaringer og opplevelser, mens hermeneutikk handler om hvordan den enkelte tolker et fenomen (Atkinson, 2015). Det å bruke kvalitative metoder vil gi forsker mulighet til å gå helt i dybden gjennom refleksjoner fra subjekts erfaringer og meninger (Tjora, 2017). En forsker må her være klar over at subjekts erfaringer og opplevelser vil være ulik og at de kan derfor ikke være gyldig for alle (Atkinson, 2015).

Med en forståelse av de kvalitative teoriene ved kvalitativ metode ønsker jeg i denne oppgaven å få en forståelse av hvordan tidligere unge håndballtalent har erfart fenomenet karriereavvikling forårsaket av skader. I dette kapittelet skal de metodiske valgene beskrives nærmere, og for å få en helhetlig forståelse av valgene som ble gjort i denne oppgaven vil disse diskuteres opp mot kravene som settes for god kvalitativ forskning, relatert til forskningsgyldighet, forskningspålitelighet og forskningsetikk.

#### 3.1 Intervju

I kvalitativ forskning er intervju en av de metodene som ofte er brukt dersom man skal undersøke et fenomen (Tjora, 2017). Det finnes forskjellige typer intervju som kan brukes, men intervjumetoden burde velges etter den som er mest gunstig for å undersøke tematikken (Dalen, 2011). Intervjutyphen som er brukt i denne oppgaven er semi-strukturert dybdeintervju, en form for intervju som brukes hvis man ønsker å forstå livsverdenen fra informantens ståsted, altså hvordan de opplevde fenomenet (Tjora, 2017). Semi-strukturert dybdeintervju var den kvalitative metoden som var ansett som mest gunstig å bruke for å besvare oppgavens problemstilling. Til tross for at metoden er svært tidskrevende vil det i motsetning til andre intervjumetoder gi forsker mulighet til å gå helt i dybden på den enkeltes informants erfaringer, meninger og holdninger (Kvale og Brinkmann, 2015).

Det at intervjuet er semi-strukturert gjør at ut ifra problemstillingen var det blitt fastsatt temaer og spørsmål å prate om, men det krever ikke at spørsmålene følges i en bestemt rekkefølge da samtalen mellom forsker og informant foregår relativt fritt (Tjora, 2017). Intervjuguiden i et slikt intervju lages med åpne og ikke veiledende spørsmål for at informanten skal kunne snakke uten påvirkning fra forsker (Kvale & Brinkmann, 2015). Det viser til en fordel med at spørsmålene i intervjuguiden for semi-strukturerte intervju ikke må stilles i en bestemt rekkefølge. Dette gir mulighet for forsker gå mer i dybden ved hjelp av å bruke oppfølgingsspørsmål for ytterligere refleksjoner. Da et oppfølgingsspørsmål ofte brukes hvis informanten ikke er tydelig på hva den mener eller forsker ønsker å gå mer i dybden på informantens forklaring (Dalen, 2011).

Intervjuguiden for denne oppgaven var delt inn i temaer som informantene skulle snakke om og den ble i forkant testet ut. Det var totalt tre overordnede temaer 1. utvikling og belastning, 2. skader og utfordringer og 3. karriereavvikling. Selve spørsmålene som var skrevet fokuserte på å være åpne og ikke ledende for informantene for å få best mulig kvalitet på dataen som skulle samles inn. Fordi det ble brukt denne typen intervjumetode ble oppfølgingsspørsmål stilt flere ganger. Dette for å forstå helheten av det informantene mente helt sikkert.

### 3.2 Utvalg

I et hvert forskningsprosjekt hvor intervju er brukt som metode må det foregå et utvalg av informanter. Dalen (2011) understreker at forskere som tar teoretiske utvelgelser av informanter har nødt til å ha innsikt og forståelse av fenomenet som undersøkes. I forkant av oppgaven satt forsker seg grundig inn i både teorien og kulturkompetansen om utøvere som legger opp på grunn av skader. Denne innsikten som forsker hadde skaffet seg var med å formulere oppgavens problemstilling. Med bakgrunn på problemstillingen ble det etablert to utvalgsriterier som informantene ble selektert etter. Det første kriteriet var at informantene var unge kvinnelige håndballtalenter som enten hadde eller var i samtale om kontrakt i et norsk eliteserielag. Det andre utvalgsriteriet var at informantene måtte ha lagt opp på grunn av skader i ung alder. Ung alder ble i denne oppgaven definert som under 25 år. Basert på disse utvalgsriteriene ble en rekrutteringsprosess så startet for å få tak i ideelle informanter.

Da utvalgsriteriene var på plass var det et annet punkt som var viktig å ha klart, hvordan skulle informantene rekrutteres. I kvalitativ forskning foregår ofte rekrutteringsprosessen av informanter strategisk basert på de som vil kunne reflektere rundt ønskelig forskningsfenomen (Tjora, 2017). Det er også beskrevet at å rekruttere informanter kan være vanskelig dersom det er sensitive fenomener man skal undersøke og det kan være mulig at man får tips om potensielle

informanter gjennom førsteinformantene (Tjora, 2017). Det å finne tidligere unge talenter som har måttet avslutte karrieren på grunn av skader er et sensitivt tema. På grunn av dette var det derfor forventet at rekrutteringen av tidligere utøvere til denne oppgaven kunne være vanskelig. Til tross for at det var vanskelig å finne mange informanter innen dette temaet fikk forskeren hjelp fra bekjentskaper i idretten til å finne informanter. I tillegg ble det også rekruttert noen informanter gjennom de første informantene som ble intervjuet da de kjente til andre aktuelle kandidater. Dette gav et ideelt utvalg for oppgaven med en informantgruppe bestående av seks tidligere utøvere som fikk oppdiktete navn for å bevare anonymiteten. De tidligere utøverne ble delt inn i to ulike aldersgrupper 18-21 år og 22-24 år. Utøvernes gjennomsnittsalder var 22 år og hadde et standardavvik på 2 år. Det ble også kartlagt om de fikk kontrakt i en eliteserieklubb noe som var alle utenom en. Karriereavvikling er kompleks, og fem av utøverne gav seg på grunn av skade, mens en var på skjæringspunktet mellom belastningsskade og sykdom. Denne utøveren ble derfor definert som nei når det kom til skade da dette ikke var den eneste grunnen. Dette fordi årsaken til avviklingen var mer kompleks og påvirket av både skade og sykdom.

**Tabell 1.** Utøvernes oppdiktete navn, aldersgruppe ved avvikling, kontrakt i elitelag og skade eller ikke

Navn	Aldersgruppe	Kontrakt	Skade
Sara	22-24	Ja	Ja
Milla	22-24	Ja	Ja
Emilie	18-21	Ja	Nei
Eva	22-24	Ja	Ja
Sofie	18-21	Ja	Ja
Mira	18-21	Nei, samtaler	Ja

Når det er snakk om et optimalt antall informanter indikerer dette at forskningen har et fullverdig datamateriale, altså nok «datametning» (Tjora, 2017). Hvis utvalget er en homogen gruppe hvor et snevert tema undersøkes kan man etter færre intervjuer nå en metning i den empiriske dataen (Tjora, 2017). Kvale og Brinkmann (2015) understreker at da kan et mindre antall, 4-5 intervjuer være gunstig å gjennomføre dersom det ikke kommer frem nye momenter i intervjuene. Det ble totalt gjennomført seks intervjuer fordi at fenomenet å legge opp på grunn av skader er et snevert tema og fordi at informantgruppen var homogen. I intervjuene kom det frem like komponenter og fra det fjerde intervjuet var det ikke noe ny informasjon som kom

frem. Det ble derfor besluttet i samråd med veileder at metningen for denne oppgaven var gunstig ved seks informanter.

### 3.3 Intervjuets forskningskrav

Validitet eller gyldighet er begrepene som brukes i forskningen om metoden er egnet for å undersøke problemstillingen (Tjora, 2017), mens påliteligheten eller reliabilitet er om studien kan etterprøves av andre (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er flere elementer ved et intervju som kan påvirke gyldigheten og påliteligheten til et forskningsprosjekt. Ifølge Atkinson (2015) er det utfordringer knyttet til å bare bruke intervju som metode, men Hammersley (2017) forsvarer metoden ved at hvis man oppfylle forskningskravene kan disse utfordringene fjernes. Hvordan disse forskningskravene har blitt oppfylt undersøkes ved å se nærmere på de tre elementene i gjennomføringen av metoden nemlig intervjuet, analysene og forskerens rolle.

#### 3.3.1 Intervju gjennomføring

Hvilke valg som er tatt i gjennomføringen av intervjuet er viktig for forskningens gyldighet og siden intervju er en forskningsmetode hvor materialet i store deler bygger på det en informant forteller må intervjuet gjennomføres på best mulig måte (Dalen, 2011). Det å gjennomføre et pilotintervju i forkant av selve forskningen er beskrevet som viktig for å styrke gyldigheten til et intervju (Kvale & Brinkmann, 2015), og det er viktig at forsker stiller gode spørsmål som er åpne og ikke ledende (Dalen, 2011). Det ble derfor i forkant av forskningen gjennomført et pilotintervju med en ideell kandidat basert på liknende utvalgsriterier. Utvalgsriteriet som var noe ulikt, var at utøveren kunne ha spilt i topphåndball som defineres fra eliteserien og ned til 2.divisjon. Fordi det i denne oppgaven kun var inkludert tidligere håndballtalent som hadde spilt på elitenivå kan det ha forekommet noe svekket gyldighet på grunn av pilotintervjuet sitt utvalgsriterie. Til tross for dette gav prøveintervjuet gode indikasjoner på hvilke endringer som var nødvendig å gjennomføre for ytterligere utbedringer. Det var blant annet noen spørsmål som spurte om det samme, men som var formulert ulikt. I tillegg til endringer i intervjuguiden var det å gjennomføre et pilotintervju en fin mulighet for å teste ut bruken av digitale plattformer for intervju og ikke minst gi forsker mer erfaring med å være intervjuer.

I en intervjuopprosess er det beskrevet at for gyldigheten sin skyld anbefales det å bruke båndopptaker og en fast intervjuer (Dalen, 2011; Tjora, 2017). Det var brukt samme intervjuer gjennom alle intervjuene og båndopptakeren som var brukt var godkjent for kvalitativ forskning. Det samme gjaldt bruken av notater som var lagret på en sikker plass som var

godkjent for oppbevaring av datamateriale. Disse overveielsene ble gjort i forkant av intervjuet slik at forskningsprosessen skulle være mest mulig ryddig når det kom til forskningskrav og videre arbeid med intervjumateriale. Til tross for at det er gjort vurderinger som økte gyldigheten i gjennomføringen av intervjuene vil det kunne ha oppstått «recall bias». Recall bias handler om at informantene ikke husker fenomenet korrekt på grunn av at det er gått tid mellom opplevelsen av fenomenet til intervjuet var gjennomført (Aalen & Frigessi., 2018). Siden fenomenet som undersøkes er å legge opp idrettskarrieren på grunn av skader vil det for utøverne ha skjedd ved ulike alder og ved varierende karrierelengde. Det forventes derfor at påliteligheten i intervjuene er noe svekket da utøverne kan ha husket feil. Til tross for at det kan være recall bias var tolkning og analysen vektlagt for å øke forskningen sin gyldighet og pålitelighet.

### 3.3.2 Analyse

En av de viktigste delene i et intervju er tolkningen og analysen som gjennomføres når intervjuene er gjennomført. Det å omdanne muntlig språk til skriftlig kan være vanskelig da dette kan transkribes ulikt (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette gjør at det krever at forsker gjøre korrekte tolkninger for at påliteligheten skal øke. Til tross for dette er det vanskelig å stille spørsmål ved gyldigheten til kvalitativ forskning da det ikke nødvendigvis er beskrevet hva som er den korrekte måten å transkribere på (Kvale & Brinkmann, 2015). Båndopptaker ble brukt for å sikre korrekt transkribering av materialet og sitatsjekk. Hver av intervjuene ble også transkribert rett i ettertid av at de var gjennomført, og dette ble gjort for å få skrevet ned mest mulig korrekte tolkninger som forskeren gjorde seg i intervjuene. Underveis i transkriberingen for hvert av intervjuene ble de seks utøverne gitt et oppdiktet navn for å bevare deres anonymitet og for å forsikre at informasjon de gav fremdeles skulle gi mening. De seks oppdiktete navnene ble Sara, Milla, Emilie, Eva, Sofie og Mira. I tillegg ble informasjon som kunne gjøre at utøverne ble gjenkjent endret uten at essensen av informasjonene forsvant. Det å bruke båndopptaker, transkribere rett i etterkant av intervjuene og gi utøverne oppdiktete navn var tiltak som ble gjort for å øke gyldigheten og påliteligheten i transkriberingsarbeidet, men også sikre at utøvernes anonymitet ble bevart.

I tillegg til transkriberingsarbeidet er analysen også viktig for oppgavens gyldighet og pålitelighet. Når det kommer til analyse delen handler dette om å presentere intervjuene i biter som er delt opp (Kvale & Brinkmann, 2015). Når analysen skulle gjøres i etterkant av intervjuene ble dataprogrammet NVivo brukt. Dataprogrammet ble valgt fordi at da kunne alle intervjuene legges rett inn og kodes under samme koder som gav en god oversikt over alt

datamaterialet. De ble laget totalt 9 koder hvorav 3 av kodene hadde underkoder. Hovedkodene som ble laget var valget, strategier, sosial støtte, skader, risikokultur, idrettsidentitet, følelser, betydning og belastning. Her hadde sosial støtte to underkoder som var valget og skaden, risikokultur hadde en underkode som var smerte, og følelser hadde opplevelser som en underkode. Etter at analysen var gjennomført ble de ulike kodene sett over og selektert ut ifra hvilke som stod i samsvar med oppgavens teori og som kunne besvare problemstillingene. Disse ble så eksportert til videre bruk.

### 3.3.3 Forskerrollen

Tjora (2017) påpeker at når det kommer til gyldigheten og påliteligheten i kvalitativ forskning er forskerens rolle viktig å tenke over. Det er fremmet at forskerens forhold til fenomenet kan påvirke gyldigheten og påliteligheten til intervjuet og tolkninger som gjøres av informantene (Dalen, 2011). Det er også vist at det kan oppstå et skjevt maktforhold mellom forsker og informant ved en intervjusituasjon hvor det er forsker som kontrollerer hvilke spørsmål som stilles, men så kan også informant holde igjen informasjon eller fortelle det de tror forsker vil høre (Roer-Strier & Sands, 2015). For forskningens gyldighet krever det derfor at et tillitsforhold mellom forsker og informant bygges ved at forsker forholder seg nøytral og viser forståelse for informantens erfaringer og refleksjoner (Saunders et al., 2015). Likevel kan det å bygge tillit være utfordrende da et intervju foregår over kort tid og dermed har forsker liten tid på å få etablert dette (Roer-Strier & Sands, 2015).

Når det er sagt, var forskers rolle tenkt over i forhold til nøytralitet og skjevt maktforhold. Derfor var det første utøverne fikk beskjed om var deres rettigheter og at de når som helst kunne trekke seg. Det ble også før intervjuene forklart hva intervjuene skulle handle om slik at utøverne var klar over dette før det startet med oppvarmingsspørsmål for å forsøke å skape en myk overgang over til litt vanskeligere tematikk. Dette ble gjort for å øke gyldigheten til forskningen ved at det var prøvd å etablere et jevnt maktforhold ved at forskeren forholdt seg nøytral i sin rolle.

Når det kommer til validering i å bruke intervju som kvalitativ metode vil begrepet overførbarhet være viktig. Dalen (2011) beskriver at dersom utvalgets resultater kan videreføres til andre situasjoner har det en overførbarhet. Hvilke kriterier og hvilket utvalg som deltar vil derfor påvirke hvilke andre situasjoner forskningsresultatene er overførbare til (Dalen, 2011). I forhold til resultatene sin overførbarhet i denne oppgaven er det forsket på fenomenene idrettsskader og karriereavvikling fra idretten som forekommer i en idrettskontekst. I tillegg er det ene utvalgs kriteriet at det er kun de som har vært idrettstalent i håndball som er med i

utvalget. Selv om oppgavens resultater ikke nødvendigvis kan videreføres til den generelle befolkningen vil man kunne fremheve at resultatene kan være overførbart for idrettsutøvere på samme nivå og på tvers av idretter.

### 3.4 Etikk

Det vil i all forskning være etiske betraktninger som må gjøres (Kvale & Brinkmann, 2015), og det er viktig at man er klar hvilke etiske utfordringer som kan oppstå ved forskningen og spesielt ved forskning på fenomener som kan være vanskelig for informanten å snakke om (Tjora, 2017). Fenomenet karriereovergang på grunn av skade er for noen sensitivt og utfordrende å snakke om så det ble derfor i forkant tatt i betraktning hva som er viktig å ta hensyn til for å få mest mulig etisk rett forskning. De etiske retningslinjene er frivillighet, samtykke og anonymisering (Kvale & Brinkmann, 2015). Frivillighet og samtykke handler om at informantene skal velge å delta frivillig og de kan når som helst velge å ikke delta lenger ved å trekke samtykke som de i forkant av forskningen har gitt (Kvale & Brinkmann, 2015). Når det kommer til anonymisering handler dette om at sensitiv informasjon informanten gir skal ikke kunne gjenkjennes av andre ved at dataen anonymiseres (Saunders et al., 2015). Dette understreker spesielt at dataanalysen av informasjonen er viktig å gjøre korrekt både for å anonymisere informanten, men også for å bevare mest mulig korrekt informasjon (Saunders et al., 2015; Roulston, 2010).

Det er altså flere etiske hensyn som måtte gjøres i oppgaven. Det første som ble gjort var at i forkant av intervjuene ble alle utøverne sendt et informasjonsskriv. Dette skrivet informerte om oppgaven «karriereoverganger: å legge opp på grunn av skader» og hvorfor de var ønsket som informanter i forskningen. Det ble også presisert at det var helt frivillig å delta og de kunne når som helst trekke seg. På slutten av informasjonsskrivet var det et samtykkeskjema som de fylte ut før intervjuene. Når det kommer til prinsippet anonymisering ble dette gjort ved at utøverne sine intervju ble anonymisert rett i etterkant og kjennetegn ble endret. Likevel ble essensen av deres hovedpoeng i intervjuet beholdt ved at de ble anonymisert ved å bruke oppdiktete navn. Dette var de ulike grepene som ble gjort for å ta hensyn til etiske utfordringer ved å bruke intervju som kvalitativ forskningsmetode.

## 4. Resultater

Resultatene fra intervjuene deles inn i to kategorier. Disse to kategoriene er 1. Eliteidretten og 2. Karriereavvikling: valget og opplevelsen av å legge opp. Innenfor disse hovedkategoriene er det totalt fire underkategorier. I første kategori eliteidretten deles resultatene inn i to underkategorier som er 1. talentutvikling: veien til eliteidretten og 2. risikokultur. Den andre hovedkategorien valget deles i to underkategorier 1. idrettsidentitet og sosial støtte og 2. Strategier ved karriereavvikling. Denne inndelingen er basert på kapittelinnndelingen fra teoridelen for å kunne presentere resultatene på en ryddig og oversiktlig måte.

### 4.1 Eliteidretten

#### 4.1.1 Ferdighetsutvikling: veien til eliteidretten

Alle de tidligere talentene startet sin idrettskarriere tidlig på grunn av interesse og fordi både venner og familie drev med idretten. De hadde også drevet med flere idretter i oppveksten. Eva og Sofie beskrev begge hvilke fordeler det hadde for utviklingen og allsidigheten deres å delta i flere idretter.

**Eva:** «Turn var en fin måte å utvikle koordinasjon og beherske kroppen på, og det var også fotballen. Det var veldig artig fordi de fleste som spilte håndball var også med på fotballaget.»

**Sofie:** «Jeg tror det er veldig viktig med en allsidig treningsbakgrunn for utviklingens del. Gjennom barneårene drev jeg med fotball og gikk på ski. Jeg tror den basistreningen jeg fikk fra ski var etter hvert viktig for min utvikling i håndball.»

I starten av håndballkarrieren drev alle med håndball fordi det ga dem glede, men etter hvert når de ble juniorutøvere og så at de mestret idretten godt kom også ambisjonene. For de fleste var ambisjonene å bli en best mulig håndballspiller, noe Sara beskrev slik:

**Sara:** «Jeg følte at jeg ganske raskt mestret håndball og at jeg var god i det. Etter hvert fikk jeg ambisjoner og jeg drømte om å bli best mulig noe som gjorde at jeg begynte å trene mer spesifikt»

Etter hvert som de ble eldre, ble de tatt ut på talentsamlinger og for noen deltok de også på junior landslaget. Noe de opplevde som både gøy og motiverende, men også givende fordi de fikk være en del av en gruppe som hadde det samme ambisjonsnivået som de selv.

**Eva:** «Det å få gå på landslagssamling synes jeg jo var en fin ting for det var veldig artig å bli tatt med. Der fikk man være sammen med andre som også hadde ambisjoner og som virkelig ville satse.»

**Sofie:** «For min del var talentsamling noe jeg syntes var veldig gøy og det gav meg stor motivasjon fordi man møtte flere med ambisjoner som en selv (...).»

Milla var det eneste unntaket som beskrev at hun ikke var selektert ut på de aller første samlingene, men at hun fikk delta senere. Hun opplevde at det var ikke nødvendigvis de som ble best som ble valgt ut først og fordi man ikke vet hvem som blir god.



**Milla:** «Jeg var egentlig ikke så mye på de første talentsamlinger når jeg var ung. Det fikk jeg være med på litt senere. Jeg vet ikke, men jeg føler at det kanskje ikke er de som er først som er med som blir best egentlig.»

I tråd med høyere ambisjoner og deltakelse på talentsamlinger økte i midlertidig både treningsmengden og belastningen betraktelig. Det var flere likheter mellom utøverne som fremhevdde at det var vanskelig å bremse dette selv fordi de viste at mye trening var det som krevdes for å bli god. Både Emilie og Eva fremhevdde dette slik:

**Emilie:** «For min del var det veldig mye i tidlig alder, men altså som spiller vil man trene så mye som mulig og være med på alt.» «Det er ikke nødvendigvis lett å si ifra.»

**Eva:** «(...) man har lyst å bli god og vet man må legge ned mye trening for å bli det, så da er det vanskelig å bremse ned selv.»

Kommunikasjon og samarbeid mellom de aktørene som står for talentutviklingen til utøverne ble beskrevet som viktige for å opprettholde en gunstig treningsbelastning. Likevel opplevde Emilie at dette var sviktende da de ikke greide å kommunisere med hverandre, noe hun beskriver slik:

**Emilie:** «Jeg sitter ikke igjen med et inntrykk av at det var god kommunikasjon når det kom til utøvernes belastning for det var veldig mange arenaer som man deltok på, slik som skole, seniorlag og elitelaget.»

Det kom også frem at utøverne syntes det var vanskelig å si fra om at man burde hvile fordi man ofte hadde et ønske om å delta selv om det betydde at belastningen ble stor. Det var et tydelig ønske fra utøverne at de skulle hatt noen som kunne hjulpet de med å styre treningsbelastningen da de ikke fikk til dette selv. Sofie og Mira fremhevdde begge dette slik:

**Sofie:** «Som spiller har jo man lyst til å spille og derfor begrenser man ikke seg selv, så derfor burde det vært en annen som styrte den belastningen.»

**Mira:** «Jeg tror det er trenerteam og den biten som da er viktig. Det er de du forholder deg til og det er de du forventer som sier ifra til deg, fordi du kommer ikke nødvendigvis til å høre på dine nærmeste.»

Når utøverne selv skulle evaluere egen treningsbelastning understrekte Sofie at når hun at en for stor og ensidig nok var grunnen for at hun senere ble skadet.

**Sofie:** «(...) når vi hadde evaluert hvorfor jeg mest sannsynlig ble skadet var det fordi at belastningen hadde blitt for stor og ensidig.»

I likhet med Sofie konkluderte utøverne med at treningsbelastningen var for stor, men noe som de ikke nødvendigvis merket da. Sara og Mira understrekte begge dette:

**Sara:** «Det var en stor belastning som jeg ikke merket der og da, men i ettertid ser jeg at det var en for stor treningsbelastning (...).»

**Mira:** «Hvis man ser på totalen nå når jeg har tatt utdanning innen helse så ser jeg at min totalbelastning over tid har vært ganske stor.»

Alle utenom Eva beskrev belastningen på et tidspunkt som for høy i forhold til hvordan

belastning nok burde ha vært.

**Eva:** «(...) det har vært veldig mange som har spurt om det hadde vært for mye belastning, men jeg føler ikke på det. Jeg føler at det som gjorde at jeg ble skadet var at jeg ikke tok hensyn til den hjernerystelsen».

Eva følte ikke at en stor belastning var representativt for hennes slik som hos de andre utøverne. Hun opplevde den som akseptabel og relaterte senere utfordringer til en annen skade.

#### 4.1.2 Risikokultur

For å få en helhetlig forståelse av håndballkulturen ble de spurt om hvilket inntrykk de hadde når det kom til risikotaking og smerter i idretten. Alle utøverne virket å ha hatt like opplevelser da de svarte at de hadde spilt og/eller trent med smerter. Når det er sagt, tolkes det slik at alle hadde en grense på hva som var akseptabelt smertenivå, men at noe måtte man tåle som håndballspiller. Både Sara og Mira beskrev dette slik:

**Sara:** «Man lære å kjenne kroppen på hva som er bra vondt og dårlig vondt når det kommer til smerter og skader.»

**Mira:** «En viss type smerte tror jeg man bare må finne seg i at man har, men så er det den overgangen til å ha veldig store smerter og pine seg gjennom økter som kan føre til ytterligere vevsskader. Der føler jeg det ikke er innenfor (...)»

Det viser å være et skille mellom hva man må akseptert å tåle og ikke burde tåle. En slik håndballkultur preget også utøverne ved at flere hadde hatt et inntak av smertestillende i forbindelse med kamper og trening for å kunne delta.

**Mira:** «Ja, jeg husker det var noen runder med inntak av smertestillende i kamp og trening fordi at jeg skulle greie å delta»

**Sara:** «Jeg måtte noen ganger gå på ekstra smertestillende for å kunne spille noe som ikke var bra.»

Til tross for at smertestillende viste seg å være en gjenganger hos flere av utøverne var et underliggende sosialt press noe som viste å påvirke til deltakelse. Iallfall for Milla som deltok til tross for at hun var sliten.

**Milla:** «Når jeg kjente jeg var sliten var det nok noe flere på laget også kjente på. Jeg ville ta en pause, men følte ikke at jeg kunne være den eneste som ikke tålte det.»

Når det kom til deltakelse, viste det seg tydelige kontraster i risikokulturene for de ulike idretter. Milla og Emilie opplevde at det var en høyere terskel for hva som var akseptert som fravær i håndballen enn hva det var for utøvere i individuelle idretter som langrenn.

**Milla:** «Jeg var mye syk med infeksjoner og fikk beskjed av leger at hvis jeg var langrensløper hadde jeg fått beskjed om å hvile, men siden jeg var håndballspiller skulle det gå greit.»

**Emilie:** «Jeg synes håndball har en slik kultur. (...) hvis langrensløpere var syke gav trenerne deres beskjed om å reise hjem, men for oss så spurte treneren om at vi sa det for å unngå treningen.»

Dette viste at ett form for press bidro til deltakelse selv om man ønsket å hvile, men dette er et

ansvar som man hovedsakelig har ovenfor seg selv. Milla påpekte at hun kunne vært enda tydeligere på dette.

**Milla:** «Jeg føler litt på det at vi ikke ble hørt, men jeg var også ikke så flink til å si ifra. Jeg kunne nok vært flinkere til å være tydelig selv, men dette synes jeg var vanskelig.»

Videre kom det frem at man også selv skapte et press som bidro til deltakelse. Sara forklarte dette slik:

**Sara:** «Det er mer presset man legger på seg selv fordi man har så lyst, men jeg føler ikke at det er en kultur for å spille med smerter og gi f... i det. Jeg føler det er litt mer opp til den enkelte.»

Det at man som ung utøver skal velge restitusjon fremfor deltakelse i idretten er ikke lett hvis man ikke har kunnskap og erfaring om hvilke konsekvenser det kan gi. Både Mira og Sofie understrekte at slik manglende erfaring og kunnskap bidro til deltakelse.

**Mira:** «Jeg hadde et annet syn på det og trodde jeg måtte trene mest og at det som var poenget var å ha mest mulig trening. Jeg tenkte aldri på at kvaliteten eller at det å restituere var viktig.»

**Sofie:** «Det er ikke nødvendigvis den som trener mest som blir best, men den som trener riktig. Fordi jeg trente ganske mye, men ble nok også skadet på grunn av dette.»

## 4.2 Karriereavvikling: valget og opplevelsen av å legge opp

Fem av utøverne fikk etter hvert kontrakt med et elitelag, mens den sjette utøveren var i samtaler om det. Det som skulle bli flotte karrierer ble preget av skader og dette medførte til lengre avbrekk fra trening. De fleste virket å være motivert i starten, men for samtlige gjorde en forlenget rehabiliteringsperiode det utfordrende. Milla og Eva beskrev det slik:

**Milla:** «Etter hvert ble jeg veldig pessimistisk. Det var tøft å gang på gang få noe nytt, til slutt var det nesten at jeg mistet litt håpet. Hvorfor skulle det gå bra nå når det ikke har gått bra før?»

**Eva:** «Nei, det er jo drit rett og slett og man merker at med flere og flere skader så dabber interessen mer av.»

Et slik skadeavbrekk hvor man går fra å være i et lag til å plutselig stå på sidelinjen virket å være en påkjenning fordi man plutselig følte seg utenfor. Både Sara og Sofie opplevde dette.

**Sara:** «Det var en del skuffelse fordi man i utgangspunktet føler seg alene og står utenfor laget.»

**Sofie:** «Jeg ble litt alene, noe som ikke er en deilig følelse for en som er glad i være i et lag.»

Det var utfordrende å være på sidelinjen og flere uttrykte at det var vanskelig å være i hallen når det var trening. En tydelig utfordring som Sofie forklarte tydelig i sitt intervju.

**Sofie:** «Det var perioder, sikkert måneder hvor jeg ikke greide å gå i hallen i det hele tatt. Man har så lyst til å være med så det blir så sårt i tillegg, og hvert fall når jeg begynte å tenke at dette kanskje var slutten da ble det kjempevanskelig.»

Det var tydelig at for de fleste var det å ikke kunne delta på vanlig måte tøft. Etter flere utfordringer ble de satt ovenfor et valg å fortsette karrieren eller avslutte den. Man fikk et

inntrykk av at dette var fremdeles for noen vanskelig å snakke om. I intervjuene viste fellesnevnerne å være at kroppen ikke fungerte optimalt og at en videre karriere ble vanskelig. Flere begynte å stille spørsmål rundt videre idrettskarriere og et valg måtte tas.

**Sara:** «Når jeg ble skadet for tredje gang gikk det veldig mange tanker rundt på om det var lurt å fortsette eller ikke.»

**Sofie:** «Når den siste skaden kom var det et ordentlig slag i tryne og jeg det føltes litt som at kroppen ikke helt tålte belastningen. Jeg var nesten litt uvenn med kroppen (...). Så da begynte jeg å tvile om dette kom til å gå. Er jeg laget for det her? Tåler kroppen min det min dette?»

I motsetning til de andre utøverne opplevde Eva at dette var et valg hun ikke fikk ta selv, men at det ble avgjort for henne av medisinsk personell. Dette beskrev hun som vanskelig å akseptere da hun selv hadde ønske om medbestemmelse i en slik prosess.

**Eva:** «For min del var det noen som tok denne beslutningen for meg og jeg tror at det er tyngre at noen tar fra deg din drøm og målsetninger enn hvis man får ta denne selv og på en måte føler seg mett og ferdigspilt.»

Opplevelsene til utøverne viser å være relativt like i forkant av valget ved at de alle kom til et punkt hvor en overveielse måtte gjøres. I intervjuet til Sara kom det frem at det å ha en god helse var det viktigste.

**Sara:** «Jeg er veldig opptatt av å ha en kropp som fungerer. Selv om alle testene var bra og det så ut som en tredje gang skulle gå bra. Begynte jeg å tenke på Sara 40 år og ikke bare Sara 23 år som jeg var da.»

Det skal likevel understrekes at til tross for at valgene virket å gi nokså like opplevelser for utøverne så reflekterte Mira rundt det at man er forskjellig, derfor kan det gi ulike opplevelser og utfordringer.

**Mira:** «Det er nok veldig individuelt, og jeg vet det er mange som har ulike opplevelser av dette.»

Selv om disse utøverne med en snittalder på 22 år så vidt hadde startet sin idrettskarriere var det å måtte legge opp på en slik måte nok noe flere kjente seg igjen i. Utøverne virket å være enig om dette. Sara og Eva beskrev det slik:

**Sara:** «Jeg fikk tilbakemelding på at jeg satte ord på det for mange som har følt det likt. Jeg tenkte oii shit, er det flere som føler at dette er vanskelig og som kan relatere til min opplevelse.»

**Eva:** «(...) jeg tror det er mange som kjenner seg igjen i hvor tøft det er. Man har jo flere artikler om dette i håndball og om toppidrettsutøvere som har gitt seg. Jeg tror det er en forskjell hvor langt du har kommet, men det er uansett trist uavhengig av skade og nivå, men for de som satser så er det det livet handler om.»

Det virket som at de tidligere utøverne var enig i at dette er en individuell prosess, men at mange kan kjenne seg igjen overgangen. Det var derfor forventet at utøvernes refleksjoner rundt egen overgang ble karakterisert ulikt i forhold til om de opplevde den som mislykket. For flere av utøverne var opplevelsen av karriereavviklingen mislykket.

**Milla:** «I starten så følte jeg nok at det var mislykket. Når jeg var i byen jeg hadde vokst opp i følte jeg at jeg var en håndballspiller i alle sine øyner. Så jeg følte meg mislykket, men når jeg fant et annet miljø

gikk dette gradvis over.»

**Eva:** «Ja, altså du føler på en måte det er mislykket for du vil satse og jeg hadde satt meg mål og hadde ambisjoner. På det tidspunktet var drømmen og livet knust, det var det jo absolutt (...)»

Den opplevde som mislykket fordi de ikke følte seg klare for å legge opp. Dette ble en lang og tidkrevende prosess å bearbeide. Dette ble beskrevet slik:

**Sara:** «Når jeg tok det valget følte jeg meg rett og slett litt tom. Jeg følte det ikke gikk helt opp for meg. Det var på en måte lettelse å si det høyt fordi jeg hadde tenkt på det i så mange måneder.»

**Milla:** «Det var en prosess for meg å innse at jeg hadde sluttet helt. Det tok 1 år eller mer før jeg skjønnte at jeg var ferdig.»

Ulikt fra de andre utøverne opplevde Mira som var yngre at karriereavviklingen var mer vellykket overgang. Da hun gradvis var mer vekke fra idretten og fant andre muligheter.

**Mira:** «Jeg hadde en veldig naturlig overgang med at jeg var gradvis borte fra håndballen i et halvt år og da fikk jeg øynene opp for at det går faktisk an å finne på andre ting enn å bare spille håndball. I tillegg så var det også flere av venninnene mine som sluttet i den perioden.»

#### 4.2.1 Idrettsidentitet

De tidligere idrettsutøverne beskrev det å legge opp var vanskelig, spesielt ettersom idretten betydde så mye for dem personlig. Når de i intervjuene ble spurt om hvilken betydning idretten hadde, var det tydelig at det betydde alt. Milla og Eva beskrev dette slik:

**Milla:** «Der og da betydde jo idretten alt eller det var bare familie og venner som kom foran. Det var håndball som gjaldt, det var alt for meg på slutten.»

**Eva:** «Håndballen var jo på en måte livet mitt (...). Alt man gjør er for håndballen og prestasjoner, man lever på en måte i en boble.»

I forhold til spørsmålet rundt idrettens betydning kommer det frem hos alle utøverne at deres identitet var håndballen, og det ble beskrevet som utfordrende å legge opp. Dette spesielt fordi de identifiserte seg med idretten og stilte spørsmål til hvem de var utenfor den.

**Sofie:** «Jeg følte på det tidspunktet at når jeg sluttet var det identiteten min og det var den jeg var som person. Dette gjorde nok at ble så utfordrende og vanskelig for meg.»

**Sara:** «Det var liksom alt, og jeg følte det var hele identiteten min. Håndball og Sara var liksom en og samme greie. Så det var utfordrende å ikke vite helt hvem jeg var utenfor idretten.»

Det at samtlige beskriver håndballen som så viktig del av seg selv er forståelig med tanke på hvor mye tid de brukte på idretten. De ble videre i intervjuene spurt om hvilke prioriteringer de hadde gjort for håndballen og flere hadde prioritert vekk turer og sosiale sammenkomster.

**Mira:** «Selvfølgelig var det også mange ganger det var bursdagsfeiringer med familie og reiser som jeg ikke fikk til å delta på, på grunn av idretten.»

**Sara:** «Det med ofring, altså bare ferieturer med venninner som jeg måtte si nei til på grunn av håndball eller at familien skulle på noe som man ikke kunne være med på.»

Likevel beskriver Eva og Mira at dette valget ikke betydde at de ofret noe selv om de valgte å

prioritere håndballen. De beskrev det i hvert av intervjuene slik:

**Eva:** «Man kan si at man ofrer mye, men så er det jo at man velger vekk noe for noe man har lyst til.»

**Mira:** «Jeg føler på ingen måte at jeg ofret noe, men jeg vet at jeg prioriterte veldig tydelig.»

Utøverne uttrykte at dette var et frivillig valg og de kunne selv valgt hva de ønsket. Likevel understreker både Eva og Mira at idretten var de villig til å drive med fremfor andre sosiale planer. Noe som fremheve hvilken betydning idretten hadde for utøverne.

#### 4.2.2 Strategier ved karriereavvikling

Håndballen var en tydelig førsteprioritering blant utøverne, men utdanning var også viktig. De tidligere utøverne gikk idrettslinjen på videregående og dette gav studiespesialiserende kompetanse. Når de ble spurt om høyere utdanning etter videregående var dette noe flere tok. Sara og Eva fremhevdde at begge ønsket en plan for hva de skulle gjøre etter håndballen

**Sara:** «For meg var det viktig å ta utdanning, men det var naturlig at studiet kom i andre rekke. Jeg greide å kombinere det fint, men håndballen kom som sagt først.»

**Eva:** «Håndballen kommer først så får det andre gå som det går.» «Jeg valgte å studere mens jeg satset fordi jeg ville ha flere muligheter senere.»

Det å ha noe å falle tilbake til når karrieren tar slutt og ha en idé på hva man kunne ønske å gjøre er fornuftig. Det var ikke nødvendigvis bare en plan for framtidige som virket å være en strategi for å håndtere karriereavvikling. Sara beskrev at det å være fysisk aktivt også var viktig for henne.

**Sara:** «Nå er jeg fremdeles glad i å trene og liker å være aktiv.»

For Eva hadde skadene medført til konsekvenser som gav begrensninger. Eva fremhevdde når hun la opp hadde hun ikke nødvendigvis en kropp som fungerte optimalt.

**Eva:** «Jeg hadde ikke kropp da og jeg har ikke kropp nå heller.»

Selv om utøverne virket å bruke ulike strategier virket det som at sosial støtte var den som hadde størst betydning for karriereavviklingen. Spesielt sosial støtte fra venner og familie var viktig for deres opplevelse av karriereovergangen.

**Eva:** «Det at jeg har vært åpen rundt det å legge opp og fått snakket om med familien min har hjulpet meg veldig.»

**Mira:** «Familien min, kjæresten, venner og trener støttet meg hele veien. Jeg følte det ble lettere når de rundt meg forstod valget og støtter deg fullt og helt ut.»

Redsel for manglende støtte var også en realitet for utøverne. Milla var usikker på om hun fremdeles ville ha vennene fra håndballen når hun hadde lagt opp.

**Milla:** «Jeg merket at mine nærmeste venner som jeg hadde spilt håndball med tidligere hadde jeg fremdeles selv om jeg spilte eller ikke. Det er jeg veldig glad for at jeg fremdeles har.»

Det kan tolkes slik at ut ifra intervjuene er et likhetstrekk blant utøverne at sosial støtte var viktig for alle. I forhold til de fleste beskrev flere at venner fra håndballmiljøet hadde stor betydning i deres overgang fordi de gjerne forstod situasjonen godt.

**Sara:** «(...) det å ha tidligere lagvenninner som forstår så godt situasjonen var kanskje de som viste størst forståelse. Fordi de lever fremdeles i det og skjønnte at noe må gi seg. Det var godt å føle at man ble sett.»

**Sofie:** «Det var en gammel lagvenninne som fortsatt var aktiv håndballspiller. Hun var kanskje den aller viktigste.»

Selv om flere av utøverne opplevde å legge opp som utfordrende, var de klar over hvilke potensielle konsekvenser en videre karriere kunne hatt for helsen. De var enig i at det å legge opp var det rette og opplevde å være mer tilfreds med karriereavviklingen nå.

**Eva:** «Nei, jeg tenker at jeg ikke kunne gjort noe annerledes og er fornøyd med dette nå. Det er som det er og jeg kunne ikke pushet kroppen mer.»

**Sara:** «Jeg har aldri tenkt at jeg burde ta det andre valget å fortsette. For jeg står veldig godt i valget mitt. Håndballen betyr ekstremt masse, men å ha en frisk kropp for meg betyr så mye mer.»

De virket å stå tydelig for eget valg og at flere var takknemlig for det de hadde opplevd. Idrettskarrieren var avsluttet og Milla beskrev at takknemlighet var noe hun opplevde.

**Milla:** «Men igjen så er jeg også ekstremt takknemlig for alt jeg fikk lov til å være med på. Så veldig glad for det jeg fikk.»

Utøverne uttrykte også at idrettskarrieren hadde hjulpet de senere i livet. Mira og Sofie uttrykte hvordan de hadde tatt med seg lærdom fra idrettskarrieren inn i både arbeidsliv og den nye hverdagen.

**Sofie:** «Jeg føler idrettskarrieren har vært med å forme meg som menneske. Det eneste jeg kan gjøre er å bruke det til min fordel i arbeidslivet.»

**Mira:** «Man må prøve å lære av en slik situasjon. Man må heller se på alle mulighetene som åpner seg i ettertid. Jeg tok en utdanning som jeg kanskje ikke hadde tatt om jeg hadde spilt håndball. Jeg har tatt med meg masse fra idretten som jeg bruker i arbeidslivet og i hverdagen.»

## 5. Diskusjon

I denne oppgaven er hensikten å undersøke den siste delen av en idrettskarriere nærmere bestemt karriereavviklingen. Oppgavens overordnede problemstilling er «Hvordan opplevde kvinnelige håndballtalenter som nådde eliteidretten karriereavvikling på grunn av skader?». I enhver idrettskarriere er det å legge opp et naturlig steg i et karriereforløp, men for noen vil dette forløpet skje tidligere enn forventet. Samtlige av utøverne opplevde å enten måtte ta et valg eller at dette måtte bli tatt for seg i en ung alder. For å få en forståelse av hvordan de opplevde karriereavviklingen er det å skaffe seg en dypere forståelse av element som har påvirket overgangen i forkant og i etterkant viktig å se nærmere på. Det er derfor formulert to underproblemstillinger. Disse er: «Hvilke faktorer påvirket utøvernes ferdighetsutvikling og risikokultur?» og «Hvilke strategier brukte utøverne for å håndtere karriereavviklingen?». Med bakgrunn på problemstillingene vil dette diskuteres ut ifra to hovedkategorier 1. «Eliteidretten» og 2. «Karriereavvikling: valget om å legge opp». Den første hovedkategorien har to underkategorier «Ferdighetsutvikling: veien til toppen» og «Risikokultur», mens den andre hovedkategorien har to underkategorier «Karriereavviklingens barrierer» og «Strategier for å håndtere overgangen».

### 5.1 Eliteidretten

#### 5.1.1 Ferdighetsutvikling: veien til toppen

For at idrettsutøvere skal nå det ferdighetsnivå som kreves i eliteidretten finnes det ifølge Bjørndal et al. (2016) mange veier man kan ta. En av de veiene kan forklares med FTEM-rammeverket. Den første utviklingsfasen fundamentet og dens nivåer handler om å utvikle grunnleggende ferdigheter gjennom allsidig og variert aktivitet (Gulbin et al., 2013), noe som er viktig for å utvikle nye ferdigheter (Kirk & Rhodes, 2011). Funnen i dette studiet viser at utøverne deltok i flere idretter når de var unge og det kan derfor tenkes at dette var en viktig faktor som påvirket deres ferdighetsutvikling i starten. Fordi det å delta i ulike idretter bidrar til å utvikle et allsidig bevegelsesgrunnlag, og ut fra dette grunnlaget kunne de utvikle nye ferdigheter. Etter hvert vil denne grunnleggende ferdighetsutviklingen gå over i en ny fase hvor veiledning og deltakelse i mer organiserte former foregår (Gulbin et al. 2013). Trenerne vil her ha en viktig rolle da de innehar kunnskap som kan bidra å videreutvikle ferdigheter (Henriksen et al., 2009). Det å utvikle ferdigheter uten veiledning eller hjelp fra andre er vanskelig, og i alle fall hvis man er ung og ikke vet hvordan dette skal gjøres. Det å få veiledning gjennom mer organiserte former er en naturlig del av idretten spesielt fordi utøverne ble eldre og idretten ble



mer seriøs. Veiledning fra trenere i mer organiserte lagsformer var her en viktig faktor for å hjelpe utøverne med videre ferdighetsutvikling.

Når en utøver har gjennomgått den første utviklingsfasen fundamentet er det over i talentfasen som dreier seg om å identifisere og utvikle talent (Gulbin et al., 2013). Ifølge Henriksen (2010) beskrives et talent å ha utviklet høye ferdigheter gjennom både spesifikk trening og arv. En fellesnevner for utøverne var at de alle på et tidspunkt ble identifisert som talent og fikk bekreftet at ferdighetsutviklingen var på rett vei. Dette var fordi de ble tatt ut til talentsamlinger og aldersbestemt landslag. Det å bli sett på som et talent gir nye utviklingsmuligheter, fordi man vil få tilgang til nye arenaer som krever et høyere ferdighetsnivå enn ellers. For eksempel på talentsamlinger vil man møte nye spillere som har et høyt ferdighetsnivå, nye trenere og ha spesifikk trening rettet mot idretten. Tidligere forskning viser at å få tilgang til slike arenaer hvor det foregår mer spesifikk trening er nødvendig for utviklingen (Bullock et al., 2009), men det skal likevel sies at de som i første omgang identifiseres som talent ikke nødvendigvis trenger å være de som blir best som seniorutøver (Bjørndal & Ronglan, 2021). Et eksempel på at utøvernes «talent» kan oppfattes ulikt er Milla i denne undersøkelsen, som i starten ikke var selektert til slike samlinger, men selektert når hun var eldre. Noe som viser til problematikken rundt talentidentifisering og at det nødvendigvis ikke er lett å identifisere hvilke utøvere som blir best helt i starten. Når det er sagt, ble alle utøverne identifisert som «talent» og denne talentidentifiseringen var en faktor som påvirket utøvernes ferdighetsutvikling fordi de fikk tilgang på nye utviklingsarenaer for mer spesifikk trening.

Når det kommer til videreutviklingen av utøvere sine ferdigheter, er dette et ansvar flere aktører har sammen (Bjørndal et al. 2016), men et godt samarbeid er vist å være vanskelig å få til (Sæther et al., 2021). Det at flere står ansvarlig for ferdighetsutvikling viser til et behov om en god kommunikasjon, men i denne studien oppgir funnene at dette ikke var tilfellet for utøverne. Hvis kommunikasjonen ikke er tilstrekkelig vil dette kunne påvirke ferdighetsutviklingen da det øker risikoen for at eksempelvis belastning ikke blir tatt hensyn til. For utviklingen sin del kreves det at utøvere utsettes for en viss kamp og treningsbelastning (Bjørndal & Ronglan, 2021), men på et gunstig nivå (Gundersen, 2009). Til tross for at en viss treningsbelastning kreves er utøvere avhengig av at de treningsarenaen de tilhører greier å kommunisere for å kartlegge en optimal belastning. Et eksempel i denne oppgaven som illustrer konsekvensen av manglende kommunikasjon var Sofie som hadde en for stor og ensidig belastning som var årsaken til at hun ble skadet. Hvordan denne belastningen ble så stor uten at noen av aktørene hadde kontroll på den viser til en sviktende kommunikasjon. Det at

kommunikasjonen svikter mellom arenaer som egentlig skal bidra til å hjelpe utøverne sin ferdighetsutvikling kan påvirke negativt slik som i tilfellet med Sofie. Denne studien har flere funn som belyser denne problematikken og et annet eksempel på dette var Emilie som gikk på idrettslinjen samtidig som hun spilte på både seniorlag og elitelag. For hennes del greide ikke aktørene å samarbeide noe som samsvarer med funn gjort i tidligere forskning om at dette samarbeidet er vanskelig. I likhet med disse utøverne gikk utøverne på idrettslinjer som er en av de fasene hvor det er identifisert at belastningen øker betraktelig og flere utsettes for skader (Møller et al., 2017; Achenback, 2018). Det ble fremhevd at utøverne opplevde at belastningen var for høyt nivå på et eller flere tidspunkt, med unntak av en utøver. Dette viser til at de var potensielt utsatt for skader noe som er ugunstig med tanke på ferdighetsutviklingen. Det at kommunikasjonen svikter mellom flere aktører i en kombinasjon med for stor treningsbelastningen antas derfor å være faktorer som påvirket ferdighetsutviklingen på flere måter, men i hovedsak mer negativt enn positivt.

Selv om en sviktende kommunikasjon og for stor belastning påvirket ferdighetsutvikling nådde utøverne det siste nivået i talentfasen. Dette nivået omhandler at utøvere får profesjonell støtte ved deltakelse på trening og/eller ble tatt inn i et elitelag (Gulbin et al., 2013). For utøverne var dette tilfellet da samtlige enten fikk kontrakt eller fikk delta på trening med et elitelag. Det å få profesjonell støtte ved å få trene på et høyere nivå kan tenkes å ha påvirket ferdighetsutviklingen til utøverne da dette ble en ny utviklingsarena enn hva de hadde vært på tidligere. Fordi at eldre eliteutøvere har lengre erfaring vil det å få delta på elitearenaen bidra positivt for utviklingen til unge utøvere (Gulbin et al., 2013). Denne profesjonelle støtten kan derfor beskrives som en faktor av positiv betydning for utøvernes ferdighetsutvikling, spesielt med tanke på at alle utøverne deltok på det høyeste elitenivået i Norge. Dette ble den siste fasen utøverne kom til da skader satt en stopper for at de fikk realisere sitt potensial og høyeste ferdighetsnivå.

### 5.1.2 Risikokulturen

I eliteidretten er det vist å være etablert en risikokultur som fremmer det å ta risiko (Langevoort et al., 2007). Når det kommer til denne risikokulturen viser modellen til Mayer og Theil (2018) at det er flere faktorer som påvirker en utøver sin villighet til å delta med smerter og/eller skader. Hos utøverne var det en uttalt enighet om at de alle hadde deltatt med smerter og/eller skader på et eller flere tidspunkt i karrieren. Dette viste hvordan en risikokultur hadde etablert seg og påvirket holdningene hos utøverne. Yngre utøvere opplever ofte at slike holdninger blir tilegnet i ung alder (Bahr, 2009), og en slik kultur fører ofte til unødvendig risikotaking som øker

sannsynligheten for skader (Langevoort et al., 2007). En viss risikokultur er ofte implementert i de fleste idretter og håndball er intet unntak. Dette kom tydelig frem da utøverne beskrev hvordan de forholdt seg til smerter og skader, hvor flere av de beskrev at dette var unngåelig og noen typer smerte og skader ikke nødvendigvis var farlig å delta med. Dette gjaldt da de typene som de kategoriserte som ufarlige som for eksempel en lårhøne. Det skal likevel understrekes at selv om det kan tenkes at smerten og/eller skaden er ufarlig medfører det unødvendig risiko og mulighet for ytterligere skader. Når det er sagt, vil det på grunn av håndballens art foregå mye kroppskontakt gjennom tøffe dueller (Gjesdal et al., 2019). Dette gjør at det vil være tilnærmet unngåelig å ikke delta med smerter og/eller skader i løpet av en idrettskarriere og noe som påvirker risikokulturen for utøverne.

Det at risikokulturen var slik for utøverne kan også påvirkes av nivået og idretten sine motstridende forventninger, ettersom det forventes at eliteutøvere skal ta vare på helsen samtidig som de tar risiko og ofrer seg (Mayer et al., 2018). Dette er en vanskelig balansegang som utøverne ble satt ovenfor og funnen i denne studien viser at utøverne hadde hatt inntak av smertestillende preparater for å kunne delta. Dette var situasjoner som var individuelle, men som også viste seg å være normalt for utøvere i eliteidretten. Utøvere i eliteidretten er ofte mer villig til å delta med smerter og/eller skader sammenlignet med utøverne på lavere nivå (Mayer & Theil, 2018), og Overby (2021) understreker at inntak av smertestillende ikke er unormalt i eliteidretten. Nivået utøverne deltok på kan være en forklarende faktor for at utøverne var villig til å delta ved bruk av smertestillende fordi at de alle var en del av eliteidretten. Likevel fremhevd flere av dem at dette nok ikke var lurt, til tross for at de selv gjorde det. Dette kan gjenspeile hvordan de opplevde at elitenivået de spilte på var en faktor som påvirket risikokulturen, og hvor vanskelig det var å balansere motstridende forventninger.

Det er likevel ikke bare nivået som kan påvirke risikokulturen da typen idrett også har vist å være av betydning. En sterk gruppeidentitet i lag- og ballspordretter kan bidra til å en mer fremtredende risikoatferd sammenlignet med utøvere i individuelle idretter (Nixon, 1996). Utøverne påpekte at flere hadde deltatt ved sykdom i motsetning til klassekamerater som drev med i individuelle idretter. Det kan derfor ut ifra funnene virke som at det at de drev lagidrett var en faktor som påvirket risikokulturen og villigheten til å delta. Noe som kan ha med at i lagidretter er man mer avhengig av hverandre enn i individuelle idretter hvor man kun er avhengig av seg selv. Dette kan vise til at typen idrett var en faktor som bidro til risikokulturen ved å øke villigheten til å ta risiko.

Til tross for at flere faktorer har vist å påvirke utøvernes risikokultur vil alder kunne trekkes frem som en avgjørende faktor. Tidligere forskningslitteratur viser at erfarne utøvere

har mer kunnskap til å ta fornuftige valg relatert til risiko sammenlignet med yngre utøvere (Mayer & Theil, 2018). Eldre utøvere vil ha lært mye gjennom sine år som utøvere noe som gjør at de kan ta fornuftige avgjørelser basert på tidligere erfaringer. Dersom man er ung og ikke har kunnskap om at eksempelvis hva for mye belastning kan gjøre kan man velge vekk hvile for å trene, da man ikke har erfart hvilke potensielle konsekvenser dette kan gi. Eksempler fra denne studien bekrefter at utøvernes alder påvirket risikokulturen. Fordi når de var yngre trodde flere at det å trene mest mulig var viktigere enn hvile og kvalitet på treningene, noe som bidro til at flere hadde en stor belastning. Funnen samsvarer med tidligere forskning og det kan understrekes at utøvernes unge alder var en faktor som påvirket risikokulturen deres ved å øke villigheten til å delta.

Forskning fremhever at trenere ofte har et ubevisst negativt fokus på utøvere som klager og syter mye (Mayer & Theil, 2018). Dette bidrar til å forårsake et sosialt press og et eksempel fra denne studien er Emilie som opplevde et nok ubevisst press fra trenerne sitt negative fokus når hun spurte om å få hvile. Det å stille spørsmål om man sier dette fordi man vil stå over gjenspeiler til et negativt fokus. Ingen utøver ønsker å bli oppfattet som en som lager unnskyldninger og derfor kan dette bidra å føre til at man likevel deltar, slik som det var i Emilie sitt tilfelle. Et slikt underliggende press om å prestere og vise seg verdig plassen er vist å skapes av et sosialt og indre press (Nixon, 1996), noe som kan medføre en lavere villighet for å velge restitusjon til tross for behov (Overbye, 2021; Langevoort et al., 2007). I lagidretter så kan det tenkes at det er lettere å sammenligne seg selv med sine lagspillere når det kommer til å velge hvile. Selv om man er forskjellig og har ulike behov for hvile vil et slikt press kunne medføre at man deltar. Funnene her viser at sammenligning med andre var noe som medførte til deltakelse, og som igjen kan vises i en form for sosialt press. Likevel kan det diskuteres at dette nok var like mye et indre press og ønske om å delta som det var et sosialt press. Til syvende og sist er det utøverne selv som tok det avgjørende valget om deltakelse og funnen i dette studiet understreker at et generelt press var nok en faktor som påvirket utøvernes risikokultur og villighet til å trosse smerter og/eller skader for å delta.

## 5.2 Karriereavvikling: valget om å legge opp

I denne studien viste FTEM-rammeverket og funnene fra denne studien å fastslå hvilke faktorer som hadde påvirket utøvernes ferdighetsutvikling frem mot elitenivået. Dette var faktorene allsidighet, veiledning, talentidentifisering, kommunikasjon, belastning og profesjonell støtte, men på øverste nivå av talentfasen sa det stopp for utøverne. Når de nådde eliteidretten viste det seg at idretten hadde en risikokultur som påvirket utøverne til å delta med smerter og/eller

skader. Denne risikokulturen var påvirket av ulike faktorer som nivået, motstridende forventinger, idretten, alder og press hos utøverne. Ifølge Brewer og Redmond (2017) er risiko et middel eliteutøvere bruker for å oppnå suksess. I tillegg til dette krever eliteidretten store treningsmengder, og idretten kjennetegnes av et fysisk spill (Langevoort et al., 2007), som medfører til at idrettsskader er en naturlig del av idrettskarrieren (Bahr, 2009). Likevel er dette for de fleste i et kortere tidsperspektiv hvor utøvere kommer tilbake fra skaden og kan fortsette sin karriere (Kleiber & Brock, 1992). For utøverne i denne studien gjorde gjentatte tilbakefall med nye skader det vanskelig å fortsette idrettskarrieren. Når de snakket om de første skadene virket motivasjonen å være på topp og at de var fast bestemt på at de skulle tilbake til idretten sin. Likevel beskrev flere av dem det som vanskelig å skulle gå i hallen fordi de opplevde å føle seg alene. Et eksempel fra studien er at i starten opplevde Milla å være positiv, men etter flere tilbakefall og problemer ble det vanskelig å holde oppe motivasjonen. Det å være skadet er generelt en tøff mental prosess hvor man opplever psykologiske utfordringer (Weber & Wegner, 2018) og redsel for tilbakefall påvirker ofte valget om en karriereavvikling (Gledhill & Forsdyke, 2021). Funnen i denne studien viser til at utøverne opplevde skadeprosessen som utfordrende og at de etter hvert ble usikre om de skulle fortsette etter gjentatte tilbakefall. Dette samsvarer med hva forskningslitteraturen sier om at skader er vanskelig og flere tilbakefall fører til vurderinger rundt videre karriere. Noe som ikke er unaturlig når man møter motgang og flere hinder på veien i en tøff prosess slik skader generelt er.

I forskningslitteraturen er en karriereavvikling forårsaket av skader en av de vanligste grunnene for at utøvere velger å legge opp (Stambulova, 2003). Når det kommer til dette valget er ofte et fremtidig helseperspektiv avgjørende og utfallet kan oppleves som enten en frivillig eller ufrivillig overgang (Gledhill & Forsdyke, 2021). Det var flere overveielser utøverne måtte gjøre før de etter hvert bestemte seg for hva de skulle gjøre. I likhet med funn i litteraturen opplevde Sara at fremtidige overveielser var avgjørende for hennes valg, da det for henne var det viktigere å ha en fungerende kropp i fremtiden enn å potensielt utsette seg for en ny skade. Gledhill og Forsdyke (2021) fremhever at ved en skade kan fremtidige overveielser gjøre at et slik valg oppfattes som frivillig. To av utøverne kategoriserte sin karriereavvikling som frivillig da de hadde mulighet til å fortsette hvis de selv ønsket det. Når det er sagt, vil de ikke tatt dette valget om de ikke hadde blitt skadet, så til tross for at de opplevde karriereavviklingen som frivillig kan det diskuteres hvor frivillig det egentlig var. Spesielt med tanke på at hvis de hadde fortsatt kunne de ha blitt skadet igjen noe som kunne bydd på ytterligere konsekvenser. Dette er likevel ulikt for en ufrivillig overgang som ikke er frivillig og bidrar til problemer (Stambulova, 2003). Et eksempel på dette fra studien er Eva som fikk dette valget tatt på vegne

av seg. Hvis noen andre tar et valg for deg er ikke dette frivillig og man blir ekskludert fra avgjørelsesprosessen. Slik som i eksempelet var dette ikke en avgjørelse som utøveren ønsket og for henne var dette vanskelig å akseptere, men noe hun måtte gjøre på grunn av skadene. Dette viser til samsvar med forskningslitteraturen som fremhever at det å måtte legge opp på grunn av skader ofte er en ufrivillig prosess (Gledhill & Forsdyke, 2021). Det må fremheves at til tross for at valget opplevdes som både frivillig og ufrivillig for utøverne er det ingen tvil om at selve opplevelsen av karriereavviklingen var utfordrende. Et flertall av de opplevde karriereavviklingen som tøff og vanskelig når de måtte gi seg på grunn av skader og tenke på fremtiden.

Når det er sagt, var det likevel en av utøverne som ikke nødvendigvis gav seg på grunn av skader, men på grunn av helserelaterte problemer. I forskningslitteraturen er en av de mest fremtredende grunnene å legge opp på grunn av skader og helse (Alfermann et al., 2004). I likhet med de andre utøverne måtte denne utøveren ta et valg med tanke på sin fremtidige helse, men dette ble ikke tatt bare på grunn av belastning, men også på grunn av sykdom. Dette viser til at utøveren gav seg på grunn av en sammensatt årsak som bestod av både belastning og sykdom. Siden karriereavvikling generelt er en kompleks prosess og fordi forskningslitteraturen oppgav begge årsakene sammen ble vedkommende inkludert. Fordi hun på lik linje med de andre hadde en karriereavvikling som var forårsaket på grunn av fremtidige overveielser.

### 5.2.1 Karriereavviklingens opplevelser og idrettsidentitet

Funnene viser at utøverne hadde ulike opplevelser når det kom til karriereavviklingen fordi de opplevde valget om å legge opp ulikt. Stambulova (2003) identifiserer tre typer overganger som kan oppstå, en vellykket, mislykket eller en mislykket overgang som etter hvert blir vellykket. Hvilken av disse type overgangene som oppstår er avhengig av hvor godt utøvere greier å tilpasse seg de barrierene og overgangskravene de står ovenfor (Ivarsson et al., 2018). Dette viser at utøvernes opplevelser kan være forskjellig i karriereavviklingen til tross for at et flertall opplevde valget om å legge opp som frivillig og ufrivillig. Funnene er likevel tydelig på at de fleste av utøverne opplevde en karriereavvikling forårsaket av skader som vanskelig og utfordrende. Dette kan vise til hvordan de karakteriserte egen karriereavvikling som mislykket.

I en mislykket karriereavvikling oppleves ofte psykososiale utfordringer som gjør at det er vanskelig å håndtere overgangen, fordi man opplever manglende kontroll og lav grad av tilfredshet med karrieren (Gledhill & Forsdyke, 2021). Det er umulig å forutsi om man i

fremtiden blir skadet, men som nevnt tidligere bidrar nok idrettens art til at dette var noe utøverne var forberedt på at kunne skje. Likevel tenker man nok ikke over at denne skaden kan føre til at man må legge opp. Fordi dette er vanskelig å forutsi kan det derfor tenkes at de utøverne som kategoriserte sin karriereavvikling som mislykket opplevde manglende kontroll over situasjonen og lav grad av tilfredshet med egen karriere. Martin et al. (2014) sine forskningsfunn understreker at de som har hatt en lengre karriere de er fornøyde med, ofte opplever en mer positiv opplevelse av overgangen. Det kan tenkes at hvis utøverne hadde hatt en lengre idrettskarriere hvor de følte at de hadde fått vist sitt potensial kunne nok karriereavviklingen blitt opplevd som en mer vellykket overgang. Siden de la opp i ung alder fikk de aldri utforsket hvor langt de kunne nådd fordi idrettskarrieren så vidt hadde startet. De opplevde bare å få en smakebit av dette ved å delta på samlinger og elitelag. Med bakgrunn i tidligere forskningen kan funne i studien bekrefte at opplevelsen av manglende kontroll og lavere tilfredshet ovenfor egen karriereavvikling var fellestrekk for de som opplevde den som mislykket. Da de ikke fikk gjennomført en karriereavvikling på egne premisser og etter eget ønske.

Når det er sagt, er en vellykket karriereavvikling vist å forekomme når utøvere greier å håndtere kravene og barrierene som oppstår (Ivarsson et al., 2018). Et eksempel fra denne studien er Mira som utforsket nye roller i skadeperioden og opplevde det å slutte som lettere og naturlig. I tillegg sluttet også flere lagvenninner i denne perioden. Dette viser til at karriereavviklingen opplevdes som vellykket fordi hun greide å tilpasse seg kravene i overgangen. Det må likevel påpekes at det var ulikheter mellom henne og de andre som opplevde karriereavviklingen som mislykket. I motsetning til disse var Mira yngre og hadde ikke kontrakt i et elitelag. Det kan derfor diskuteres at hun opplevde å være mer tilfreds med karrieren fordi hun i skadeperioden fikk undersøke andre identiteter. Der det fremheves at utøvere som opplever å slutte når de er tilfredse med karrieren og opplever en avtagende idrettsidentitet i forkant av overgangen kan ha en positiv opplevelse (Gledhill & Forsedyke, 2021; Lally, 2007). Dette var nok tilfellet for Mira da hun i skadeperioden utforsket nye identiteter og var ikke nødvendigvis like knyttet til idretten som de andre var når de sluttet.

Det at opplevelsene av karriereavviklingene var forskjellig viser til forskningen som identifiserer ulike utfall avhengig av hvor godt barrierer og krav møtes. Selv om noen av utøverne ikke nødvendigvis definerte sin karriereavvikling som vellykket eller mislykket var det ingen tvil om at de også opplevde at det var en utfordrende overgang. Funnen indikerer derfor at en karriereavvikling kan oppleves ulik selv om man gir seg av samme årsak. Fordi en karriereavvikling er en individuell prosess som gjør at opplevelsene blir i henhold til hvordan

utøveren tilpasser seg (Ivarsson et al., 2018). Likevel kan karriereavviklingens opplevelser være relativt identiske slik som ved beskrivelse av hvordan utøverne opplevde det å legge opp. Det at et flertall av utøverne opplevde det som vanskelig kan vise til at de utøverne møtte på nokså identiske utfordringer ved karriereavviklingen. Dette bekreftes av funnene både i forskningslitteraturen og fra utøverne. Spesielt utøverne som oppga at de hadde pratet med andre i like situasjoner og som hadde opplevde karriereavviklingen som utfordrende å gå gjennom. Dette igjen gjenspeiler hvordan en karriereavvikling kan være så forskjellig, men at opplevelsene kan likevel være så like på grunn av kjennetegn ved overgangene.

En av barrieren som ifølge forskning kan ha påvirket utøvernes opplevelser er idrettsidentiteten. Denne identiteten handler om hvor mye en utøver identifiserer seg selv med idretten, og de som har en sterk idrettsidentitet ved en karriereavvikling opplever ofte overgangen som utfordrende (Brewer et al., 2010). Det er ingen tvil om at de tidligere utøverne hadde en sterk idrettsidentitet da samtlige beskrev at idretten betydde alt. De utøverne som opplevde en mislykket karriereavvikling, kan ha vist til en sterk idrettsidentitet som bidro til at de opplevde barrierene som større.

Gledhill & Forsedyke (2021) sin forskning fremhever at ved karriereavviklinger kan tap av identitet oppleves. Det kan derfor tenkes at utøverne opplevde en form for identitetskrise når de måtte legge opp på grunn av skader. En slik identitetskrise kan nok trekkes paralleller hvor mye tid utøverne hadde viet til idretten og at dette var en arena som var en trygghet. Idrettsutøvere vier ofte mye tid til idretten da det er det livet har handlet om frem til dette punktet (Moss, 2015). Forskningsfunnene fremhever at idrettsutøvere vier man mye tid til idretten. Det at man ikke lenger skal vie så mye tid til idretten som man har vært en så stor del av livet vil uten tvil være rart og utfordrende. Dette bekreftet utøverne ved hvordan de identifiserte sin rolle med idretten og hvor tidskrevende det opplevde det var å finne seg selv utenfor idretten igjen. En sterk idrettsidentitet er derfor uten tvil en av de barrierene som utøverne opplevde ved karriereavviklingen og for flere var den sterk noe som nok medført at opplevelsen ble utfordrende. Spesielt fordi dette var en identitet de lenger ikke skulle assosiere seg med i den grad de hadde gjort som idrettsutøver. Den store utfordringen ble derfor å finne ut hvem man selv var utenfor idretten og dens omverden.

Hvordan idrettsidentiteten hadde blitt så sterk kan forklares ut ifra hvilke prioriteringer de gjorde for idretten ved at de viet tiden sin til dette. Gledhill og Forsedyk (2021) sine funn indikerer at relasjoner utenfor idretten kan ha blitt påvirket av utøvernes prioritering og vielse til idretten. Til tross for at studien viser tydelige funn på at utøvere prioriterte bort andre sosiale tilsetninger utenfor idretten var det ikke nødvendigvis noe som påvirket relasjonene utenfor



idretten. Dersom man er tydelig med prioriteringene sine vil det være lettere for andre relasjoner å ha forståelse for valgene og gi sosial støtte til utøverne, slik funnen i dette studiet indikerer. Sosial støtte er vist å være en barriere som bidrar til å gi en vanskeligere karriereavvikling (Lavalley & Andersen, 2000). Her kan et av funnene fra resultatene trekkes frem da Milla var glad hun fremdeles hadde venninne sine til tross for at hun sluttet. Dette illustrerer en problematikk om at redsel for å ikke få sosial støtte fra andre utenfor idrettsarenaer på grunn av en sterk idrettsidentitet er noe som kan oppstå. Til tross for dette var det tydelig at sosiale relasjoner kan bestå selv om man har en sterk idrettsidentitet. Dette viser at til tross for tidligere forskning antar at relasjoner kan påvirkes var ikke dette tilfellet fordi sosial støtte både fra relasjoner i og utenfor idretten var viktig for deres opplevelse.

### 5.2.2 Strategier for å håndtere overgangen

Gledhill og Forsdyke (2021) fremhever at det er fire strategier som kan bidra å forbedre egen opplevelse av karriereavviklingen. En av strategiene er å planlegge for en overgang i fremtiden gjennom utdanning eller arbeid hvor man får mulighet til å utforske andre identiteter (Lally, 2007). Det er tidligere nevnt at utøverne gikk idrettsfaglige utdanninger og at dette gav de muligheten for å satse samtidig som de tok generell utdanning. Her viser det til begrepet «dual career» fordi det handler om å ha flere karrieremuligheter samtidig (Stambulova & Wylleman, 2015a). Det at utøverne tidligere gikk på idrettslinjer la til rette for at de kunne legge en plan for fremtiden ved at de tok utdanning samtidig som de satset på idretten. Alle gikk så videre på høyere utdanning, noe som igjen kan understreke at de brukte denne strategien fordi de la en fremtidsrettet plan som gav de noe å falle tilbake på. Det å utforske andre identiteter innenfor andre områder er sett på som viktig for å svekke idrettsidentiteten (Martin et al., 2014). Når man velger å gå på skole vil dette være et annet miljø enn idretten og her vil man få muligheten til å utforske nye identiteter som elev og student. Samtidig vil det også gi utøverne nye fremtidsrettede mål hvor de får laget en fremtidsrettet plan og utforsket hvilke muligheter som finnes. Det må likevel understrekes at selv om funnen indikerer at dette var en strategi de brukte for å håndtere karriereavviklingen, er det usikkert på hvor bevisst denne strategien var da samtlige hadde håndballen som en tydelig første prioritet. I tillegg var det flere av utøverne som opplevde avviklingen mislykket og vanskelig i starten og dette kan tyde på at de ikke nødvendigvis bevisst brukte denne strategien for å planlegge en så nær fremtid og håndtere overgangen. Det var nok en strategi som var tiltenkt å brukes som en mer fremtidsrettet plan etter det som skulle være lange idrettskarrierer.

Karriereavviklingen ble beskrevet ikke bare som en vanskelig opplevelse, men også en prosess som tok lang tid å tilpasse seg til. Den andre strategien som er vist å kunne forbedre karriereavviklingen er at utøvere er delaktig i avgjørelsen om å legge opp (Gledhill & Foredyke, 2021). Eksempler fra dette studiet fremhever at dette var en overgang som tok lang tid å tilpasse seg til. Noe som kan ha med hvor delaktig de var i avgjørelsen om å legge opp. Med unntak av en utøver der valget ble tatt av andre, var de andre involvert i avgjørelsen. Det å involveres i valget om karriereavvikling kan i utgangspunktet tenkes å være en strategi for å håndtere overgangen og bedre opplevelsen av den, men dette er ikke nødvendigvis tilfellet i denne studien. Karriereavvikling på grunn av skader er ofte en ufrivillig prosess da man ikke har noe valg (Stambulova, 2003), og skader var her en faktor som hadde stor betydning for avgjørelsen. Det kan derfor stilles spørsmål rundt hvor delaktig man er i et slikt valg da framtidige helseoverveielser må tas i betraktning på grunn av skader. Det er derfor uklart om dette var en strategi som ble brukt for å håndtere karriereavviklingen hos utøverne.

Den tredje strategien som kan hjelpe å håndtere en karriereavvikling er det å være fysisk aktiv (Gledhill & Forsedyke, 2021). Til tross for at dette er vist å være en strategi som skal forbedre karriereovergangen ble den brukt i ulik grad i dette studiet. I et eksempel ble denne strategien fremhevd som viktig for håndtering av avviklingen, da utøveren beskrev at fysisk aktivitet fremdeles var en betydningsfull del av livet. Likevel viser forskningslitteraturen at for de som legger opp på grunn av skader kan ha et begrenset aktivitetsnivå grunnet smerte og/eller skader (Gledhill & Forsedyke, 2021). Det at man legger opp på grunn av skader kan medføre konsekvenser og begrensninger for hvilke muligheter man har til å være fysisk aktiv, og dette var et tilfelle for en av utøverne. Dette funnet er i samsvar med forskningslitteraturen ved at en skadene hadde gitt begrensninger for hennes kropp og muligheter til å være fysisk aktivitet. Funnen her understreker at denne strategien var benyttet i ulik grad av utøverne for å håndtere karriereavviklingen og dens opplevelser på grunn av ulike forutsetninger etter idrettskarrieren.

Forståelse og sosial støtte fra sentrale personer i og utenfor idretten er vist å være en viktig strategi for å håndtere karriereovergangen fordi det kan forhindre negative følelser (Ivarsson et al., 2018). Det var ingen tvil om at denne strategien var den viktigste for utøverne da flere funn indikerte at det å ha nære som man kunne prate med gjennom en slik utfordrende opplevelse var viktig for å få bearbeidet karriereavviklingen. Det påpekes at de som ikke får støtte ofte opplever dette utfordrende (Ivarsson et al., 2018). Til tross for at utøverne opplevde karriereavviklingen som en utfordrende prosess kan det fremheves at dette var en strategi som ble brukt for å håndtere opplevelsenes utfordringer. Dette fordi forståelse fra sentrale personer både i idretten, men også utenfor idretten var viktige. Tidligere lagvenninner og andre som

hadde vært deltakende i idretten utmerket seg ved å ha en spesiell betydning for den sosiale støtten til utøverne da de forstod situasjonene. Funnet samsvarer med tidligere forskning som beskriver at støttenettverk fra idretten som lagspillere ofte er spesielt viktige (Petitpas, 2009). Når det er sagt var ikke bare sosial støtte fra lagvenninner som var viktig da sosial støtte fra venner og familie også trekkes frem av betydning. Dette gjør at det ikke forekommer noen tvil om at sosial støtte var en strategi som utøverne brukte for å håndtere karriereavviklingen sin og en viktig bidragsyter for å forbedre utfordringene ved avviklingen med tid.

De ulike strategiene viste seg å være ulikt brukt blant utøverne, men fremtidsplanlegging og sosial støtte var de to strategiene som utpekte seg som mest brukt for å håndtere karriereavviklingens utfordringer. I forskningslitteraturen viser det at en karriereavvikling som oppleves som mislykket kan forandre seg med tiden (Ivarsson et al., 2018). Funnene i denne studien viser at opplevelsen av egen karriereavvikling var ulik, men en samstemt opplevelse var at det var vanskelig og utfordrende. Både ved hjelp av de nevnte strategiene og en avtagende idrettsidentitet var det derfor grunnlag til å tro at de som opplevde overgangen som mislykket kunne bli mer tilfreds med avviklingen. Siden en slik karriereovergang var utfordrende for flere av utøverne kan det tenkes når man har fått tilpasset seg en ny hverdag og nye roller vil opplevelsen endres med tiden, slik som forskningslitteraturen sier den kan. Dette viste å stemme, da utøverne opplevde i etterkant å være tilfreds med valget om å legge opp. Takknemlighet for det de fikk oppleve og erfare fra karrieren var nå større enn at opplevelsen var mislykket eller negativ. I tillegg ble det beskrevet at flere opplevde å være tilfreds med overgangen fordi de tok med seg lærdom fra idretten inn i nåværende liv og arbeid. Fordi til syvende og sist er idrettskarrieren bare en del av et lenger liv.

## 6. Metodisk implikasjon: Intervju som metode

Det har tidligere blitt spesifisert at den metodiske forankringen bygger på teoriene om hermeneutikk og fenomenologi som handler om hvordan man tolker og erfarer fenomener ulikt (Widerberg, 2001). Når det kommer til metodisk implikasjon av denne oppgaven, er det likevel behov å diskutere metodisk implikasjon av å bruke intervju som metode. Da denne oppgaven undersøkte opplevelser og erfaringer til fenomenet karriereavvikling for tidligere idrettsutøvere ble intervju ansett som den metoden som kunne gi et godt innblikk. Det at overveielser rundt utfordringer knyttet til metoden intervju ble tatt hensyn til ved forskningskravene gjorde at intervjuet gyldighet og pålitelighet ble styrket. Det er dog uenigheter rundt disse utfordringene ved å kun bruke intervju som metode.

Atkinson (2015) diskuterer at det ikke er gunstig og utfordringer oppstår, mens Hammersley (2017) mener at disse utfordringene kan unngås ved å ta hensyn forskningskravene er tatt til hensyn. Med dette i bakhodet ble det å styrke metodens reliabilitet og pålitelighet vektlagt, men det kan diskuteres at i samsvar med Atkinson sin kritikk kan det å ta i bruk flere metoder gi en bredere innblikk av fenomenet. Det å bruke både kvalitative og kvantitative metoder vil kunne gi sikrere svar da metodene styrker hverandres svakheter. Dette er likevel en krevende prosess som hadde krevd større ressurser enn hva som ble brukt for denne oppgaven. I tillegg hadde det å eksempelvis bruke en kvantitativ metode som spørreundersøkelser krev å mye større utvalg enn hva denne oppgaven bestod av. Siden det er et fenomen som kan være vanskelig å snakke om og fordi det heldigvis ikke er noe som forekommer alt for hyppig i eliteidretten vil dette kunne skape utfordringer med å utvide utvalget. Derfor kan at utvalget med seks utøvere gav metning i datamaterialet og det at deres opplevelser samsvarer med tidligere forskning styrke oppgavens metode. Ifølge Hammersley (2017) vil man derfor kunne diskutere at forskningskravene er møtt ved den teoretiske forankringen, de metodiske begrunnelsene som er presentert i metodekapittelet og utvalgets størrelse som gav datametning. Det kan derfor understrekes at metodebruken unngår utfordringer knyttet til gyldighet og pålitelighet slik som Atkinson fremhever kan være tilfellet ved å bare bruke intervju som metode.

## 7. Avslutning

I denne oppgaven ble karriereavvikling på grunn av skader hos unge kvinnelige håndballtalenter undersøkt. En karriereavvikling forårsaket av skader viser seg å være en kompleks og sammensatt prosess. Ferdighetsutvikling for utøverne viste seg å være påvirket av flere faktorer som kunne identifiseres gjennom fundament- og talentstadiet i FTEM-rammeverk til Gulbin et al. (2013). De faktorene var bevegelsesgrunnlag, veiledning, talentidentifikasjon, spesifikk trening og belastning, og alle bidro til å utvikle utøvernes ferdigheter for elitenivået. På elitenivået var det tydelig at en risikokultur påvirket deres holdninger i forhold til risikotaking i idretten spesielt med tanke på at de var villig til å utsette seg for risiko og brukt smertestillende preparater for å kunne delta. Det at utøverne deltok på elitenivå, spilte håndball, var unge, opplevde og press var alle faktorer som påvirket risikokulturen og deres vilje til å ta risiko, noe som økte sannsynligheten for skader.

Utøverne opplevde skader som ble vedvarende og etter hvert stod flere ovenfor et valg om å fortsette karrieren eller prioritere helsen. Det å legge opp på grunn av skader oppleves ofte som vanskelig på grunn av en sterk idrettsidentitet (Martin et al., 2014). Dette valget opplevde utøverne som vanskelig og tøft, fordi valget ikke nødvendigvis var frivillig. Karriereavviklingen var for flere av utøverne opplevde som mislykket på grunn av en sterk idrettsidentitet og fordi de følte at de ikke var ferdig med idrettskarrieren. Når det er sagt, hadde et lengre skadeavbrekk bidratt til at en av de opplevde karriereavvikling som vellykket. Selv om avviklingen oppleves som mislykket i starten kan den bli vellykket (Stambulova, 2003). Dette studiet bekreftet forskningen da flere først opplevde at den var mislykket, men ble med tiden ble tilfreds med valget og opplevde avviklingen som mer vellykket.

Dette skjedde fordi utøverne viste å ta i bruk strategier for å forbedre avviklingen. Fremtidig planlegging og sosial støtte fra venner og familie var de to strategiene som hadde størst betydning for å bedre utøverne sin opplevelse. Dette fordi gjennom fremtidig planlegging som utdanning fikk de utforsket nye identiteter, men hvor bevisst denne strategien var for en så tidlig avvikling er usikkert da satsing i idretten var førsteprioritet på det tidspunktet. Den sosiale støtten var den aller viktigste da utøverne beskrev venner og familie som viktige samtalepartnere og støttespillere. En slik karriereavvikling var for flere av de en prosess som tok tid å bearbeide, men de var takknemlig for det de hadde opplevd og erfart i idrettskarrieren. Utøvernes idrettskarriere var avsluttet og dermed stod nye muligheter for tur.

## 7.1 Videre forskning

I forhold til forskningslitteraturen rundt karriereavvikling for unge eliteutøvere vil forhåpentlig denne oppgaven være et lite bidrag til å øke kompetansen og forståelsen rundt dette fenomenet. Ettersom en karriereavvikling har vist å være en komplisert prosess som består av flere komponenter man må undersøke for å få en helhetlig forståelse er det uten tvil behov for videre forskning. Det er mulighet at fremtidig forskning går enda mer i dybden på hver av faktorene slik at man kan undersøke deres effekt på det store bilde altså selve karriereavviklingen. I denne oppgaven fikk man ikke gå helt i dybden på hver av faktorene fordi det var mer fokus på selve overgangen. Selv om dette er noe man kunne gjort annerledes vil dette kreve større ressurser enn hva som ble brukt for denne oppgaven.

I tidligere forskningslitteratur er det vist at flere forskere understreker at det er et behov for å undersøke tematikken enda mer. Det vil også være aktuelt å se om det kan være forskjeller mellom grupper som legger opp. Siden det i denne oppgaven undersøkte en spesifikk aldersgruppe med kvinnelige eliteutøvere vil det være behov for å undersøke på tvers av flere ulike grupper. Det å kunne sammenligne ulike typer grupper på tvers av kjønn, aldere og ulike nivå vil kunne utvide forskningsfeltet ytterligere da man kan se på likheter og/eller ulikheter mellom gruppene. Hvis fremtidig forskning arbeider med dette vil man kunne få en større oversikt over fenomenet karriereavvikling og det vil være mulighet for å trekke konkrete slutninger som kan hjelpe utøvere som i fremtiden vil oppleve en slik overgang.

## Referanser

- Aalen, O.O., & Frigessi, A. (2018). Statistisk metoder i medisin og helsefag (2. utg). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Achenbach, L. (2018). The Young Handball Player. I L. Laver, P. Landreau, R. Seil, & N. Popovic (Red.), *Handball Sport Medicine: Basic science, injury management and return to sport*. (571-582). Berlin: Springer.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 61-75.
- Atkinson, P. (2015). *For ethnography*. London: SAGE.
- Bahr, R. (2009). No injuries, but plenty of pain? On the methodology for recording overuse symptoms in sports. *British journal of sports medicine*, 43(13), 966-972.
- Bjørndal, C. T., & Gjesdal, S. (2020). The role of sport school programmes in athlete development in Norwegian handball and football. *European Journal for Sport and Society*, 17(4), 374-396.
- Bjørndal, C. T., & Ronglan, L. T. (2021). Engaging with uncertainty in athlete development - orchestrating talent development through incremental leadership. *Sport, Education and Society*, 26(1), 104-116.
- Bjørndal, C. T., Ronglan, L. T., & Andersen, S. S. (2016). The diversity of developmental paths among youth athletes: A 3-year longitudinal study of Norwegian handball players. *Talent development & Excellence*, 8(2), 20-32.
- Bjørndal, C. T., Ronglan, L. T., & Andersen, S. S. (2017). Talent development as an ecology of games: a case study of Norwegian handball. *Sport, Education and Society*, 22(7), 864-877.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sports psychology*. John Wiley & Sons.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Stephan, Y., & Van Raalte, J. (2010). Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of sport and exercise*, 11(1), 1-5.
- Brewer B. W., & Redmond, C. (2017). *Psychology of Sport Injury*. Human Kinetics.
- Bullock, N., Gulbin, J. P., Martin, D. T., Ross, A., Holland, T., & Marino, F. (2009). Talent identification and deliberate programming in skeleton: ice novice to Winter Olympian in 14 months. *Journal of sport sciences*, 27(4), 397-404.
- Chen, C. P., & Bansal, J. (2021). Assisting athletes facing career transitions post-injury. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 22(1), 1-21.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming (2 utg.)*: Universitetsforlaget.
- Gjesdal, S., Bjørndal, C. T., & Luteberget, L. S. (2019). The relationship between the perception of reduced performance due to injury or illness and basic psychological need satisfaction in Norwegian youth elite handball: a cross-lagged panel analysis. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 76-82.
- Gledhill, A., & Forsdyke, D. (Red.). (2021). *The psychology of sports injury: from risk to retirement*. Routledge.
- Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J., & Weissensteiner, J. R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of sports sciences*, 31(12), 1319-1331.
- Gundersen, E. T. (2009). *Total skadeforekomst i de to øverste divisjonene i norsk dame og herrehåndball: en prospektiv undersøkelse av alle akutte skader og belastningsskader i Postenligaen og 1.divisjon sesong 08/09*. (Master's thesis).

- Hammersley, M. (2017). Interview data: a qualified defence against the radical critique. *Qualitative Research* 17(2), 173-186.
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia*. Doctoral thesis. Institute of Sport Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark.
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development. A holistic ecological approach. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (270-284). Routledge
- Ivarsson, A., Stambulova, N., & Johnson, U. (2018). Injury as a career transitions: Experiences of a Swedish elite handball player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 365-381. Routledge.
- Kirk, M. A., & Rhodes, R. E. (2011). Motor skill interventions to improve fundamental movement skills of preschoolers with developmental delay. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 28(3), 210-232.
- Kleiber, D. A., & Brock, S. C. (1992). The effect of career-ending injuries on the subsequent well-being of elite collage athletes. *Sociology of Sport Journal*, 9(1), 70-75.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju (2.utg.)*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 85-99.
- Langevoort, G., Myklebust, G., Dvorak, J., & Junge, A. (2007). Handball injuries during major international tournaments. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 17(4), 400-407.
- Lavallee, D., & Andersen, M. B. (2000). Leaving sport: Easing career transitions. In *Doing sports psychology* (249-260). Human Kinetics.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of applied sport psychology*, 26(1), 96-110.
- Mayer, J., & Thiel, A. (2018). Presenteeism in the elite sport workplace: The willingness to compete hurt among German elite handball and track and field athletes. *International Review for the Sociology of Sports*, 53(1), 49-68.
- Mayer, J., Giel, K. E., Malcolm, D., Schneider, S., Diehl, K., Zipfel, S., & Theil, A. (2018). Compete or rest? Willingness to compete hurt among adolescent elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 143-150.
- Møller, M., Nielsen, R. O., Attermann, J., Wedderkopp, N., Lind, M., Sørensen, H., & Myklebust, G. (2017). Handball load and shoulder injury rate: a 31-week cohort study of 679 elite youth handball players. *British journal of sports medicine*, 51(4), 231-237.
- Nixon, H. L. (1992). A social network analysis of influences on athletes to play with pain and injuries. *Journal of sport and social issues*, 16(2), 127-135.
- Nixon, H. L. (1996). Explaining pain and injury attitudes and experiences in sport in terms of gender, race, and sports status factors. *Journal of Sport and Social Issues*, 20(1), 33-44.
- Overbye, M. (2021). Walking the line? An investigation into elite athletes' sport-related use of painkillers and their willingness to use analgesics to train or compete when injured. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(8), 1091-1115.
- Petitpas, A. J. (2009). Sport career termination. *Sport psychology*, 113.
- Pringle, R. (1999). The pain of sport: Socialisation, injury and prevention. *New Zealand Physical Educator*, 32(1), 14.



- Roer-Strier, D., & Sands, R. G. (2015). Moving beyond the "official story": When "others" meet in a qualitative interview. *Qualitative Research, 15*(2), 251-268.
- Roulston, K. (2010). Considering quality in qualitative interviewing. *Qualitative Research, 10*(2), 199-228.
- Saunders, B., Kitzinger, J., & Kitzinger, C. (2015). Anonymising interview data: Challenges and compromise in practice. *Qualitative Research, 15*(5), 616-632.
- Sæther, S. A., Nygaard, A., Johansen, B. T., & Erikstad, M. (2021). Talentutvikling via studieprogrammet idrettsfag: En retrospektiv studie av unge fotballspilleres opplevelse av å kombinere videregående skole og satsning på en fotballkarriere. *Scandinavian sport studies forum, 10*, 85-111.
- Stambulova, N. (2003). *Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study.*
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015a). Dual career development and transitions (special issue). *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 1-134.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021) Career development and the transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(4), 524-550.
- Tjora, A. (2017). Kvalitative forskningsmetode i praksis (3.utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tvedt, T., Røste, E., & Smith, M. (2013). Den norske toppidrettsmodellen norsk toppidrett fram mot 2022. Oslo: Norges idrettsforbund.
- Weber, J., & Wegner, M. (2018). Psychological aspects in Handball Injuries. I L. Laver, P. Landreau, R. Seil, & N. Popovic (Red.), *Handball Sport Medicine: Basic science, injury management and return to sport.* (639-653). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: en alternativ lærebok.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective, 507-527.*

## Vedlegg

### Vedlegg 1 Informasjonsskriv

# Karriereovergang: å legge opp på grunn av skade

## Deltakelse i forskningsprosjektet

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke *karriereoverganger for tidligere eliteutøvere i håndball som legger opp på grunn av skade*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

## Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan tidligere håndballspillere opplever en karriereovergang forårsaket av skade/skader. Det er derfor ønskelig å intervjuere flere tidligere eliteutøvere i håndball for å få en forståelse av deres erfaringer og opplevelser av fenomenet karriereoverganger. Denne forskningen gjennomføres i regi av min masteroppgave hos lektorutdanning i idrett og kroppsøving ved NTNU

## Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet

NTNU sin avdeling for samfunnsvitenskapelig forskning er ansvarlig for forskningsprosjektet.

## Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Basert på gitte utvalgsriterier er du ønsket som informant i forskningsprosjektet. De gitte utvalgsriteriene er at du har tidligere spilt i norsk eliteserie i håndball og opplevd en eller flere skader som påvirket til en karriereovergang fra det å være idrettsutøver i håndball.

## Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet innebærer dette at du stiller til et intervju som varer i underkant av 1 time. Intervjuet gjennomføres på den digitale plattformen zoom. De opplysningene som samles inn, vil registreres ved bruk av notater og lydopptaker. I intervjuet vil du bli stilt spørsmål om blant annet din tidligere belastning som utøver, hvordan skade/skader har påvirket deg og om karriereovergangen fra å være håndballspiller.

### **Det er frivillig å delta**

Det er helt frivillig å delta i prosjektet og hvis du velger å delta, men ønsker å trekke deg vil du ikke måtte oppgi grunn. Dersom du velger å trekke deg vil personopplysningene blir slettet og det vil selvfølgelig ikke medføre noe negativ konsekvens for deg.

### **Personvern – oppbevaring av opplysninger**

Dine opplysninger vil brukes til formålet som er beskrevet her og de vil behandles konfidensielt i samsvar med personvernregelverket. De som vil ha tilgang til opplysningene er student Stine Juliebø og veileder Stig Arve Sæther ved NTNU.

Dataen fra intervju og personlige opplysninger vil erstattes med koder og lagres på godkjent forskningsservere.

### **Hva skjer med opplysningen etter forskningslutt?**

Opplysningene du har gitt vil anonymiseres og slettes helt ved forskningslutt som er 07.06.2022. Opptak fra intervju og personopplysninger vil slettes da.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU universitet for samfunnsforskning og lærerutdanning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Dersom du har spørsmål om selve vurderingen, må dette rettes til Sikt (tidligere NSD). Hvis du har spørsmål til studien eller dine rettigheter ta kontakt med meg (Stine Juliebø) eller min veileder (Stig Arve Sæther):

Student: Stine Fallgren Juliebø

Epost: [stinefj@stud.ntnu.no](mailto:stinefj@stud.ntnu.no)

Telefon: 99 15 60 19

Veileder: Stig Arve Sæther

Epost: [stigarve@ntnu.no](mailto:stigarve@ntnu.no)

Telefon: 73 55 11 33

Sikt (tidligere NSD)

Epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no))

Telefon: 53 21 15 00

Med vennlig hilsen

Stine Fallgren Juliebø

(Student)

Stig Arve Sæther

(Veileder)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har blitt informert om deltakelse i prosjektet og har forstått informasjonen som er gitt i forbindelse med intervju til prosjektet *Karriereoverganger: å legge opp på grunn av skade*

Jeg samtykker til å delta i intervjuet.

---

(Signatur deltaker)

---

(Dato)

## Vedlegg 2 NSD Vurdering

[Meldeskjema](#) / [Karriereoverganger: avvikling av idrettskarriere grunnet skade](#) / Vurdering

# Vurdering

**Referansenummer**

158768

**Prosjekttittel**

Karriereoverganger: avvikling av idrettskarriere grunnet skade

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

**Prosjektperiode**

03.01.2022 - 07.06.2022

[Meldeskjema](#) 

Dato	Type
07.02.2022	Standard

**Kommentar**

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 07.02.22 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og Personverntjenester. Behandlingen kan starte.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helse frem til 07.06.2022.

**LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

**PERSONVERNPRINSIPPER**

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

**DE REGISTRERTES RETTIGHETER**

Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

**FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER**

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

Zoom er databehandler i prosjektet. Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fulle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos oss: Line Raknes Hjellvik

Lykke til med prosjektet!

## Intervjuguide

### **Deskriptiv informasjon**

Hva var det som gjorde at du startet med å spille håndball?

- Har du drevet med andre idretter?

Hvilket tidligere elitelag spilte du på?

- Kontrakt eller ikke kontrakt?

Hvilke ambisjoner hadde du som håndballspiller?

Hvordan vil du beskrive karrieren mot slutten?

### **1. Utvikling og belastning i håndball**

#### **1.1 Utvikling:**

Hva tenker du om talentsamlinger og spesialisering i tidlig alder?

Har du opplevd dette selv når du var ung?

- Hvis ja: Kan du fortelle litt om det?

Hvordan tenker du dette påvirket håndball belastningen?

#### **1.2 Eliteutøvere belastning**

Hvordan opplevde du overgangen fra junior/seniorspiller til eliteutøver med tanke på belastning?

Hva tenker du om antall treningstimer og kamp aktivitet elitelag gjennomfører i løpet av en sesong?

Opplevde du noen gang et press for å prestere?

- Hvis ja: Hvordan håndterte du dette presset?

Forskning viser at skadeforekomsten er høyere i kamp enn på trening hva tenker du om dette?

#### **1.3 Risikokultur**

Har du noen gang spilt eller trent med smerter eller skade/-er?

Hva mener du man burde tåle som håndballspiller?

Føler du at håndball har en kultur hvor man må akseptere å spille med smerter og skader?

Tror du en slik holdninger (risikokultur) kan ha påvirket til utfallet av karrieren?

- Hvis ja: Hvorfor tror du det?

## **2. Skader og utfordringer**

### **2.1 Skade:**

Hvilke skader har du vært gjennom, og hvilken skade var avgjørende for din videre håndballkarriere?

Hvordan opplevde du at trener og annet personell forhold seg til deg når du ble skadet?

Hva var din opplevelse av sosial støtte både i og utenfor laget?

- Av medspillere, støtteapparat, familie og venner.

### **2.2 Utfordringer:**

Hva tenkte du når du ble skadet?

Hvilke utfordringer opplevde du knyttet til skaden din?

Brukte du i skadeperioden strategier for å greie å håndtere skaden?

## **3. Utfordringer ved en karriereavvikling**

### **3.1 Identitets/Mentale utfordringer**

Har du noen gang prioritert vekk andre forpliktelser som utdanning, venner osv. på grunn av idretten?

Hva betydde idretten for deg?

Hvor gammel var du når du gav deg?

Hvordan opplevde du at din rolle som idrettsutøver påvirket deg når du skulle legge opp?

Var det noen mentale utfordringer som oppstod når du skulle legge opp?

Hvis ja: Kan du fortelle litt om det?

Hvilke følelser oppstod i forkant og i etterkant av at du skulle legge opp?

## **4. Karriereavvikling**

### **4.1 Ufrivillig:**

Hvordan opplevde du karriereslutt grunnet skade?

- Hvordan tror du andre opplever en slik ufrivillig karriereslutt?

Hadde du forkant av karriereslutt tenkt noe på å legge opp?

- Tenkte du på livet utenom håndballen, utdanning eller jobb?

Hvordan følte du oppfølgingen i forbindelse med å legge opp var fra lag, trener, medspillere eller andre relevant personer?

Hvordan vil du beskrive ditt forhold til idretten ved karriereovergangen?

Kan du beskrive hva du synes om utfallet av egen karriereovergang?

- Vellykket eller mislykket?



## **4.2 Mislykket karriereavvikling/Vellykket karriereavvikling**

Mange opplever ofte negative psykologiske aspekter som stress og depresjon ved en ufrivillig karriereovergang var dette noe du selv opplevde?

- Fortell gjerne hvorfor/hvorfor ikke?

Hvordan føler du din opplevelse av karriereovergang ble med tiden?

- Er det noe du ville gjort annerledes?

Hva/hvem opplevde du som viktig i din håndtering av karriereovergangen?

Hvem er du utenom idretten?

### **Avslutning:**

Har du noen mer du ønsker å tilføye?

Har du noen spørsmål angående studien?

Tusen takk for at du deltok i min forskning

