

Guro Elisabeth Kolstad

«Jeg forventer ikke å gå fort, men jeg føler jeg burde det»

En kvalitativ undersøkelse av kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Trondheim, mai 2016

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Da jeg skulle bestemme meg for hva jeg skulle skrive masteroppgave om, var det viktig for meg å skrive om noe jeg var nysgjerrig på. En masteroppgave er en tidkrevende prosess, så det å skrive om noe en er nysgjerrig på, vil hjelpe til på motivasjonen. Da jeg var så heldig å få samarbeide med Senter for Toppidrettsforskning ved NTNU, var det noe jeg ikke kunne takke nei til.

Jeg har selv drevet med utholdenhetsidrett hele livet, og er også veldig opptatt av den mentale delen av idretten. Å kunne få muligheten til å undersøke forskjellene blant kvinnelige og mannlige langrensløperes opplevelser rundt mestring og prestasjonsutvikling, var derfor noe jeg opplevde som meget interessant.

Først og fremst vil jeg takke informantene som deltok i studien. De gjorde det mulig for meg å gjennomføre undersøkelsen, ved å bidra med gode og interessante svar.

Både de ansatte og masterstudentene ved Senter for Toppidrettsforskning og Olympiatoppen Midt-Norge fortjener en stor takk. De har bidratt til gode samtaler rundt lunsjbordet, og deltatt med innspill til studien. I tillegg er det studier fra dette miljøet som har gjort at denne masteroppgaven har blitt utformet slik den er. Videre vil jeg takke familien min som både har bidratt med korrekturlesing og motiverende samtaler. De har hjulpet meg til å fortsette med oppgaven, selv i tider der frustrasjonen har vært stor.

Sist, men ikke minst, vil jeg sende en stor takk til min veileder Jorid Hovden. Hun har vært en reddende engel der hun har hjulpet meg med korrektur og sammenheng i oppgaven, og opptrådt som en sparringspartner. Hun har vært tålmodig med meg, noe jeg er evig takknemlig for.

Tusen takk!

Trondheim, mai 2016

Guro Elisabeth Kolstad

Sammendrag

Studien til Moen, Myhre & Stiles (2016) viser at kvinnelige langrennsløpere er mer utbrent enn sine mannlige kolleger, i tillegg til at de mannlige langrennsløperne har høyere grad av subjektiv opplevd måloppnåelse. Forskning viser også at prestasjonsinvolverte utøvere er mer utsatt for å bli utbrent, enn de oppgaveinvolverte utøverne. Med dette som utgangspunkt skulle studien undersøke faktorer for kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn. Studiens teoretiske utgangspunkt er motivasjonsteori og maskulin dominans. Studien er gjennomført med kvalitative semi-strukturerte intervju, der utbrenthet, grubling og stress er sentrale stikkord. Informantene er satsende langrennsløpere i Midt-Norge, i alderen 18-20 år. Studien finner store forskjeller blant kvinner og menns faktorer for mestring og prestasjonsutvikling i langrenn. De kvinnelige utøverne er i større grad avhengig av å få bekreftelse fra andre om at de er gode, mens de mannlige utøverne er mer reflektert rundt valgene sine. De kvinnelige informantene vil prestere på flere arenaer, mens de mannlige informantene klarer å prioritere valgene sine, og de konsekvensene det medfølger. Intervjuene viser på den måten at de kvinnelige utøverne i større grad oppleves som prestasjonsinvolverte utøvere, noe som gjør de mer utsatt for utbrenthet. Materialet viser også at både de kvinnelige og mannlige utøverne er opptatt av at de har gode trenere. Samtidig viser materialet at utøverne sjeldent har en lengre prat med treneren, noe som kan tyde på at utøverne ikke krever nok av trenernes tilstedeværelse. Totalt sett tyder det på at de kvinnelige langrennsløperne har mindre selvtillit på langrennfeltet, noe som kan begrunnes med at det er et mannsdominert felt.

Abstract

Studies from Moen et al (2016) show that female cross-country skiers have a higher score at burnout than the male skiers. However, the male skiers had a higher score at subjective achievement goal. Furthermore, studies also show that ego involved cross-country skiers is more exposed for burnout than task involved cross-country skiers. With that as a base for the study, the goal was to examine factors for female and male experience of mastery and performance development in cross-country skiing. The theoretical base for the study was both the motivation theory and masculine dominance. The study used a semi-structured interview where burnout, worry and stress were important themes. Informers were male and female cross-country skiers in a national level, between the ages of 18-20 years. The study shows a significant difference in factors for male and female cross-country skiers' experience of mastery and performance development. The female cross-country skiers are more dependent on getting confirmation from other skiers and coaches whether they are good, whereas male cross-country skiers are more reflective around their goals and choices. The female informers want to performance in every arena they are in, while the male informers are better at prioritizing. The male informers are also better to accept that they don't can be best in every arena. In that way, the interviews shows that the female cross-country skiers can be perceived as ego involvement skiers. That makes them more exposed for burnout. The material also shows that both female and male skiers think they have good coaches, but the material also shows that they rarely speak with their coaches. This can mean that they don't utilize their coaches enough. Overall, this study suggests that the female cross-country skiers have lower self-esteem at the area, which can be explained by cross-country skiing being a male-dominated field.

Innholdsfortegnelse

FORORD	I
SAMMENDRAG	II
ABSTRACT	III
1.0 BAKGRUNN FOR OPPGAVEN	1
1.3 PROBLEMSTILLING.....	4
1.4 OPPGAVENS STRUKTUR	4
2.0 TEORIGRUNNLAG	5
2.1 ACHIEVEMENT GOAL THEORY	5
2.1.1 OPPGAVERETTET OG PRESTASJONSRETTET INVOLVERING	6
2.1.2 TRENINGSMILJØETS BETYDNING I LANGRENN	9
2.2 STRESS, GRUBLING OG UTBRENTHET	12
2.2.1 STRESS	12
2.2.2 GRUBLING.....	13
2.2.3 UTBRENTHET	14
2.3 KJØNNMAKT I SOSIALE FELT.....	15
2.3.1 HABITUS	15
2.3.2 FELT.....	15
2.3.3 KJØNNKAPITAL SOM SYMBOLSK KAPITAL	16
3.0 METODE	19
3.2 VITENSKAPSTEORETISK OG METODISK UTGANGSPUNKT	19
3.4 STRATEGISK UTVELGELSE	20
3.5 KONSTRUKSJON AV INTERVJUGUIDE	21
3.6 GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE	22
3.7 DATABEHANDLING.....	24
3.8 ETISKE OVERVEIELSER	26
3.9 VURDERING AV STUDIENS KVALITET	27
4.0 ANALYSE AV DATAMATERIALET	29
4.1 KJENNETEGN VED INFORMANTENE.....	29
4.2 MÅLOPPNÅELSE KNYTTET TIL PRESTASJONSUTVIKLING	30
4.2.2 VIKTIGHETEN AV MÅL.....	30
4.2.3 ULIKE HOLDNINGER TIL PRESTASJONSMÅL OG FERDIGHETSMÅL	33
4.3 AUTONOMI I TRENINGSHVERDAGEN	36
4.3.1 OPPLEVELSE AV MEDVIRKNING	36
4.3.2 SAMARBEID MED TRENER.....	38
4.4 FORVENTNINGER I OMGIVELSER OG HVORDAN UTØVEREN TAKLER DISSE.....	41
5.0 AVSLUTTENDE DISKUSJON	47
5.1 VEIEN VIDERE	49

6.0 LITTERATURLISTE	51
7.0 VEDLEGG.....	59

1.0 Bakgrunn for oppgaven

I dagens samfunn, har «flink pike» blitt et vanlig begrep. Mange mener at dette begrepet både kan gjelde kvinnelige og mannlige aktører (Damsgaard, 2013), men det er en tendens til at begrepet i stor grad bare blir brukt om kvinnelige aktører. Begrepet handler om at de kvinnelige aktørene prøver å prestere godt, og gjerne best, på flere arenaer. Samtidig som de vil bli best i idretten, vil de også få toppkarakterer på skolen, og se «perfekt» ut. De får en opplevelse av at andre klarer å prestere godt på flere arenaer, og legger derfor et stort press på seg selv (Øya, 2012). Slike grunner kan være uheldig fordi aktørene bygger opp hverandres forventningspress. Dette går ofte utover den psykiske helsen (NOVA, 2015).

NOVA rapporten (2015) viser også at mannlig ungdom generelt sett er mer fornøyd med seg selv, enn hva kvinnelige ungdommer er. De er mer fornøyd med sine prestasjoner, og måten de lever på. Dette kan ses i sammenheng med begrepet «flink pike». Kvinner har en tendens til å ha høye krav til seg selv, og disse oppleves ofte som tunge å bære (NOVA, 2015). I en appell av Høie (2014) ble det det sagt at samtidig som det er flere unge som er mer veltilpasset enn før, er det også mange som sliter med angstlidelser. En av grunnene til dette, er de høye kravene de har til seg selv på flere arenaer samtidig.

I 2008 ble prosjektet «Sunn Jenteidrett» opprettet. Det ble opprettet som et samarbeidsprosjekt mellom Norges Orienteringsforbund, Norges Friidrettsforbund, Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund. Målet for prosjektet var å heve kompetansen om idrettsernæring blant ledere og trenere i idretten, og redusere forekomsten av spiseforstyrrelser blant kvinnelige idrettsutøvere mellom 13-22 år (Sunn Jenteidrett, 2008b). For å nå dette målet, ble det blant annet laget en helhetsmodell for å hjelpe trenere og ledere til å ha riktig fokus i idrettssatsingen. Modellen har blant annet fokus på dialogen med trenere. Denne dialogen omhandler alle faktorer som kan virke inn på utøverens prestasjoner, slik som skole, familie, venner, treningsforhold og miljø (Sunn Jenteidrett, 2008a). I 2016 ble også mannlige idrettsutøvere inkludert i dette prosjektet, da det ble omdøpt til «Sunn Idrett» (Fredheim, 2016).

De fokusområdene som nevnes over, er noe av hva som vil bli tatt opp i denne studien. Studien vil ta utgangspunkt i et prosjekt der utbrenthet og prestasjoner var sentrale temaer,

noe det også vil bli i denne studien. I tillegg vil kjønnsperspektivet i langrenn bli trukket frem som en mulig årsak til forskjeller blant de kvinnelige og mannlige langrennsløperne.

Min studie tar utgangspunkt i en studie Senter for Toppidrettsforskning ved NTNU gjennomførte høsten 2015. Deres studie ble gjennomført som en spørreundersøkelse blant elever på idrettslinjer, på videregående skoler i Midt-Norge (Moen et al., 2016). Målet med undersøkelsen var å kartlegge utøvernes opplevelser av faktorer som kan påvirke prestasjonen. Spørreundersøkelsen handlet blant annet om utøvernes tanker om treneren, de ulike målsetningene og opplevelsen av overskudd i hverdagen. Undersøkelsen er basert på 318 respondenter, der 82 av dem er langrennsløpere. Blant langrennsløperne var det 52 menn og 30 kvinner. Resultatene blant langrennsløperne viste at de kvinnelige utøverne opplevde høyere grad av utbrenthet enn de mannlige utøverne. Videre viste resultatene at de mannlige utøverne hadde høyere grad av subjektiv opplevd måloppnåelse (Moen et al., 2016). Det betyr at utøvernes egen følelse av å ha måloppnåelse, er med på å prege datamaterialet. I tråd med NOVA rapporten (2015), viser også denne studien at kvinner i mindre grad er fornøyd med egne prestasjoner (Moen et al., 2016)

For å lykkes i langrenn, må utøveren jobbe med det som regnes som sentrale faktorer for å heve sitt ferdighets- og kompetansenivå. Dette kan for eksempel være at utøveren må være flink til å trene riktig, og til å hvile mellom treningsøktene. En må også klare å prioritere bort det som kan virke forstyrrende på ferdighetsutviklingen (Norges Skiforbund et al., 2013). En slik utøver kan også betegnes som en 24-timers utøver. Rimeslåttén & Rimejorde (2013) beskriver 24-timers utøveren som en utøver som klarer å tilrettelegge hverdagen slik at alt som gjøres er gjennomtenkt, og er nyttig for at utøveren skal bli bedre i idretten det satses på. I tillegg til idretten, må utøveren blant annet forholde seg til skole, familie, venner og media. En langrennsløpers hverdag er altså en kabal av ulike ting som må prioriteres opp mot hverandre. For at en idrettsutøver skal ha energi til å prestere i langrennssporet, må en klare å prioritere bort de utenforliggende tingene som tar energi (Norges Skiforbund et al., 2013). For noen utøvere kan utenforliggende faktorer faktisk være med på å bedre idrettsprestasjonen, fordi utøveren på den måten får koblet av mentalt (Augestad & Bergsgard, 2007).

For å bli en god langrennsløper, er det viktig med planlegging. For å gjøre det på en mest optimal måte, blir utviklingstrappen ofte brukt. «En utviklingstrapp er et redskap som beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra første treningsår til

toppidrettsnivå» (Olympiatoppen, 2013a: avsn. 1). Her presenteres egenskaper som kreves for å bli en god langrennsløper, og utviklingstrappen er derfor et viktig verktøy i treningshverdagen. Ved å vise spesifikke arbeidskrav for de ulike alderstrinnene, skal utviklingstrappen hjelpe unge langrennsløpere til å nå toppen i langrenn. I utviklingstrappen fremheves det blant annet at følelsen av mestring og utvikling kan motivere til mer trening, mens opplevelse av stagnasjon kan gjøre at utøveren mister troen på suksess i skisporet (Norges Skiforbund et al., 2013). Utviklingstrappen viser at de mentale ferdighetene er minst like viktige som de fysiske ferdighetene for å presentere i langrennssporet.

Utviklingstrappen viser til fire faktorer som er forutsetninger for å lykkes i langrenn. Disse forutsetningene er:

1. Tålmodighet
2. Deltakelse i et mestrings- og utviklingsorientert miljø
3. At utøveren opptre som et 24-timers utøver
4. At utøveren har «riktige» verdier og holdninger

(Norges Skiforbund et al., 2013).

Det poengteres også at utøveren er avhengig av å tenke langsiktig i treningsarbeidet for å lykkes. Utøveren må ha langsiktige mål, der mestring og ferdighetsutvikling står i sentrum. Utøveren er også avhengig av å fremme mestring og ferdigheter på trening, og sette krav til at treneren og de andre utøverne gjør det samme. Utøverne skal på denne måten opptre som et forbilde for andre utøvere (Norges Skiforbund et al., 2013). Det er slike faktorer som fremmer mestring og prestasjonsutvikling i langrenn, jeg vil se nærmere på i denne oppgaven.

1.3 Problemstilling

Med denne bakgrunnen vil jeg undersøke følgende problemstilling:

Hvilke faktorer er sentrale for kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn ?

I denne sammenheng vil jeg særlig ha fokus på følgende faktorer:

- *Måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling*
- *Autonomi i treningshverdagen*
- *Forventningspress i omgivelsene*

Jeg vil søke kunnskap om dette ved å intervju langrennsløpere i alderen 18-20 år. Disse utøverne går også i 3. og 4. klasse på videregående skole, og har derfor en travel hverdag.

1.4 Oppgavens struktur

Etter innlendingen i kapittel én, vil jeg videre i kapittel to presentere det teoretiske utgangspunktet for studien. Jeg vil både bruke motivasjonsteori og maktteori for å kunne analysere materialet fra flere sider. Dette kan være med på å styrke studiens analysekapittel. I tillegg vil begrepene stress, grubling og utbrenthet bli presentert. I kapittel tre vil jeg ta for meg de metodiske valgene, og det analyseverktøyet som er brukt. Her vil også kriteriene for utvelgelse av informanter også presenteres. I analysen som er kapittel fire analyserer jeg materialet med utgangspunkt i problemstillingen, og i dialog med teorigrunnlaget. I den avsluttende diskusjonen vil jeg igjen ta opp punktene fra problemstillingen, og vise til hovedfunnene i studien.

2.0 Teorigrunnlag

Som teoretisk utgangspunkt i studien, har jeg valgt å bruke achievement goal teori, noe som ofte kalles for AGT. Denne motivasjonsteorien tar for seg målorientering og involvering i idretten. Videre vil jeg presentere begrepene stress, grubling og utbrenthet, som er sentrale begreper som bakgrunn for oppgaven. Disse begrepene vil også være sentrale i studiens analyse. Som grunnlag for å forstå kjønnsforskjellene i opplevelser av mestring og prestasjonsutvikling, vil jeg ta for meg Bourdieu (2000) sin teori om maskulin dominans. Dette teorigrunnlaget vil jeg senere i oppgaven bruke som et diskusjonsgrunnlag for datamaterialet.

2.1 Achievement goal theory

Hovedmålet i AGT er ønsket om å utvikle og demonstrere kompetanse, og unngå å demonstrere inkompetanse i en prestasjonssammenheng (Nicholls, 1984). Videre viser denne teorien til at individet er rasjonelt og målrettet. Målene er viktig for individet, og avgjørelsene blir tatt på bakgrunn av dem (Roberts, 2012). Det er vanlig at idrettsutøvere både har kortsiktige og langsiktige mål, der de kortsiktige målene kan forklares som delmål for å nå det langsiktige målet (Olympiatoppen, 2013b).

AGT kan deles inn i tre hovedkomponenter. Disse komponentene er:

1. Involvering.
2. Målorientering.
3. Klima.

Komponentene handler om hvordan både utøveren og treningsgruppen fokuserer på målene sine. De handler også om hvordan en utøvers tankesett er i idrettsfeltet, og hvor påvirkningsdyktig en er. I AGT er det viktig å ha et reflektert forhold til ferdigheter og innsats. På den måten kan en si om en utøver er oppgaveinvolvert eller prestasjonsinvolvert (Nicholls, 1984; Roberts, 2012). Komponentene vil bli presentert nærmere, videre i teorikapittelet.

2.1.1 Oppgaverettet og prestasjonsrettet involvering

Involvering er en av de mest sentrale begrepene i AGT (Nicholls, 1984). Begrepet blir forklart som gjensidig utelukkende, noe som betyr at en idrettsutøver enten er oppgaveinvolvert, eller prestasjonsinvolvert i det feltet en befinner seg i. Hvis en langrennsløper går inn i idrettsfeltet som en oppgaveinvolvert utøver, vil ikke det forandres dagen etter. Hvordan utøveren er involvert kan være forskjellig i ulike felt, men det forandres ikke innenfor ett og samme felt (Roberts & Kristiansen, 2012).

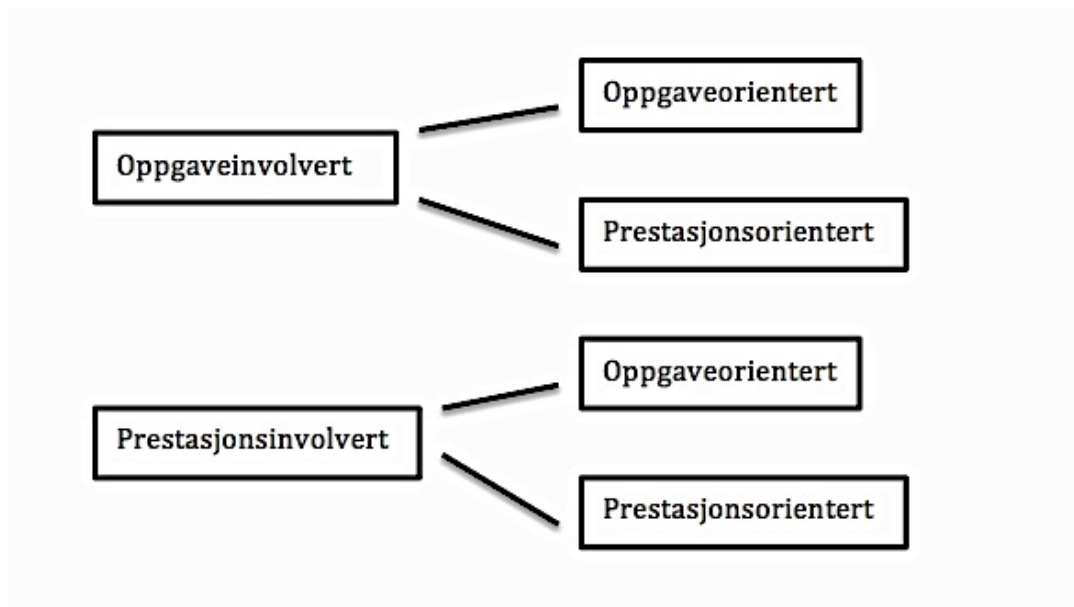
Oppgaveinvolverte utøvere forstår i større grad enn prestasjonsinvolverte utøvere, at mestring av teknikk og taktikk, gjør at de når langt i idretten (Nicholls, 1984; Roberts, 2012). Fokuset hos disse utøverne ligger på at de skal føle mestring, og få en opplevelse av at de lærer noe nytt. Utøvere som ser at de må jobbe med spesifikke oppgaver, for å skape bedre prestasjoner, kan kategoriseres som oppgaveinvolverte utøvere. Oppgaveinvolverte utøvere jobber målrettet mot å nå et langsiktig mål, og får på denne måten kunnskap om hva som skal til for å lykkes over en lengre periode (Roberts et al., 2007). I følge Duda (1989) er meningen med idrett for oppgaveinvolverte utøvere å lære nye ferdigheter og samarbeide med andre. Disse utøverne er også opptatt av å få bedre selvtillit gjennom å jobbe hardt, og målrettet over tid.

I idretten er det ikke uvanlig med angstfølelser (Roberts et al., 2007). Hvordan en utøver involverer seg i langrenn, kan være med på å bestemme hvordan en opplever graden av angst. Hvis utøveren alltid føler et press om å måtte vinne, kan det være med på å øke graden av angst hos utøveren (Roberts et al., 2007). Det samme kan skje hvis utøveren ikke vil at andre utøvere skal se at han/hun for eksempel ikke mestrer en teknikk i langrenn. Oppgaveinvolverte langrennsløpere har den fordel at de klarer å luke bort de oppgavene som ikke er relevante for å bli bedre langrennsløpere. Dette gjør at de klarer å holde konsentrasjonen oppe, og fokusere på de oppgavene som kan øke prestasjonen. Oppgaver som lukes bort, kan for eksempel være fokuset på å vinne intervalløktene. Oppgaveinvolverte utøvere vil på den måten ikke ha et like stort fokus på å vinne, eller å ikke mislykkes (Tenenbaum & Eklund, 2007). Disse utøverne vil også fokusere på å gjennomføre arbeidsoppgavene med høy kvalitet. Målet er å oppnå gode idrettsprestasjoner over tid. Utøverne forstår at å slurve eller ta snarveier i treningsarbeidet, ikke vil hjelpe dem med å nå målet sitt (Lemyre et al., 2002).

Langrennsløpere som hele tiden er opptatt av å vise sin kompetanse ovenfor andre, blir forklart som prestasjonsinvolverte. Kjennetegnet ved slike utøvere er at de unngår situasjoner der de er usikre på om de klarer å prestere på et ønsket nivå (Roberts, 2012). Begrepet egoinvolvering kan også forklare denne formen for involvering, fordi utøveren hele tiden er opptatt av sine egne ferdigheter og prestasjoner. Ved innlæring av teknikk og taktikk, kan en argumentere for at utøvere som er prestasjonsinvolvert, i mindre grad vil føle mestring og suksess, fordi de ikke opplever mestring fra starten av innlæringen. Utøverne vil da ofte være i faresonen for å gi opp, fordi de vil unngå å vise at de ikke mestrer øvelsen (Tenenbaum & Eklund, 2007).

Prestasjonsinvolverte er opptatt av å vinne, og juksing kan være et middel for å nå seiersmålet. De vil også smiske med treneren, for å bli godt likt (Tenenbaum & Eklund, 2007). I studien til Duda (1989) blir det forklart at prestasjonsinvolverte utøvere forklarer sin suksess og egen prestasjon ved å si at de er mye bedre enn alle andre utøvere. Det blir også sagt at de andre utøverne feiler på oppgaven. Prestasjonsinvolverte utøvere sier også at de andre utøverne ikke har mulighet til å lære, og gjennomføre øvelsen på en like god måte som dem selv. De er altså i stor grad opptatt av å oppnå ytre faktorer, som å bli anerkjent og premiert for sine prestasjoner. Penger og luksus kan være eksempler på hva som kan trigge en utøver til å fremstå som ytre motivert.

AGT påpeker videre at det finnes både prestasjonsorientering og oppgaveorientering innenfor de to typene for involvering. Til forskjell fra målinvolveringen, er målorienteringen dynamisk, noe som vil si at utøveren kan bytte på mellom å være prestasjonsorientert og prestasjonsinvolvert i en konkurransesituasjon (Roberts, 2012). Med inspirasjon fra det Roberts (2012) skriver, blir det nedenfor vist en figur som lettere fremstiller hvordan målorienteringen til utøveren er.



Figur 1) Målorientering i idretten

Figuren viser at en utøver i utgangspunktet kan være oppgaveinvolvert. Dette kan for eksempel bety at han/hun er opptatt av å lære nye oppgaver, og å sammenligne seg med sine tidligere prestasjoner (Roberts, 2012). Når denne utøveren for eksempel skal gå et renn, vil målorienteringen til utøveren være avgjørende. Involveringen forklarer utøverens utgangspunkt, mens målorienteringen forklarer hvor utøverens fokus ligger i en aktuell situasjon. Utøveren kan i slike situasjoner både bli trigget til å konkurrere, eller til å ikke føle på ønsket om å prestere i det hele tatt.

Målorienteringen er en dynamisk faktor, noe som betyr at den i løpet av en situasjon kan forandres (Roberts & Kristiansen, 2012). Utøveren kan skåre høyt på oppgave- og prestasjonsorientering, lavt på begge, eller høyt på den ene og lavt på den andre. Hvordan dette balanseres, er avgjørende for utøverens prestasjon i en konkurransesituasjon, og utøverens motivasjon for å delta i idrett (Gernigon et al., 2004). Denne balanseringen mellom målorienteringene handler i stor grad om hvordan utøvere klarer å tilpasse seg ulike situasjoner. Hvis en utøver er oppgaveorientert men ikke prestasjonsorientert i en konkurransesituasjon, blir ikke utøveren trigget til av å konkurrere (Roberts, 2012; Weinberg & Gould, 1999). Dette kan for eksempel føre til at utøveren slutter å gå renn.

En toppidrettsutøver må klare å veksle mellom å være oppgaveorientert og prestasjonsorientert på en optimal måte, for å prestere bra. Dette gjør at utøveren vil være opptatt av å utføre oppgavene riktig, samtidig som han/hun vil vinne. En toppidrettsutøver

kan dermed ses på som et prakt eksempel på AGTs hovedmål (Nicholls, 1984). Fordi målorienteringen til utøveren er dynamisk, er dette noe som kan forandres i løpet av konkurransen. Utøvere som skårer lavt på både oppgaveorientering og prestasjonsorientering, vil på den andre siden ofte ha lav motivasjon for å delta i idrett. Her kan faktorer som press fra foreldre eller venner være grunnen til at de deltar (Roberts, 2012). En toppidrettsutøver bør optimalt sett være oppgaveinvolvert. På den måten vil utøveren forstå viktigheten av ferdighetsutvikling i treningsarbeidet (Roberts et al., 2007). En langrennsløper som ser nytten av å sammenligne seg med seg selv, vil kunne ha større mulighet til å nå langt i langrenn, enn den som sammenligner seg med andre, fordi en kan ikke i like stor grad kontrollere hva andre utøvere gjør. På den måten kan utøveren som sammenligner seg med andre, lettere bli skuffet over egen prestasjon. Selv om en langrennsløper skal fokusere på sin egen ferdighetsutvikling for å oppnå gode idrettsprestasjoner, vil treningsmiljøet kunne være med på å påvirke utøverens deltakelse i idretten.

2.1.2 Treningsmiljøets betydning i langrenn

Motivasjonen til en langrennsløper blir i stor grad påvirket av det treningsmiljøet utøveren befinner seg i (Roberts & Kristiansen, 2012). Hvordan treningsgruppen og treneren forholder seg til mål og treningsmetoder, kan være med på enten å skape en høyere grad av motivasjon, eller ødelegge utøverens motivasjon. Det skilles mellom oppgaveklime og prestasjonsklime i en treningsgruppe. Oppgaveklimet har som kriterier for suksess at utøverne sammenligner seg med seg selv, og at gruppen i helhet er opptatt av å lære nye oppgaver. Her kreves det at treneren har et mål om å skape mestringsglede blant utøverne. I et slikt miljø klarer blant annet utøverne å tenke på sin egen utførelse under intervalltrening. På den andre siden er prestasjonsklimes suksesskriterier at treningsgruppen har gode resultater. Her er det et fokus på å skape gode resultater, og det typiske er at de som presterer best, får mest oppmerksomhet fra treneren (Roberts & Kristiansen, 2012). Treningsmiljø der det er fokus på konkurranse, har et prestasjonsklime.

Utøverens syn på hva som er suksess og fiasko i idretten, blir påvirket av gruppens treningsklime. Utøvere som bare oppholder seg i et treningsmiljø som fokuserer på resultater og prestasjoner, kan etter hvert begynne å tenke at det bare er suksess hvis han/hun vinner (Ames & Archer, 1988; Harwood et al., 2014; Roberts, 2012). Selv om treningsgruppen er et

sted for sammenligning, er det også hovedkilden for motivasjon til deltakelse i idrett. (Evans & Eys, 2013)

Både det målorienteringsfokuset utøveren har, og det motivasjonsklimaet som utøveren befinner seg i, er avgjørende for hvordan utøveren vil være involvert. Utøvere som i utgangspunktet er oppgaveinvolvert, kan komme i et miljø som har et prestasjonsklima. I et slikt tilfelle, kan det enten ende med at utøveren slutter med idretten, eller at han/hun blir veldig god (Evans & Eys, 2013; Roberts, 2012). Utfallet vil være avhengig av i hvor stor grad utøveren klarer å beholde oppgave- og mestringsfokuset, selv i et miljø som er preget av et fokus på prestasjoner. Hvis utøveren i stor grad klarer å holde fokuset på oppgavene som skal læres, samtidig som han tar til seg noe av prestasjonsfokuset som er i gruppen, kan utøveren oppnå gode resultater (Roberts & Kristiansen, 2012).

Studier gjennomført av Magyar & Feltz (2001) viser at oppgaveorientering og oppfatning av et mestringsklima blir assosiert med tillit og er trygt treningsmiljø, mens prestasjonsorientering og oppfatning av et prestasjonsklima blir assosiert med maladaptive kilder til tillit (Magyar & Feltz, 2001). Maladaptive kilder kan forklares med holdninger og reaksjoner som innebærer en forstyrret tilpasning til noe, altså noe som er uvant eller ubehagelig (Eek, 2009). Utøvere som befinner seg i et prestasjonsklima, men ikke klarer å oppnå gode resultater, kan derfor oppleve ubehag ved å delta i miljøet. Dette kan føre til at utøveren slutter med idretten.

Treningsmiljøets betydning for deltakelse i langrenn innebærer også utøverens forhold til treneren. Dette vil videre bli forklart med begrepet «working alliance». Begrepet kan defineres som et realitetsbasert samarbeid mellom en fagperson og en som trenger innspill. Det blir ofte eksemplifisert med forholdet mellom pasient og lege, men det kan likeså være forholdet mellom trener og utøver (Greenson, 2008). Kjernen til «working alliance» er utøverens motivasjon for å søke informasjon, og følge de instruksjonene som blir gitt av treneren. Utøverens samarbeidsvilje og hans bevisste valg i hverdagen står sentralt (Greenson, 2008). Treneren har hovedansvar for å gi utøveren relevante oppgaver, og utøveren må forstå hvorfor akkurat disse oppgavene blir gitt. På denne måten blir ikke utøveren bare en mottaker, men også en aktiv partner som spør, og deler tanker og meninger om de ulike oppgavene som gis (Horvath & Greenberg, 1994).

I følge Bordin (1979) er det tre viktige faktorer som må være på plass for at et slikt samarbeid skal fungere optimalt. Den første faktoren er at det må være en enighet om målet som skal oppfylles. På den måten kan en unngå misforståelser rundt treningsopplegg og forventinger. Her er det for eksempel viktig at utøveren er ærlig om målene sine. Den andre faktoren handler om at treneren må klare å gi relevante oppgaver, som utøveren klarer å forholde seg til. Også her er åpenheten mellom utøver og trener sentral. Hvis utøveren ikke forteller hva han vil oppnå, vil heller ikke alltid oppgavene som gis, være relevante. Den siste faktoren går ut på at det må være en felles enighet om å knytte seg til samarbeidet. På den måten vet både trener og utøver hvor de har hverandre, og hva de vil oppnå med samarbeidet (Bordin, 1979).

Studier gjennomført av Andersson & Levitt (2015) viser at utøverne kan påvirkes på forskjellige måter av treneren, for eksempel hvis treneren behandler kjønnene ulikt. Dette kan bety at mange føler seg lite ivaretatt. Utøveren kan også få hjelp på ulike måter med utgangspunkt i trenerens kjønn. Dette kan en blant annet se hvis en kvinnelig utøver har en mannlig trener, kan det være at utøveren ikke føler seg komfortabel med å snakke med han om alt. Det samme gjelder en mannlig utøver med en kvinnelig trener. Her vil det Bordin (1979) sier om åpenhet mellom trener og utøver, kunne forsvinne.

Et annet begrep som ofte brukes når en skal presentere utøverens opplevelse av et godt treningsmiljø og et godt forhold til trener, er «autonomi». Autonomibegrepet brukes ofte for å forklare en læringsprosess der utøverens egen motivasjon og kunnskap er i sentrum (Deci & Ryan, 2002). I motivasjonsteori blir begrepet ofte forbundet med å ha kontroll over egen læring. Videre blir det brukt når en har et godt samarbeid med både treneren og de andre på treningsgruppen (Jakobsen, 2012; Ntoumanis, 2012). Når en utøver bidrar med egen kunnskap, og hjelper andre utøvere i en langrennsguppe, kan en si at utøveren opplever autonomi (Sagdahl, 2014; Vallerand, 2012). Utøveren vil også føle stor grad av autonomi hvis treneren roser utøverens forslag til øvelser. Hos utøvere kan det å oppleve autonomi være avgjørende for både motivasjonen for å drive med idrett, og satse langrenn. Utøvere som får ulike valgmuligheter eller som får lov til å si sin mening, vil i større grad oppleve autonomi enn utøvere som ikke får denne valgmuligheten (Ntoumanis, 2012). På den måten vil et oppgaveklima med en oppgaveinvolvert trener, være med på å øke utøverens opplevelse av autonomi.

2.2 Stress, grubling og utbrenthet

Begrepene stress, grubling og utbrenthet kan både knyttes til, og resultere i hverandre. Jeg vil videre i oppgaven presentere disse, og sammenhengen mellom dem. Disse begrepene er sentrale for å forstå hvorfor utøvere opplever å bli utbrent, og hvordan dette utarter seg.

2.2.1 Stress

Jeg velger i hovedsak å fokusere på negativt stress, altså det stresset som oppstår når en langrennsløper blir bekymret for at en ikke skal klare en teknikk, eller at han/hun ikke får trent som de vil (Selye, 1974). Dette blir prioritert fordi det er en faktor som ofte ligger til grunn for utbrenthet i langrenn. Positivt stress vil også berøres, men mest som en motsetning til negativt stress.

Stress blir betegnet som et begrep som har bakgrunn fra begrepet «stressor». Dette er ytre stimuli som treffer kroppen. Kroppens reaksjon på dette, kalles stress (Ursin, 1984). Stress kan også defineres som «kroppens uspesifikke reaksjon på enhver belastning» (Selye, 1974: s.27). Med dette menes det at en ikke kan vente en bestemt reaksjon på hver enkel situasjon. En langrennsløper reagerer for eksempel kanskje ikke på samme måte foran hver konkurranse. Hvordan en tilpasser seg situasjonen, forklares ut fra om en opplever situasjonen som negativ eller positiv (Selye, 1974). Dette igjen er avhengig av hvordan utøveren har forberedt seg til situasjonen. På den måten kan en også si at alle personer ikke vil reagere likt i en situasjon. Hvis langrennsløperen ikke føler seg forberedt foran en konkurranse, vil han/hun sannsynligvis oppleve mer negativt stress, enn hvis han/hun har forberedt seg optimalt.

Hvis utøveren opplever en situasjon som behagelig, kan stresset som oppstår føles bra. Det kan forklares som positivt stress, og noe som trigger utøveren. Her vil utøveren oppleve at han/hun blir gira, og gleder seg ut å gjennomføre det som venter en (Hill et al., 2012). Personer som har lavt stressnivå, kan også tolkes som likegyldige. Dette kan også tolkes som at en er på vei til å bli utbrent (Selye, 1974). Utfallet om personen føler triggeren som positiv eller negativ, baserer seg blant annet på personens erfaring rundt denne følelsen (Ursin & Eriksen, 2004).

Det negative stresset utarter seg ved tre faser (Harrer, 2013). Den første fasen kalles alarmfasen, og handler om når stresset blir omdannet til adrenalin. Her kan en oppleve å få ekstra energi (Sincero, 2012). I en kortere periode kan denne fasen være positiv, men i en lengre periode vil personen etter hvert gå over i motstandsfasen. I denne fasen vil personen oppleve alt som anstrengende. Stressnivået går ned, og reaksjonene vil komme. For idrettsutøvere kan dette være fasen der de opplever sykdom. Dette er også den fasen der kroppen prøver å reparere skadene som oppstod i alarmfasen (Sincero, 2012). Den siste fasen blir kalt for utmattelsesfasen. Her orker ikke lenger utøveren å bekjempe stresset. Utøveren vil oppleve en stor grad av trøtthet, samtidig som han/hun blir likegyldig. Denne fasen av stress er den siste fasen, før utøveren blir det en kaller utbrent (Sincero, 2012).

2.2.2 Grubling

Grubling kan forklares som en vedvarende og tilbakevendende tanke der personen selv ofte er i sentrum (Nolen-Hoeksema, 2004). I langrenn kan dette for eksempel gå ut på at utøveren tenker på hvorfor han/hun ikke kommer på det beste laget, eller hvorfor han/hun ikke får til en spesiell teknikk. Utøveren vil ofte tenke på hva som gjøres feil, og stille spørsmål ved egen tilstedeværelse. Utøvere som ikke får trent det de vil, har også mer rom for grubling (Hjemdal & Hagen, 2012). Dette forklares med at de kanskje er mindre sammen med treningsgruppen, og derfor begynner å gruble mer rundt treninger, skoleprestasjoner og venner. I denne studien kan også grubling rundt prestasjoner på skolen, være sentralt.

De utøverne som grubler mye, er mer utsatt for å få angst og bli deprimert. I tillegg har personer som grubler mye, større sjans for å bruke trening som en utvei fra det som er ubehagelig, som for eksempel det ikke å prestere som ønsket (Nolen-Hoeksema, 2004). Patel et al. (2010) hevder at mellom 6- og 20% av alle idrettsutøvere mellom 13-24 år har en viss grad av angstsymptomer. Disse symptomene kan ikke kategoriseres under en spesiell angstlidelse, og forekomsten er høyest hos kvinner. Det sistnevnte bekreftes av studien til Abrahamsen et al. (2007) som viser at kvinnelige utøvere grubler mer rundt idrettsprestasjoner, enn de mannlige utøverne. Utøvere som grubler mye, er mer utsatt for å bli utbrent, fordi det tærer på kreftene å gruble over lengre tid.

2.2.3 Utbrenthet

Utbrenthet kan forklares som en tilstand som inkluderer både psykisk og fysisk utmattelse (Tenenbaum & Eklund, 2007). Utbrente utøvere karakteriseres ofte som flinke utøvere, som har høye krav til seg selv på flere arenaer (Roberts, 2012). Med et ønske om å trene mye, ha gode karakterer på skolen og være sosial, vil faren for å bli utbrent øke. Perfeksjonisme kan forklare 20% av utbrenthet blant eliteidrettsutøvere. Utøvere som ikke føler de får noe igjen for treningen de legger ned, vil ofte begynne å analysere og tenke over hva de har gjort den siste tiden, noe som igjen kan tære på den psykiske helsen (Tenenbaum & Eklund, 2007). Ut fra dette kan en si at utbrenthet også kan ses på motivasjon som har slått ut feil, eller motivasjon som har feil fokus (Hill et al., 2012).

Studier gjennomført av Lemyre et al. (2008) viser at prestasjonsinvolverte utøvere har lav oppfattelse om egne prestasjoner. Her vises det også at utøvere som har trenere og foreldre som fokuserer på prestasjoner, har større risiko for å bli utbrent. Samtidig er det flere faktorer som er med på å bestemme om en utøver blir utbrent. Blant annet kan oppfattelsen av press både utenfra og fra en selv, være med på å skape økt negativt stress og grubling hos utøveren. Dette kan etter hvert føre til at utøveren blir utbrent.

Mangel på indre motivasjon og utøverens fokus på andre ting innenfor idretten, enn selve prestasjonen, vil kunne være med på å bestemme om utøveren kommer til å prestere bra (Simonsen, 2006). Utøvere som ikke klarer å prioritere riktig og opptre som en 24-timers utøver, vil altså være mer utsatt for å få dårligere prestasjoner. Disse prestasjonene vil etter hvert kunne resultere i negativt stress, grubling og utbrenthet.

2.3 Kjønnsmakt i sosiale felt

Pierre Bourdieu betraktet seg selv som en brobygger mellom ulike teoretiske- og filosofiske tradisjoner, og brukte ulike begreper for å overvinne skillet mellom aktør og struktur. Begreper som habitus og felt var sentrale i dette arbeidet. Han var en maktforsker, og han var opptatt av å avdekke maktforhold som ikke var synlige, men som hadde stor betydning for den enkeltes anerkjennelse og posisjon i samfunnet (Wilken, 2008). Blant annet var han opptatt av hvordan kjønnsmakt konstitueres (Bourdieu, 2000).

2.3.1 Habitus

«Habitusbegrepet refererer både til individets mentale disposisjoner, til erfaringens kroppslige forankring, og til individets sosiale forankring» (Wilken, 2008: s. 36). Habitus er et produkt av sosialisering og tilegnes i et kollektivt miljø, hvor individets egne erfaringer og historier også er sentrale. En langrennsløpers habitus får for eksempel en utøver til å akseptere de vilkårene som befinner seg i det aktuelle feltet (Bourdieu, 1977). Samtidig som habitus baserer seg på aktørens oppvekst og historier, bygger den også på forventninger som stilles til deres kjønnsidentitet. Det vil si deres kjønnshabitus. Likevel er ikke denne kollektive identiteten styrende for alt aktøren gjør. Selv om en kvinnelig langrennsløper gjør det som en forventet av en kvinne, har hun også et individuelt handlingsrom.

Habitus er treg, men foranderlig (Wilken, 2008). Skal for eksempel en langrennsløpers habitus forandres, må utøverens sosiale omgivelser forandres. Hvis en prestasjonsinvolvert utøver kommer i en treningsgruppe med et oppgaveklima, kan denne utøveren ende opp med å bli mer tolerant for øvelser der seier ikke er viktigst.

Habitus er kroppslig forankret, noe som betyr at det kan betegnes som en kroppstilstand. Uttrykket «ryggmargskunnskap» er et uttrykk en kan bruke, fordi det impliserer aktørens væremåte (Bourdieu, 1977; Wilken, 2008). Dette er forklaringen på hvorfor det tar lang tid å forandre habitus.

2.3.2 Felt

Et felt kan beskrives som en sosial arena som aktøren oppholder seg i (Jenkins, 1992). Det kan for eksempel være skolen, eller idrettsarenaen. Et felt er i følge Wilken (2008) en arena der det foregår sosiale kamper mellom aktørene, og det kjempes om anerkjennelse og sosiale

posisjoner. Kapital gir makt, og aktørene kommer til feltet med ulike ressurser. De som viser at de har høyest posisjon i feltet, er de som har mest kapital som kan brukes på feltet (Wilken, 2008). Bourdieu (2000) påpeker at i alle felt har også kjønn betydning for anerkjennelse og makt, hvor det å være kvinne gir mindre uttelling. I idretten betyr det blant annet at de mannlige utøverne stort sett får mer ressurser enn de kvinnelige utøverne (Fasting & Sand, 2009). Dette betyr at kjønnskapital har betydning for anerkjennelse i idretten.

Doxa

Innenfor ulike felt, er det normer som ligger til grunn for om en handling blir anerkjent. Disse normene blir kalt doxa (Grenfell, 2004). I følge Wilken (2008) er doxa «...de grunninnstillingene som får mennesker til å betrakte fenomener i naturen som selvsagte, og som derfor tas for gitt» (Wilken, 2008: s.42-43). Dette betyr at feltets hendelser oppleves som naturlige på bakgrunn av doxa, og aktørene følger det de forstår som feltets spilleregler. Innenfor de ulike feltene fremstår ofte doxa som udiskutabel, men aktører utenfor feltet, problematiserer ofte normene og logikkene som dominerer i feltet. I langrenn er det for eksempel oftest slik at utøverne anerkjenner de normene og logikkene som dominerer feltet, og oppfatter disse som naturlige (Wilken, 2008). Nykommere i feltet som må lære seg disse logikkene, er ofte de som stiller spørsmåltegn ved disse.

2.3.3 Kjønnskapital som symbolsk kapital

I følge Bourdieu finnes det flere ulike kapitalformer. Økonomisk, kulturell og sosial kapital er de mest sentrale (Wilken, 2008). Symbolsk kapital er en samlebetegnelse for den kapitalen som finnes i et felt, som gir størst anerkjennelse og makt. Det kan også forstås som en feltspesifikk kapital. Denne typen kapital oppstår med andre ord når en klarer å omsette de andre kapitaltypene til å beherske de kulturelle kodene i feltet. På langrennarenaen kan en kalle den symbolske kapitalen for langrennkapital. I følge (Wilken, 2008) er naturliggjorte dimensjoner som kjønn, klasse og etnisitet en del av aktørens symbolske kapital som har betydning for aktørens anerkjennelse og posisjon i alle felt. Dette gjelder også i langrennfeltet.

Kjønnskapital og langrennfeltet

Langrenn har vært og er fortsatt en mannsdominert arena både når det gjelder deltakelse og ledelse (Flemmen, 1993). Derfor kan en si at kjønnskapitalen i feltet er skapt på menns premisser. Kvinnene i feltet støter på denne måten mot den naturliggjorte kjønnskapitalen. Dette har stor betydning for kvinners muligheter i langrenn. For eksempel er det vanlig i langrenn at et representasjonsuttak består av flere mannlige enn kvinnelige utøvere (Norges Skiforbund, 2016). På den måten må de kvinnelige langrennsløpere blant annet legge ned et større arbeid for å bli anerkjent på feltet. Dette kan forstås som det Bourdieu kaller symbolsk vold. I følge Wilken (2008: s. 68) definerer Bourdieu symbolsk vold som

«...makten til å få en bestemt virkelighetsforståelse til å fremstå som objektiv og sann, uten at det er klart for de involverte at det er snakk om en vilkårlig virkelighetsforståelse, samtidig som det heller ikke er klart at alternative virkelighetsforståelser utelukkes».

Bourdieu (2000) forklarer symbolsk vold som en umerkelig og usynlig form for vold. Symbolsk vold blir reproduisert ved at det ikke blir gjort endringer i maktforholdet (Jenkins, 1992). Den symbolske volden relateres til feltets doxa. Aktørene følger doxa, uten å tenke over at mye av det kan være undertrykkende for de dominerte aktørene. I langrennfeltet oppfatter ofte de kvinnelige aktørene at de er likestilte med de mannlige aktørene, selv om de får mindre ressurser og midler (Wilken, 2008). Symbolsk vold gjør altså at det dominerende oppfattes som selvfølgelig og naturlig (Schubert, 2012). I idretten som er en maskulin arena, blir det de mannlige aktørene uttrykker, ofte oppfattet som det fornuftige, og det rette (Bourdieu, 2000).

Den maskuline dominansen i idretten som ellers i hverdagen, er med på å skape et bilde av hvordan kvinner og menn skal være. En må oppføre seg slik det blir forventet av en kvinne, noe annet blir oppfattet som unormalt og gir lite anerkjennelse. Om de kvinnelige og mannlige langrennsløperne oppfører seg annerledes enn forventet, blir det oppfattet som støtende mot det som er naturlig i feltet (Bourdieu, 2000; Wilken, 2008). Anerkjennelse i langrenn kommer blant annet i form av prestasjoner. Hvis noen utøvere ikke opplever denne anerkjennelsen, må de forsøke å oppnå den på. Det kan for eksempel bety at utøverne tyr til nye strategier for å oppnå anerkjennelse. Kvinnelige langrennsløpere vil på et maskulint felt måtte bruke andre strategier for å oppnå anerkjennelse enn menn. De vil søke å tilpasse seg

feltets logikk, men fordi de er kvinner, betyr det at betydningene av kjønn også krever at de må gjøre det på andre måter enn menn, hvis de også skal oppfattes som «ekte kvinner» (Hovden, 2006).

Fordi langrennfeltet er et maskulint felt, vil det være interessant å se hvordan dette påvirker de kvinnelige og mannlige utøvernes fokus på mål, resultater og ferdigheter. Ved å både bruke motivasjonsteori og maskulin dominans, vil dette være et godt utgangspunkt for å få frem dette i analysedelen.

3.0 Metode

I denne delen vil jeg presentere hvilke vitenskapsteoretiske forutsetninger og metoder som er benyttet i studien, og begrunne valgene. Jeg vil mer konkret gjøre rede for forberedelser og gjennomføring av datainnsamlingen, og hvordan jeg har analysert datamaterialet. Hvilke kriterier for utvelgelse av informanter som var sentrale, og hvordan informantene ble kontaktet vil også presenteres. Avslutningsvis vil jeg reflektere over studiens kvalitet og de etiske overveielserne som ble tatt i bruk i løpet av prosjektet.

3.2 Vitenskapsteoretisk og metodisk utgangspunkt

Et paradigme er et overordnet sett av forestillinger, som viser hvordan forskeren forstår og tolker sannhet (Markula & Silk, 2011). Et humanistisk fortolkende paradigme betrakter kunnskapen som subjektiv. Hovedtanken er at menneskene skaper kunnskap gjennom en subjektiv meningsprosess. De subjektive erfaringene brukes for å forstå sosiale fenomen (Markula & Silk, 2011). Jeg vil i denne studien bevege meg innenfor et humanistisk fortolkende paradigme.

I denne studien har jeg valgt å benytte en kvalitativ metode fordi den er innholsøkende og analyserer menneskers tanker og følelser. I kvalitative metoder blir forskeren opplevd som en observatør og fortolker, og forskerens rolle går mye ut på å tolke det informanten sier (Markula & Silk, 2011; Thisted, 2010; Widerberg, 2011). Det er forskerens jobb å analysere datamaterialet opp mot sitt teoretiske utgangspunkt, og trekke slutninger på bakgrunn av dette.

Jeg ønsket å få tak i langrennsløperens tanker om opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling, og valgte derfor å benytte meg av intervju som metode. Ved et kvalitativt intervju skapes kunnskap gjennom en interaksjon mellom forsker og informant (Kvale & Brinkmann, 2012). Forskeren har mulighet til å gå dypere inn i ulike temaer, for å få en bedre forståelse av informantens tanker (Widerberg, 2011). I følge Markula & Silk (2011, s 82) er et intervju en samtale med en hensikt. Min hensikt med intervjuene, er å kunne ta del i langrennsløperens tanker og opplevelser knyttet til mestring og prestasjonsutvikling.

I studien har jeg valgt å benytte meg av det semi-strukturerte intervjuet. Et slikt type intervju åpner opp for at forskeren også kan spørre oppfølgingsspørsmål, for å få tak i informantenes

tanker og fortellinger utenfor de bestemte spørsmålene (Widerberg, 2011). Dette mener jeg kan bidra til å få frem flere og mer relevante tanker, enn hvis det er et lukket og strukturert intervju. I en intervjusituasjon er det viktig å gi informanten mulighet og tid til å reflektere. Dette kan sikre kvaliteten i intervjuet.

I kvalitativ metode vil ikke begrepene reliabilitet, objektivitet og validitet være passende å bruke. Disse begrepene tar for seg om studien kan måles igjen og få samme resultat med andre informanter, og om studien kan generaliseres for en hel aldersgruppe eller nasjon (Widerberg, 2011). I en kvalitativ studie med en relativt smal informantgruppe, slik denne studien, er ikke hensikten å generalisere funnene slik at alle norske langrennsløpere i alderen 18-20 år mener det som blir sagt. Likevel tar denne studien utgangspunkt i en kvantitativ undersøkelse, slik at en kan tenke seg at mye av det som blir sagt i intervjuene kan være gjeldende for flere av de utøverne som deltok på studien til (Moen et al., 2016).

3.4 Strategisk utvelgelse

I dette kapitlet presenteres fremgangsmåten for å innhente informanter, og hvilke kriterier jeg måtte forholde meg til. Kvale & Brinkmann (2012) viser til at antall informanter i seg selv ikke er avgjørende for studiens kvalitet. Antallet avhenger av hvor mye relevant informasjon informantene forteller.

En strategisk utvelgelse av informanter går ut på at en velger informanter på bakgrunn av kriterier som er satt, og om forskeren tror at de kan bidra med noe nytt (Markula & Silk, 2011; Thagaard, 2009). Jeg ville ha informanter som kunne svare på problemstillingen, samtidig som de måtte oppfylle de kriteriene jeg hadde satt. I følge Malterud (2011) vil et strategisk utvalg på bakgrunn av dette være en faktor for å gjøre oppgaven mer pålitelig og troverdig. En strategisk utvelgelse av informanter kan være med på å heve oppgavens kvalitet fordi den i stor grad vil konsentrere seg om mindre kontekster og miljø. Dette kan være med på å gjøre oppgaven mer anvendbar.

I studien tok jeg utgangspunkt i en kriteriebasert utvelgelse av informanter. Det betyr at informantene måtte oppfylle de kriteriene jeg hadde satt for å kunne delta i studien. Følgende kriterier ble lagt til grunn for utvelgelsen:

- Informantene skal ha deltatt på undersøkelsen til Senter for Toppidrettsforskning som ble gjennomført høsten 2015
- Informantene skal være langrennsløpere
- Informantene skal være over 18 år
- Utvalget skal ha lik fordeling av kvinnelige og mannlige informanter

Disse kriteriene ble lagt til grunn blant annet for å relatere studien mest mulig til studien til Moen et al. (2016), som var mitt utgangspunkt. I tillegg var det viktig for meg å ha lik fordeling av kvinnelige og mannlige informanter for å i større grad kunne se, og forstå eventuelle forskjeller mellom kjønnene. At informantene skulle være over 18 år, og også da eldre junior i langrenn, ble bestemt fordi jeg ville ha utøvere som kunne bruke de erfaringene de hadde fått i juniorklassen i langrenn. Jeg ville også på bakgrunn av dette få utøvere som virkelig satset på langrenn.

Rekruttering av informanter

Da jeg skulle rekruttere informanter var det viktig å ta hensyn til kriteriene som var lagt til grunn for utvelgelse. Informantene ble kontaktet via mail, før jeg sendte SMS til de, hvis jeg ikke fikk svar på mail. I starten sendte jeg mail til fem kvinner og fem menn, fordi målet var å få et balansert utvalg i studien, med like mange kvinnelige og mannlige informanter. Resultatet etter første den rekrutteringsfasen var at de kvinnelige utøverne i større grad ga tilbakemeldinger om at de ville delta. Dette resulterte i at jeg måtte kontakte ytterligere 8 mannlige utøvere til, for å til slutt få et balansert utvalg på til slutt fire kvinnelige og fire mannlige informanter. Ved en slik respons kan en tenke seg at enten de kvinnelige utøverne opplever dette som et viktig tema å delta på, eller at de stort sett føler de må delta når de blir spurt. Det kan også tyde på at de mannlige utøverne ikke ser viktigheten av å delta, eller at de ikke føler de får noe igjen for det.

3.5 Konstruksjon av intervjuguide

Intervjuguiden er forskerens hjelpemiddel i intervjusituasjonen (Widerberg, 2011). Det er viktig å kjenne til de du skal intervju, slik at guiden blir tilpasset deres utgangspunkt (Bryman, 2008). I mitt tilfelle visste jeg mye om informantene, på bakgrunn av kriteriene for utvelgelse (se pkt. 3.4). Det opplevde jeg som avgjørende for å lage en god intervjuguide. I

tillegg måtte spørsmålene i intervjuguiden, ha sammenheng med resultatene fra studien til Moen et al. (2016), da den studien var utgangspunktet for oppgaven.

I en intervjuguide er det viktig å få bakgrunnsinformasjon fra informantene, for å få tak i informantenes utgangspunkt (Bryman, 2008). Dette ble lagt vekt på i konstruksjonen av intervjuguiden, og derfor ble den første delen av intervjuguiden bygget opp med spørsmål som handlet om dette. Disse spørsmålene ville også bli brukt som det Johannessen et al. (2010) betegner som oppvarmingsspørsmål. Slike spørsmål kan bidra til at informanten blir tryggere i intervjusituasjonen, og derfor kan komme med mer personlige svar videre ut i intervjuet (Widerberg, 2011).

Videre i intervjuguiden la jeg opp til 46 spørsmål som omhandlet ulike temaer som kunne hjelpe til med å svare på problemstillingen. Det ble også lagt opp til å prate utenfor disse spørsmålene. Det er en av hovedpoengene med å bruke et semi-strukturert intervju (Markula & Silk, 2011; Widerberg, 2011). Spørsmålene ble lagt slik at jeg på best mulig måte kunne svare på problemstillingen. Jeg forsøkte å unngå å bruke fagterminlogiske begrep, da intervjuguiden ble konstruert, noe Markula & Silk (2011) anbefaler. Dette kan skape en mer komplisert intervjusituasjon enn anbefalt, fordi begrepene kan misforstås. Likevel ble det benyttet noen begrep, fordi i følge kriteriene for utvelgelse, ville informantenes bakgrunn tilsi at de skulle kjenne til disse begrepene. I konstruksjonen av intervjuguiden la jeg vekt på at spørsmålene ikke skulle bli for ledende, men basert på studiens utgangspunkt (se vedlagt intervjuguide, vedlegg 1).

3.6 Gjennomføring av intervjuene

Gjennom arbeidet med masteroppgaven har jeg vært så heldig at jeg har fått oppholde meg på Senter for Toppidrettsforskning ved NTNU. Dette er i samme lokaler som Olympiatoppen Midt-Norge. Dette så jeg på som en fordel fordi mange av informantene trente og oppholdte seg i området. Dette gjorde det for eksempel lettere å finne et tidspunkt for intervju, som passet både informantene og meg.

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg to pilotintervjuer. Dette gjorde at jeg ble tryggere på intervjusituasjonen, og at jeg fikk testet ut intervjuguiden. Resultatet fra disse pilotintervjuene ble at noen av spørsmålene i intervjuguiden ble endret. Dette ble gjort for å unngå at

informantene kunne misforstå noen av spørsmålene. På bakgrunn av pilotintervjuene og jobbingen med intervjuguiden, følte jeg at jeg hadde et godt grunnlag for å gjennomføre intervjuene.

Alle informantene fikk selv bestemme hvor de ville gjennomføre intervjuene, noe som resulterte i at seks av åtte intervjuer ble gjennomført på et kontor på Olympiatoppen Midt-Norge. De to andre intervjuene ble gjennomført på informantenes skoler. Ved at de selv valgte hvor de skulle gjennomføre intervjuene, kunne de oppleve at de var mer komfortable med intervjusituasjonen, enn hvis jeg skulle bestemt hvor vi skulle gjennomført intervjuet (Widerberg, 2011). Jeg var opptatt av å hele tiden gjøre situasjonen trygg. Det ble hele tiden påpekt at de selv måtte være komfortabel med det de sa, og jeg forsikret de om at alt som ble sagt, ble anonymisert. Dette ble også poengtert i samtykkeerklæringen (vedlegg 2). Intervjusituasjonen oppfattet jeg som komfortabel og trygg. Jeg prøvde å sitte på en avslappet måte slik at informanten ikke fikk følelsen av å være på en utspørring (Widerberg, 2011).

Under intervjuet ble det benyttet diktafon, noe som gjorde at jeg lettere fikk rettet oppmerksomheten mot informantene og oppfølgingsspørsmålene. Denne oppmerksomheten mener jeg var avgjørende for at informantene ga så mye informasjon som de gjorde. Hvis jeg ikke hadde benyttet meg av dette hjelpemiddelet, kunne det blitt skapt et unødvendig stress hos informanten fordi jeg hele tiden hadde vært opptatt av å skrive. For å huske hvert intervju, valgte jeg å skrive et kort sammendrag av hvordan jeg opplevde intervjuet etter intervjuets slutt. Widerberg (2011) anbefaler dette for at en ikke skal blande intervjuene. Jeg opplevde også at jeg på den måten fikk intervjuet litt på avstand, samtidig som jeg fikk notert viktige stikkord om intervjusituasjonen.

Erfaringen etter at alle intervjuene var gjennomført, var at de kvinnelige informantene snakket mer enn de mannlige informantene. I gjennomsnitt snakket de cirka i én time, mens de mannlige informantene snakket i 40 minutter. De kvinnelige informantene kom med mer utfyllende svar. En kan spørre seg om det var slik at de kvinnelige informantene synes det var et viktigere tema å snakke om, enn hva de mannlige informantene syntes. De mannlige informantene, var på sin side mer konkrete i svarene sine. Kvinnene var også mer tankefulle og reflekterte rundt begrepene utbrenthet og grubling, mens de mannlige informantene reflekterte mer rundt spørsmålene knyttet til måloppnåelse.

3.7 Databehandling

I denne delen vil transkriberingsprosessen og kodingen presenteres. Dette arbeidet fant jeg hensiktsmessig for å få en forståelse av hvordan datamaterialet blir systematisert og kategorisert. Jeg opplevde dette arbeidet som avgjørende for å forstå datamaterialet.

Transkribering

Å transkribere et intervju handler om å gjøre om lyd til tekst, noe som kan oppleves som en tidkrevende jobb (Markula & Silk, 2011). Det var noe jeg selv erfarte da jeg skulle transkribere intervjuene. Fordi jeg hadde skrevet korte sammendrag etter hver intervju, var det lettere å huske hvert enkelt intervju. Likevel valgte jeg å begynne transkriberingen rett etter intervjuet var ferdig, slik at jeg raskere kunne komme i gang med analysen. Intervjuene ble gjennomført på forskjellige dager, så jeg hadde ofte transkribert ferdig det gjennomførte intervjuet, før jeg intervjuet en ny informant.

Jeg valgte å gjennomføre transkriberingen av intervjuet ved å høre gjennom hvert enkelt intervju, og skrive ned hva som ble sagt fortløpende. For å få en klarere sammenheng i teksten, valgte jeg enkelte steder å skrive ned hvis informanten tenkte ekstra lenge, eller brukte et tydelig kroppsspråk. Jeg skrev også ned såkalt paraspråk, slik som «eh», der jeg mente det kunne være hensiktsmessig for å forstå sammenhengen i intervjuet. Når en skal transkribere et intervju, er det viktig å fremstille informasjonen korrekt (Nilssen, 2012). Dette gjennomførte jeg ved å skrive ned alt informanten sa. Hvis jeg hadde utelatt ord eller setninger som jeg da ikke tenkte kunne være relevante for analysen, kunne det endt opp med at jeg i mindre grad hadde forstått sammenhengen i intervjuet. Likevel fant jeg det hensiktsmessig å utelukke navn på trenere og andre som ble nevnt, for å opprettholde anonymiteten til disse. Disse navnene hadde heller ikke vært relevant å bruke i en analyse.

Underveis i arbeidet merket jeg meg viktige utsagn som kunne være nyttig i analysen og kodingen av datamaterialet. Til sammen skrev jeg ned 189 forskjellige utsagn som jeg fant kunne være relevante for den senere analysen. Mange av disse er vist som sitat i analysekapittelet. Transkriberingsnotatet endte til slutt på 60 komprimerte sider.

Koding

Når en skal kode et datamateriale, er det viktig å tenke på hvordan en tilnærmer seg stoffet. I en temasentrert tilnærming, noe som ble benyttet i denne studien, sammenligner forskeren informasjon fra alle informantene innenfor hvert tema (Thagaard, 2009).

Når en skal behandle kvalitative data er det vanlig å bruke ulike programmer som kan lette analysejobben (Kvale & Brinkmann, 2012). I denne studien valgte jeg å benytte meg av dataprogrammet «HyperRESEARCH». Dette programmet gjør det mulig å koble flere dokumenter til samme analyse. Selv valgte jeg å plassere alle intervjuene i et dokument for å få mer oversikt over intervjuene. Videre fant jeg frem til de 30 mest brukte ordene i intervjuene, for å få en oversikt over hva informantene snakket mest om. Dette ga meg også en tanke om hvilke koder jeg kunne bruke videre i analysen. For å vise relevante ord for studien, har jeg valgt å for eksempel ta bort ord som binder setninger, slik som «og» og «derfor». Jeg har også fjernet spørreordene «hva», «hvordan» og «hvorfor».



Figur: Laget i «HyperRESEARCH»

Jeg valgte å ta utgangspunkt i problemstillingen og ordene ovenfor da jeg skulle begynne kodingen. Det gjorde at jeg fikk en rød tråd i oppgaven, og at materialet ble knyttet tettere opp mot problemstillingen. De tre faktorene i problemstillingen ble valgt som kategorier:

- Måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling
- Autonomi i treningshverdagen
- Forventningspress i omgivelsene

Videre ble det plassert ulike koder innenfor de ulike kategoriene. Til sammen ble det brukt 15 koder, fordelt innenfor de tre kategoriene, for å analysere datamaterialet. Innenfor kategorien om måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling var utøverens målfokus sentralt. I tillegg ble en kode om «viktigheten av mål» brukt for å forstå datamaterialet. Videre i kategorien om «autonomi i treningshverdagen» var utøverens opplevelse av å kunne bidra med egen kunnskap, sentralt. Det ble også brukt koder som «åpenhet med trener» og opplevelsen av «samarbeid med trener», for å hente ut mest mulig relevante utsagn. Den siste kategorien som var «forventningspress i omgivelsene» ble opplevd som det Nilssen (2012) forklarer som studiens kjernekategori. Denne kategorien hadde flest koder, og handlet blant annet om utstyrspress og negativt stress. Videre tok denne kategorien for seg hvordan utøverne opplevde presset om å måtte prestere, både fra seg selv og andre. Fokuset på forskjeller i kjønnene var også sentralt gjennom hele kodingsarbeidet, fordi det er en såpass sentral del i problemstillingen.

3.8 Ethiske overveielser

Hvis forskeren skal behandle personopplysninger som gjør at anonymiseringen kan forsvinne, er det et krav om at studien skal registreres hos Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Denne studien ble meldt inn til NSD 03.12.2015, og ble godkjent 14.01.2016 (vedlegg 3).

I følge Markula & Silk (2011) vil alle forskere som arbeider med kvalitative studier havne i situasjoner der de må tenke på de etiske sidene av studien. Informantene skal blant annet bli behandlet med verdighet og respekt. De skal også ha fått nok informasjon om studien, og hvilke rettigheter de har, før studiens oppstart. Disse rettighetene går blant annet ut på at informantene skal bli behandlet anonymt, og at de når som helst kan trekke seg fra studien uten å oppgi noen grunn (Markula & Silk, 2011).

Mine informanter fikk utdelt en samtykkeerklæring (vedlegg 2) som beskrev hva hensikten med datamaterialet var, og når materialet ville bli slettet. Det ble også påpekt i denne samtykkeerklæringen at deltakelsen i studien var frivillig, og at den vil bli anonymisert (Aase & Fossåskåret, 2014). Som forsker er det viktig å hele tiden forholde seg til det som står i denne samtykkeerklæringen, noe jeg hele tiden passet på at jeg gjorde. Informantene som

deltok i studien ble anonymisert ved at jeg ga de nye navn. Disse navnene har både blitt benyttet i behandlingen av materialet, og i denne oppgaven.

Studiens tema vil i stor grad kunne betraktes som en etisk utfordring. Fordi hensikten var å intervju enkeltindivider, ville jeg kunne komme i den situasjonen der informantene snakket om andre utøvere og trenere ved å nevne navn. I slike situasjoner er det viktig at jeg som forsker opprettholder anonymiteten til både informantene og de personene det blir snakket om (Kvale & Brinkmann, 2012). Fordi det ikke var noen utsagn der andre personer ble nevnt som var relevante å bruke i analysen, valgte jeg bare å skrive «xx» når informantene nevnte andre navn. På denne måten sikret jeg disse personenes anonymitet.

3.9 Vurdering av studiens kvalitet

I kvalitativ metode er en avhengig av at en får nok informasjon fra informantene (Bryman, 2008). Ved et intervju oppnår forskeren direkte kontakt med informanten. På den måten kan en bruke seg selv som et middel for å oppnå en god samtale (Thagaard, 2009). Erfaringene etter intervjuene viser som nevnt at det var en tendens til at de kvinnelige informantene ga meg mer utfyllende informasjon enn de mannlige informantene. Om det var fordi jeg selv er en ung kvinne, som de kvinnelige informantene klarte å identifisere seg bedre med, er uklart. Det kan være en forklaring, men det kan også tyde på at de kvinnelige utøverne kanskje er mer bevisst, og opptatt av dette temaet. Om studien hadde hatt et annet datamateriale hvis forskeren var en mann, er usikkert. I kvalitative studier der en benytter seg av intervju, kan en ikke kontrollere slike utslag.

Samtidig som jeg opplevde de kvinnelige informantenes svar som mer utfyllende, var intervjuene med mennene også interessante på flere måter. Blant annet så dem de kvinnelige informantene utenfra, og reflekterte mye rundt forskjellene på kjønnene. En kvalitativ undersøkelse vil i følge Markula & Silk (2011) ikke kan generaliseres og overføres til andre sammenhenger. Samtidig mener jeg at funnene i denne studien er såpass utbredt i dagens samfunn (NOVA, 2015; Sunn Jenteidrett, 2008b), at en kan tenke seg at utøvere i flere landsdeler enn Midt-Norge kan føle på det samme som informantene i denne studien uttrykker.

Forskerrollen

I en kvalitativ studie skal forskeren være lyttende å bekreftende, slik at informantene opplever trygghet i intervjuet (Widerberg, 2011). Ved å sette meg inn i intervjuguiden og teorigrunnlaget før intervjuet, opplevde jeg at jeg var godt forberedt til å gjennomføre gode intervjuer. Samtidig opplevde jeg at senarioene om at informantene svarte kort på spørsmålene, eller ikke forsto det som ble spurt om, kunne vært gjennomgått grundigere. Fordi jeg selv har drevet med utholdenhetsidrett, kunne jeg også bruke egne erfaringer for å skape en trygg kontekst både for meg som forsker, og for informantene. Jeg kan ha lettere for å forstå situasjoner de forteller om, fordi jeg kanskje har opplevd de selv. I tillegg kan informantenes følelse av at forskeren ved hva hun prater om, være med på å gi et mer grundig datamaterialet. Det kan være de opplever det som lettere å prate med en som forstår situasjonene de forteller om. Min nærhet til feltet som ble undersøkt gir meg altså innsikt i utøvernes erfaringer. Likevel kan dette bli litt problematisk hvis forskeren bidrar til å prege informantenes svar (Widerberg, 2011). Fordi jeg selv har erfaring fra idretten, må jeg som forsker klare å bruke teorien som et grunnlag til diskusjon. Dette er noe jeg føler jeg klarte under intervjuene, samtidig som jeg klarte å trekke inn situasjoner der informantene kunne kjenne seg igjen.

4.0 Analyse av datamaterialet

I analysen vil jeg presentere de empiriske funnene i dialog med mitt teoretiske grunnlag. Jeg vil presentere sentrale aspekter ved kvinner og manns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn, med særlig vekt på måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling, utøvernes forventningspress i omgivelsene og hvordan de opplever treningshverdagen sin. Før jeg går mer konkret inn på de ulike aspektene, vil jeg som bakgrunn og kontekst presentere noen kjennetegn ved informantene mine.

4.1 Kjennetegn ved informantene

Utvalget består av åtte informanter. Alle er elever ved idrettslinjer på videregående skoler i Midt-Norge. Informantene er 18 og 19 år gamle, og går i 3. og 4. klasse på videregående skole. Informantene forteller om en aktiv oppvekst, der langrenn var en av de mest sentrale aktivitetene. I tillegg har de drevet med idretter som blant annet fotball, friidrett og orientering. Søsken og foreldre som også har drevet med idrett, har vært med å prege deres idrettsdeltakelse gjennom å motivere de til å delta på aktiviteter de likte å holde på med gjennom oppveksten.

Informantenes oppvekst har vært preget av holdninger om at det er viktig å gjøre det bra på skolen. Ingen av dem har likevel følt et press om å få toppkarakterer, men mange sier at foreldrene fokuserte på at de skulle legge ned en stor innsats. De opplever at de på den måten har fått et strukturert forhold til ting som må gjøres. Sju av åtte informanter bor fortsatt hjemme hos sine foreldre, mens en bor på hybel nær skolen.

Alle informantene tilhører den eldre juniorklassen i langrenn, noe som betyr at de konkurrerer i klasse kvinner 19-20, eller menn 19-20. Alle satser hardt på langrenn ved siden av skolen. Resultatene i langrennssporet er gode, og alle har en topp 15 plassering å vise til, enten i norgescup eller i norgesmesterskap. Noen av informantene satser fortsatt på en annen idrett, samtidig som de satser på langrenn. Det er i hovedsak de kvinnelige informantene som rapporterer dette.

Både de kvinnelige og mannlige utøverne har høye krav til seg selv. Dette gjelder både på skolen, og i langrenn. Spesielt de kvinnelige informantene uttrykker at de vil oppnå gode resultater på begge arenaer. Etter fullført videregående skole ønsker de fleste å satse på

langrenn på fulltid, hvis resultatene tilsier at det kan være fornuftig. Samtidig har de en forståelse for at det kan være fornuftig med utdanning, enten samtidig, eller etter endt satsing.

4.2 Måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling

Den første delen tar for seg hvordan informantene forholder seg til mål, og viktigheten av dem. Videre blir det presentert hvordan informantene fokuserer på de ulike typene mål, slik som prestasjonsmål og ferdighetsmål.

4.2.2 Viktigheten av mål

Både ferdighetsmål og prestasjonsmål skaper bevissthet mot noe som enten er i nær fremtid, eller om flere år (Olympiatoppen, 2013b). Dette er noe som kjennetegner informantenes holdninger til ulike mål. Informantene er klare på at *«...målet både kan påvirke deg positivt og negativt, men at man i hvert fall blir mer bevisst på hva man jobber for. Man kan også lettere legge opp treningen etter det»* (Anne). De er opptatt av at målet skal være operasjonalisert slik at de kan oppnå en god plassering i langrenn, samtidig som de er opptatt av at målet skal være ferdighetsrettet, og ha fokus på oppgaver som gjør de til bedre langrennsløpere.

Intervjuene viser at de kvinnelige informantene stort sett snakker mindre om målene sine, enn sine mannlige kolleger. En grunn for dette kan være at hvis de ikke forteller om målet sitt, vil nederlaget bli mindre, hvis de ikke når det. På den måten kan de få luket bort negative reaksjoner fra andre i miljøet (Roberts, 2012). Materialet viser også at de kvinnelige informantene i stor grad vil fremstå som gode. De vil ikke bli assosiert med nederlag eller motgang (Tenenbaum & Eklund, 2007). Noen av dem uttrykker også at de da slipper å tenke på hva andre tenker om deres mål og prestasjoner. Dette tyder på at de er redd for ikke å lykkes foran andre (Roberts, 2012).

Roberts (2012) hevder at utøvere som ikke er sikre på om de klarer å nå sitt oppsatte mål, vil ofte unngå å delta i konkurranser. Slik materialet viser, kan det tyde på at de kvinnelige informantene vil føle et større press under konkurransene, fordi de har et annet og høyere mål enn det som er sagt til treneren. En av de kvinnelige informantene kommenterte dette slik: *«Kvinnene som ikke tør å si målet sitt til andre, er jo verken ærlig med seg selv, eller andre. De tør ikke å være seg selv, og må være vondt å føle det sånn»* (Sofie). Dette kan i stor grad

skape grubling hos informantene, noe som videre kan føre til at de blir slitne, og utbrent (Nolen-Hoeksema, 2004).

Noen av de kvinnelige informantene påpeker at de ved ikke å oppgi målene sine, slipper å tenke på hva de andre utøverne tenker om dem, hvis de ikke lykkes. Med dette kan også tolkes dit hen at de ikke vil se resultatene i øynene (Roberts, 2012). Dette kan se ut som en strategi for å kunne vise til bedre prestasjoner enn forventet. Det kan også tolkes som at de kvinnelige utøverne i større grad spiller en rolle, hvor de forsøker å tilpasse seg det som er forventet av dem.

Intervjuene av de mannlige informantene antyder at det å sette seg mål i større grad er en drivkraft får å motivere seg for trening. En av de mannlige informantene, Per, er tydelig på at målet må være realistisk.

Jeg tror det er viktig å sette seg målsetninger i forhold til det som en kan jobbe med daglig, og det som er realistisk nå. Man må ikke sette seg urealistiske mål, som en ikke helt tror på. Hvis man setter seg mål som man kan strekke seg etter, men samtidig nærmer seg hver uke, så tror jeg det gir en motivasjon til å legge ned en innsats.

Her antyder materialet at de kvinnelige og mannlige utøverne har et litt forskjellig syn på viktigheten av å ha klare og konkrete mål. Intervjumaterialet antyder også at de kvinnelige informantene er mer prestasjonsinvolverte enn sine mannlige kolleger. De mannlige utøverne gir uttrykk for å være mer oppgaveinvolverte, ved at de legger vekt på realistiske mål, som skapes gjennom trening over lang tid (Roberts, 2012). Utøvernes ulike former for involvering kan også si noe om at idrettsfeltet oppleves forskjellig for kvinner og menn. De kvinnelige utøverne opplever et felt som domineres av menn i de fleste lederposisjoner. De normene som dominerer er maskuline, selv om de blir forstått som naturlige og generelle (Bourdieu, 2000). Dette kan bety at de kvinnelige utøverne føler at de må prestere bedre enn de mannlige utøverne for å bli anerkjent på lik linje (Hovden, 2004). I lys av dette, kan deres håndtering av målsettinger ses på som en strategi for å få større anerkjennelse i et maskulint felt. De mannlige informantene trenger derimot ikke å ta i bruk slike anerkjennelsesstrategier, og kan for eksempel uttrykke et mer reflektert forhold til ferdighetsmål. I følge Gundersen (2009) skapes en subjektiv opplevd måloppnåelse, gjennom utøvernes egne tanker om sine

prestasjoner. Dette kan bety at kvinners måte å uttrykke sine målsetninger på, kan være med på å påvirke deres opplevelse av måloppnåelse negativt.

Noen av de kvinnelige informantene innrømmer at de føler at de må oppnå større prestasjoner enn de mannlige kollegaene, for å bli likeverdig anerkjent. Denne følelsen knytter de både til idretten og skolen. Mange av de kvinnelige informantene uttrykker at de ikke blir fornøyd før de oppnår det beste på alle arenaer, noe som kan tyde på deres følelse av stress til å prestere flere steder, er større enn hos de mannlige utøverne. Utøverens følelse av å måtte prestere bra hele tiden, kan også være en faktor som påvirker hvor mye utøverne grubler (Moen et al., 2016; Nolen-Hoeksema, 2004).

Samtidig som et mål kan være motiverende, kan det også være ødeleggende. Hvis en ikke får trent mot et mål på grunn av skader eller sykdom, kan utøveren også føle på det som et negativt stress. Hill et al. (2012) forklarer at utøvere kan oppleve en slik situasjon som ubehagelig, og dermed gruble over det. En av de kvinnelige informantene utdyper det slik:

Når man er syk, så ligger det i bakhodet at man ikke får trent. Man kan tenke at man må ta det igjen, men det går jo ikke an. Det er litt stress, og det er hvert fall kjedelig hvis du får beskjed om at det er et virus, og at man må ta det med ro en stund. Man blir jo stresset, for man mister masse trening. Jeg har nok følt litt negativt stress i forhold til det. (Maren)

Med denne beskrivelsen kan det tyde på at hun fokuserer på de kortsiktige målene (Olympiatoppen, 2013). Også en av de mannlige informantene, Bjørn, har følt på at det kan være utfordrende å ikke nå målet han har satt seg. Han forteller at han blir sur og furten i hverdagen, hvis det ikke fungerer i langrennssporet. Hvis hovedmålet er å prestere helgen etter, vil en kanskje oppleve situasjonen som verre, enn hvis målet er å komme på landslaget om noen år. Intervjuene kan tyde på at både de kvinnelige og mannlige utøverne ikke er flinke nok til å fokusere på det langsiktige målet. Fordi de har fokus på et renn helgen etter, vil de på en lettere måte kjenne på motgangen og det negative stresset (Selye, 1974). Det blir et dilemma når en skal velge bort ulike renn for å bli frisk til et renn som er i slutten av sesongen. Presset av å måtte prestere, kan være avgjørende for hvordan utøveren takler den situasjonen. Informantene uttrykker blant annet at de som grubler mest over egne prestasjoner, og uttrykker dårlig selvtillit, stresser mer med å prestere i langrennssporet.

De mannlige og kvinnelige utøvernes ulike holdninger kan også tyde på at de kvinnelige informantene har lavere selvtillit i langrennssporet. Dette kan forklares med at de mannlige normene og væremåtene blir naturligjort og sett på som en selvfølge, og som de mest effektive (Bourdieu, 2000). Det betyr blant annet at de kvinnelige utøverne blir mer opptatt av resultater, og begynner å stresse hvis de ikke oppnår de ønskede resultatene (Hill et al., 2012). Et slikt stress kan påvirke treningen og treningshverdagen negativt (Sagdahl, 2014; Vallerand, 2012). Intervjuene tyder på at de kvinnelige utøverne i mindre grad klarer å tenke på at de kortsiktige målene kun er delmål for å nå det langsiktige målet (Olympiatoppen, 2013a). Utøvernes fokus på arbeidsoppgaver, kan også være med på å skape et stress blant utøverne. Alle informantene uttrykker at de vet hva som skal til for å oppnå gode resultater i langrenn, men samtidig virker det som at de mannlige utøverne har et mer reflektert forhold til det. De kvinnelige informantene forteller derimot de korrekte tingene, men handler ikke alltid i forhold til det. Dette kan tyde på at de vil fremstå mer komplette enn realiteten (Hjemdal & Hagen, 2012).

4.2.3 Ulike holdninger til prestasjonsmål og ferdighetsmål

For en idrettsutøver som skal være god over en lengre periode, anbefales det å fokusere på ferdighetsmålene i treningsarbeidet (Roberts, 2012). En slik holdning viser seg å være vanskelig å finne hos mange av de kvinnelige utøverne. Anne forklarer sitt fokus i treningsarbeidet på denne måten:

Det er litt sånn at man føler man må bevise, fordi man har gjort det bra før. I år som det har kommet yngre utøvere inn i treningsgruppen, så har jeg følt litt på at jeg må slå de på intervall. Treningen har kanskje ikke fungert helt, men jeg har følt at jeg har måttet bevise.

Ut fra slik hun uttrykker sine følelser, kan hun forstås som en utøver som både er prestasjonsinvolvert og prestasjonsorientert på treninger (Tenenbaum & Eklund, 2007). Hun uttrykker at hun ofte sammenligner seg selv med de andre utøverne i treningsgruppen, og føler på presset om å være best. Disse holdningene kan tyde på at hun setter høye krav til seg selv, og føler hun må prestere for å få anerkjennelse i miljøet (Nicholls, 1984).

Intervjuene viser at både de kvinnelige og mannlige informantene i hovedsak fokuserer på prestasjonsmål. Det er disse målene som blir nevnt først. Dette kan tyde på at informantene er prestasjonsinvolverte (Roberts, 2012). Når informantene blir spurt om de har noen ferdighetsmål, registreres det noen forskjeller i hva de kvinnelige og mannlige informantene svarer. De kvinnelige informantene har uttalelser som «*jeg vil konstant forbedre meg. Jeg vil bli så komplett som mulig, og er ikke fornøyd, selv om noe sitter godt*» (Maren). De mannlige informantene uttrykker det derimot slik: «*I år har målet vært å utvikle meg i staking, fordi jeg ser at utviklingen går den veien*» (Bjørn). Dette antyder at de kvinnelige utøverne setter større og mer uklare krav til seg selv, noe som kan være grunnen til at de har en lavere grad av subjektiv opplevd måloppnåelse (Moen et al., 2016). Det kan være lettere å bli misfornøyd med egen måloppnåelse når utøveren egentlig ikke vet hva en vil, og ønsker å oppnå.

Roberts (2012) viser til at en utøver kan være oppgaveinvolvert og prestasjonsorientert på samme tid. På den måten går en inn i idretten med et utgangspunkt at en vet en må øve på ferdigheter for å bli god, samtidig som en er opptatt av å prestere når det kommer til en konkurransesituasjon. Materialet viser at flere av de mannlige informantene som tenker slik. Ferdighetsmålene står mer sentralt her enn hos de kvinnelige informantene. Anders er en av utøverne som forstår viktigheten av ulike typer mål.

Slik som Martin Johnsrud Sundby hadde som mål å utvikle seg i skøyting, ser jeg viktigheten ved å utvikle seg på flere områder. Med et slikt mål, har man noe å trene etter. Man blir jo bedre på langrenn da.

I følge Roberts (2012) er prestasjonsinvolverte utøvere som ikke når målene sine, mer utsatt for å slutte med idretten, enn oppgaveinvolverte utøvere. Målene de ikke når, er ofte resultatpreget. Erfaringene som kommer frem i intervjuene er at informantene i hovedsak tenker på prestasjonsmål når de snakker om mål. Ferdighetsmålene oppleves som midler for å nå prestasjonsmålene, og blir dermed i mindre grad sett på som egne mål. Slik informantene svarer, kan det forstås som at de kvinnelige informantene har større risiko for å slutte med langrenn. En av de kvinnelige informantene uttrykker også at det er mer akseptert for en mannlige utøver å fortsette med idretten, selv om prestasjonene uteblir. Dette blir forklart slik:

Jeg føler at det er litt mer akseptert for en mannlige utøver å ikke være like god i langrenn, men fortsatt satse, enn det er for de kvinnelige utøverne. Hvis du er kvinne

og ikke er så god, så får du de spørsmålene om hvorfor du fortsatt satser på langrenn. Den holdningen er hvert fall fremtredende i overgangen til senior, for der kan man se at det er 30 kvinner og nærmere 150 menn som deltar. Da er det jo faktisk en del av de mannlige utøverne som aldri blir topp 30, men de fortsetter jo uansett. De trener akkurat like mye som de beste, og det er akseptert. Hvis du er en kvinnelig utøver, så føler jeg at det er flere som tenker hvorfor du egentlig gidder å fortsette når du ikke er noe god. Det syns jeg er litt dumt, for man skal jo få lov til å fortsette med langrenn hvis man ser en glede ved det. Selv om man har litt motgang noen år, så må det da være lov å prøve seg. (Maren)

Slike uttalelser viser at de kvinnelige utøverne kan føle et større press om å måtte prestere i tidligere alder, for å bli akseptert som en idrettsutøver. Det kan også være en del av forklaringen på hvorfor de kvinnelige utøverne oppga i studien til Moen et al. (2016) at de hadde en lavere grad av subjektiv opplevd måloppnåelse.

Utøvernes opplevelse av treningsgruppen, kan også være med på å prege hvordan de opplever målene og treningshverdagen. Roberts & Kristiansen (2012) viser til at utøvere som er i et prestasjonsklima, samtidig som de klarer å fokusere på arbeidsoppgaver, sannsynligvis vil nå lengst i idretten. Når informantene snakker om treningsgruppene sine, bruker de ofte begrepet prestasjonsklima. Alle informantene opplever at det er en kultur for å prestere i treningsgruppene, samtidig som de forklarer at dette er noe det ikke prates noe særlig om. Dette sier de også er gjeldende på skolen. Likevel viser materialet noen kjønnsforskjeller. De mannlige utøverne ser ut til i mindre grad å være påvirket av gruppen når de setter seg mål. Per omtaler kjønnsforskjellene slik:

Blant mennene er det kanskje mer viktig å prestere i langrennssporet, mens for kvinnene er det kanskje like viktig å gjøre det bra på skolen. Det er mange av kvinnene som setter skolen like høyt som langrennsatsingen.

Dette kan tolkes som om de mannlige utøverne er flinkere til å prioritere det de ser på som relevant, for å bli en god langrennsløper (Roberts, 2012). Fordi både de kvinnelige og mannlige informantene oppgir at de befinner seg i et prestasjonsklima, kan en tenke seg at de mannlige informantene i større grad klarer å utnytte dette til sin fordel. De er reflekterte, og snakker mer om målene sine, enn de kvinnelige utøverne. Det kan se ut som at de har forstått

at det kreves tålmodighet og prioriteringer for å nå langt i langrenn (Norges Skiforbund et al., 2013). De kvinnelige informantene uttrykker at de i større grad har lyst til å prestere på flere arenaer. Maren har blant annet lyst til å bli tatt ut til junior-VM, samtidig som hun vil oppnå meget gode resultater på skolen. Dette oppleves av flere som krevende og urealistisk.

Selv har jeg alltid hatt god karakterer. Da jeg kom på videregående, måtte jeg tenke at jeg faktisk gikk på idrettslinjen, og at det var langrenn som var min førsteprioritet. Da måtte skolen komme i andre rekke, selv om jeg også setter det høyt. Det er viktig å få en god skolegang med god rutiner, men det viktigste er å lære seg at man har en jobb med forberedelse til neste time. Man trenger ikke å pynte og gjøre teksten så fin, men man må få gjort det. Man har ikke tid til å gjøre alt så fint. (Sofie)

Disse kjønnsforskjellene kan vise til at det er mer statuspreget og lønnsomt for guttene å prestere i idrett (Hovden, 2012). Samtidig kan det også tyde på at de kvinnelige utøverne føler de må prestere mer på alle arenaer, for å bli anerkjent, enn de mannlige utøverne (Bourdieu, 2000; Wilken, 2008).

4.3 Autonomi i treningshverdagen

Utøvernes opplevelse av medvirkning blir først presentert. Her fokuseres det i stor grad på utøvernes medvirkning mot andre utøvere i treningsgruppen. Videre i kapittelet skal utøverens opplevelse av samarbeid med trener.

4.3.1 Opplevelse av medvirkning

I følge Vallerand (2012) opplever utøvere større grad av autonomi, hvis de identifiserer seg med oppgaven og klarer å se sine muligheter. Dette er noe alle informantene ser seg enige i. Informantene hevder at de er flinke til å gi tilbakemeldinger til de andre utøverne på trening, og føler på den måten at de bidrar, og er en viktig ressurs i gruppen.

Hvis jeg ser at det er noen som kanskje løper med litt høy puls på en langtur, så prøver jeg å snakke med dem, slik at de forstår at det er greit at de ikke er med på de lengste turene. Jeg synes det er viktig å hjelpe hverandre og passe på hverandre rundt det med treningsbelastning. (Anders)

Denne uttalelsen kan tyde på at terskelen for å gi konstruktiv kritikk og tips til andre utøvere er lav, og at dette er en del av den treningskulturen de tilhører (Ntoumanis, 2012). Også de kvinnelige informantene er tydelige på at utøverne utnytter hverandres kvaliteter ved å hjelpe hverandre i treningsarbeidet. Dette er noe blant annet Sofie opplever som positivt.

I min treningsgruppe føler jeg at alle har kvaliteter de bidrar med, og når man deler erfaringer med hverandre, så blir man mer reflektert over hva man gjør. Og når man gir tilbakemeldinger til andre utøvere, så er det kanskje en større gevinst enn hvis treneren sier det.

Mange av informantene uttrykker at det er viktig å få brukt kunnskapen de besitter for å kunne bidra i gruppen. På den måten hevder de å få følelsen av å være i et inkluderende miljø. Dette er noe som også samsvarer med det Moen et al. (2016) fant i deres studie. De kan på den måten oppleve en mer motiverende treningshverdag (Evans & Eys, 2013).

På samme måte som informantene mener det er viktig å bidra til fellesskapet, påpeker de at det er viktig å føle seg inkludert. Informantene sier at de som ikke føler seg inkludert, kan oppleve negativt stress og grubling. Dette kan også gå utover utøverens selvtillit og energi i hverdagen.

Jeg er en person som må vite at jeg har noen der, men de jeg føler burde være der, er kanskje ikke der. Jeg kan føle meg litt utenfor noen ganger, hvis de har glemt å spørre om jeg vil være med på treninger og sånn. Det kan gå litt tøffere inn på meg, enn hos de som har glemt å spørre meg. (Anne)

Her er det tydelig at Annes følelser rundt det å ikke bli inkludert, kan være med på å øke hennes grad av negativt stress (Nolen-Hoeksema, 2004). Det viser også at det er flere ting enn det fysiske som skal stemme (Rimeslåttén & Rimejorde, 2013). Flere av informantene hevder blant annet at det er viktig å ha en å kunne snakke med, for å kunne føle en tilhørighet i gruppen. Eivind påpeker for eksempel at han er opptatt av å stille opp hvis noen vil trene. Han er også opptatt av at alle kan komme og snakke med han. De samme holdningene går igjen hos resten av informantene. En slik inkluderende holdning kan være avgjørende for mange utøvers trivsel og motivasjon i langrenn (Evans & Eys, 2013).

4.3.2 Samarbeid med trener

Utøverens forhold til trener, er også en viktig del av utøverens følelse av autonomi (Ntoumanis, 2012). Informantene påpeker at de får delta på treningsplanleggingen, og at «treneren lar de tenke og komme med sin mening først, før de blir enige om noe» (Anne). Dette kan tyde på at informantene setter pris på å bli hørt, og opplever en høy grad av autonomi (Moen et al., 2016). Trenerens væremåte og kjønn virker også å ha noe å si for utøverens opplevelse av autonomi.

De fleste av informantene har trener med samme kjønn som de selv, og opplever det som lettere å snakke med treneren om personlige ting, når treneren og utøveren har samme kjønn. En av de mannlige informantene uttrykker det slik:

Jeg tror ikke jeg hadde sagt det samme til en kvinnelig trener, for når begge er menn, har vi kanskje litt flere felles interesser, som gjør at vi forstår hverandre bedre. Jeg tror heller ikke at jeg hadde vært like fornøyd med treneren hvis det var en kvinne.
(Bjørn)

Dette viser hvordan kjønn er et produkt av sosialisering, og det å ha lik kjønnshabitus ser ut til å ha en stor betydning (Bourdieu, 2000). Blant annet stilles det ulike forventninger til kvinner og menn i idrettsfeltet, og dette ser ut til å være sentralt når det kommer til treners og utøvers evne til å identifisere seg med hverandre (Anderson & Levitt, 2015). Selv om mange av informantene er enige i at treneren bør være av det samme kjønn som utøveren, er flere av informantene også mer åpne for at treneren også kan være av det andre kjønn. «Jeg tror jeg hadde sagt det samme til en mannlig trener» (Ida). Slik som utøveren forteller, vil ikke trenerens kjønn være avgjørende for åpenheten mellom trener og utøver. Samtidig kan en diskutere om det er trenerens kjønn eller utøverens åpenhet som er sentralt her. Trenerens kjønn er ofte sentral for å forstå utøverens tanker og følelser (Jenkins, 1992). Dette er også noe som flere av utøverne påpeker.

Mange av utøverne uttrykker at det ikke er alle ting de snakker med treneren om. De uttrykker at de forteller treneren det de mener er relevant å si. «Jeg tror ikke jeg hadde delt med treneren at jeg hadde blitt mobbet. Det ligger ikke i min natur å si» (Per). Materialet antyder på denne måten at informantene ikke er bevisst på at hele livssituasjonen kan være sentral for å kunne prestere optimalt (Rimeslåttén & Rimejorde, 2013). Informantene uttrykker blant

annet at de ikke vil prate med treneren om ubehagelige ting. Dette kan bli problematisk i et prestasjonsperspektiv hvis det nettopp er forholdet til treneren som er problematisk. Utfallet kan da bli at utøveren trekker seg unna idretten (Tenenbaum & Eklund, 2007).

En av de andre kvinnelige informantene, Sofie, er opptatt av at det kanskje ikke bare er utøveren, som kan være ukomfortabel når det gjelder å prate om personlige ting.

Det kan jo være en kvinnelig utøver som har lyst til å prate med en mannlig trener om personlige ting, men at den mannlige treneren ikke klarer det. Han tenker kanskje at han ikke har noe med det å gjøre. Den situasjonen som oppstår da, kan kanskje oppleves som litt ekkel. Man åpner seg opp, men så får man ikke noe tilbake fordi treneren føler seg ubekvem.

I et samarbeid mellom trener og utøver, er treningsplanlegging en sentral del (Ntoumanis, 2012). Selv om alle informantene uttrykker at de får bidratt med egen kunnskap, viser materialet også at de sjelden har en lengre prat om treningsopplegget sitt med treneren. Likevel sier en av de mannlige informantene, Bjørn, sier at de «*prøver å ha et møte hver måned, der det planlegges mål og treningsplan for perioden*». De fleste av informantene sier at de snakker med trener nesten daglig på trening, og uttrykker har et nært forhold. Maren forteller at de kvinnelige utøverne «*...har tullet litt med at treneren er mamma nummer to*». Hun uttrykker også dette om treneren: «*Hun har en evne til å få oss til å tro på det vi gjør, og hun dømmer ingenting. Hun er der for oss uansett*». Selv om de påpeker at treneren er flink til å gi råd både om trening og skolegang, er det flere av de kvinnelige utøverne som likevel tenker og grubler mye rundt resultater og forventninger. Som nevnt er de kvinnelige informantene ikke like flinke til å snakke om mål. Dette kan bety at grublingen har bakgrunn i deres ikke-realistiske forventninger om å prestere (Abrahamsen et al., 2007). Utøvernes bevissthet rundt krav til trenerens oppfølging kan ut fra det informantene sier, forstås som delvis fraværende.

For å få lagt opp et treningsopplegg som passer fra for den enkelte, er det viktig å ha en trener som en stoler på (Greenson, 2008). For å få dette mener Sofie at det er viktig å være litt kynisk:

Når du skal finne noen å stole på, må du helt sikkert vrake noen. Det er det samme med skipar. Det er noen ganger du må vrake et godt skipar hvis det kommer et bedre ett, for da har du ikke bruk for dem lenger.

Med dette uttrykker Sofie at det gjelder det å være kravstor ovenfor treneren. Når de kvinnelige utøverne uttrykker seg mer negativt om hvordan de opplever seg selv og sine prestasjoner, kan det bety at de kanskje kan trenge en annen form for oppfølging, enn mannlige utøvere. Når kvinner er på en mannsdominert arena som langrenn, kan det blant annet virke som de trenger mer positive tilbakemeldinger for å føle seg trygge.

Samarbeidet mellom trener og utøver, oppfattes ofte som et forhold der utøver følger trenerens instruksjoner, og samtidig forstår hvorfor det gjennomføres som det gjør (Greenson, 2008). Flere av informantene forteller at de diskuterer mye med trener, og at de i fellesskap finner en løsning på treningsopplegget og totalbelastningen. Anders forteller «*vi legger opp en plan, også diskuterer vi den sammen*». På den måten opplever de seg som aktive partnere (Horvath & Greenberg, 1994). De kvinnelige utøverne er opptatt av at treneren bør ha det siste ordet på ting, fordi han/hun sitter med mest kunnskap. Ida sier det slik:

«Hun lar oss være med på å bestemme opplegget, men hun har vel til syvende og sist det siste ordet. Når jeg er usikker, er det greit å ha en trener som tar valget for meg».

Denne uttalelsen kan tyde på at de kvinnelige informantene i større grad trenger en trener som kan virke støttende. Dette kan bety at de har mindre tro på seg selv, og at utøveren kan da betegnes som en mindre aktiv partner (Horvath & Greenberg, 1994). I tillegg kan det forstås som en usikkerhet rundt det å legge opp et opplegg i et felt hvor en ikke er like sikker på kriteriene (Bourdieu, 2000). Selv om de kvinnelige informantene har like høy grad av langrennkapital, betyr deres kjønnskapital at de ikke har like stor symbolsk kapital i idrettsfeltet (Wilken, 2008). De kvinnelige informantenes habitus er preget av at de er i et felt, der de trenger mer anerkjennelse for å føle seg akseptert (Jenkins, 1992). I denne sammenhengen kan det tyde på at de leter etter en slik anerkjennelse fra treneren.

I følge Ames & Archer (1988), er en oppgaveinvolvert trener en ressurs som kan hjelpe til å bevare et oppgaveklima i treningsgruppen. Dette er noe informantene føler at trenerne forsøker å få til. En av de uttrykker det slik: «*Min trener fokuserer mest på ferdigheter, og er*

opptatt av at jeg skal nå mine mål» (Anne). Dette kan forstås som at Annes trener opptrer som en oppgaveinvolvert trener, som setter ferdighetene i fokus (Roberts, 2012). Informantene gir i tillegg uttrykk for at de føler at treningsgruppene har et prestasjonsklima. «Jeg vil nok si at det er en prestasjonskultur, men det er ikke så mye snakk om prestasjoner og sånn på trening» (Per). Slik det forklares, kan det tyde på at det er en kultur for ikke å snakke om klimaet i gruppen (Roberts, 2012). Samtidig som informantene er klare på at det er et prestasjonsklima i gruppen, viser materialet at informantene i mindre grad er ærlige rundt dette (Harwood et al., 2014). Informantene uttrykker at det er et ikke-tema i treningsgruppen. Dette kommer frem både hos de kvinnelige og mannlige informantene. Slike holdninger kan være med på å skape en kultur der det ikke er lov å prate om ting som er utfordrende, eller vanskelige. Spesielt blant de kvinnelige informantene kan en antyde at det er slik, siden de allerede har problemer med å diskutere de egentlige målene sine.

4.4 Forventninger i omgivelser og hvordan utøveren takler disse

Informantene forteller at deres forventninger på ulike arenaer, i hovedsak kommer fra dem selv. Spesielt de kvinnelige utøverne har forventninger om at de både skal oppnå gode karakterer på skolen, og gode resultater i idretten. En av informantene forteller det slik:

Jeg vil jo ikke si at jeg er fornøyd hvis jeg ikke får en 5 eller 6 på prøvene. En 4 sitter langt inne, selv om lærerne sier det er bra. Det er ikke der mine ambisjoner ligger. Hvis det finnes en ting som er bedre, vil man jo ha det. (Maren)

Noen av de mannlige utøverne er på sin side mindre fokusert på hvilken karakter de får. «Jeg får greie karakterer uten å egentlig jobbe så mye med det» (Anders). De kvinnelige informantenes karakterfokus kan ha flere årsaker. De kvinnelige utøverne uttrykker at de føler de må jobbe mer enn sine mannlige kolleger både på skolen og i idretten, for å bli akseptert. De kvinnelige utøverne er likevel mindre fornøyd med sine egne prestasjoner. Anne er tydelig på at andre må si til henne at en karakter er bra nok. Dette er noe hun ikke forstår selv, hvis det ikke er karakteren 6. Hun opplever også at hennes mannlige kolleger ikke er like opptatt av om han får karakteren 4 eller 6. Hun opplever de som mer balanserte rundt karakterfokusset. Da hun fikk spørsmål om hvorfor de mannlige utøverne som både var gode på skolen og i idretten ikke ble utbrent, svarte hun slik:

Jeg føler at det er mange gutter som er så heldige at de får til ting ganske lett. De som klarer å være god på flere plasser, er de som skjønner ting ganske lett. Og da må de kanskje ikke jobbe så mye likevel. Sånn spesielt på realfag å sånn, så er det bare noen som skjønner det med en gang, og i vår klasse er det guttene som skjønner det med en gang.

Som i idrettsfeltet, viser Anne her at skolefeltet også er et felt der det kreves mye jobb for å føle seg anerkjent. Hun gir uttrykk for at de mannlige informantene oppfattes som bedre på skolen, og derfor gir uttrykk for at de i mindre grad opplever karakterpresset. Hun påpeker også at de kvinnelige utøverne er opptatt av å prestere på flere områder, enn de mannlige utøverne. Dette kan tyde på at de mannlige utøverne er flinkere til å prioritere valgene sine. Forskjellen hos de kvinnelige og mannlige utøverne kan forstås som at det blir en mindre konsekvens for de mannlige informantene hvis de ikke har de beste karakterene på skolen.

Materialet viser at det er en tendens til at de kvinnelige informantene trenger mer bekreftelse fra andre både på idrettsfeltet og på skolefeltet. Dette kan tyde på at de mannlige og kvinnelige informantene har en forskjellig forståelse av hvordan feltet er, der de mannlige utøverne i større grad har tilegnet seg kodene i feltet (Bourdieu, 2000). Svarene kan også tyde på at de mannlige informantene i større grad aksepterer at det er langrenn de satser på. Eivind uttrykker at denne prioriteringen er viktig for å oppnå gode resultater i langrenn.

Vi vil jo også gjøre det bra på skolen samtidig som vi gjør det bra i idretten, men når vi har kommet opp på et så høyt nivå som vi har gjort, så er det vanskelig å satse 100% på begge deler. Mellom treningene må man hvile, og hvis man skal gjøre skole samtidig, blir ikke restitusjonen optimal. Man må nesten nedprioritere noe for å bli god på en av tingene.

Dette viser at de mannlige informantene i større grad forstår de forventningene som stilles i idrettsfeltet. Å reprodusere feltets struktur, er også med på å alminneliggjøre aktørenes følelse av å være akseptert i feltet over en lengre periode (Wilken, 2008). Hvis informantene for eksempel hadde jobbet i sykepleieryrket, kunne det vært de mannlige informantene som hadde følt presset om å få anerkjennelse. På denne måten kan en si at strukturen på feltet aktørene befinner seg i, også former hvordan de opplever den.

I intervjuet av en av de mannlige informantene, blir det fremhevet at han tror at de kvinnelige utøverne «... får større totalbelastning fordi de både trener mye, og i tillegg har fokus på gode skoleprestasjoner» (Eivind). Dette kan være grunnen til at de kvinnelige utøverne opplever å være mer utbrent, enn de mannlige kollegene. Flere påpeker at å føle presset om å prestere på flere arenaer, går utover totalbelastningen.

Hvis en utøver føler et press for å ha et spesielt type utstyr eller utvalgte klær for å føle seg inkludert i et miljø, kan også dette påvirke den psykiske utmattelsen (Tenenbaum & Eklund, 2007). I intervjuene uttrykker informantene at dette presset er noe de ofte ikke tenker på lenger. Ida uttrykker det på denne måten:

Da jeg begynte å trene med de eldre utøverne, merket jeg at jeg måtte ha nye briller og sånn. Dette er noe jeg ikke lenger føler så mye på, men nå har jeg jo også de tingene jeg ønsket meg før.

De som dominerer i feltet vil i denne sammenhengen være pådrivere for hvilket utstyr Ida vil ønske å kunne ha. Dette vil være med på å reprodusere handlingene utøverne går inn i, og på den naturliggjøre at en skal ha det valgte utstyret (Wilken, 2008). I idretten har det i lang tid vært et utstyrspress, og alle som kjøper det utstyret som er forventet å ha, er med på å reprodusere, og gjøre det naturlig i feltet at en skal ha dette utstyret (Wilken, 2008). Intervjuene viser at både de mannlige og kvinnelige informantene gjemmer seg bak de andre utøverne når de snakker om utstyr.

Nå har vel alle Oakley briller og sånn, og det har jeg selv og. Jeg var ikke en av de første som fikk, men jeg har hatt det litt over et år nå. Det var litt sånn at alle hadde det, og jeg følte at mine briller ikke var så fine og sånn. (Anne).

På den måten uttrykker informantene at de ikke er med på å skape et press. De naturliggjør at briller og klær fra valgte merker er vanlig, og nesten forventet. Det kan tyde på at de informantene tenker at fordi alle andre har det, er det også greit at de har det selv, uten at de tenker at de er med på å skape et utstyrspress. Selv om mange av informantene forteller at de ikke føler et press, er det også noen som uttrykker at de må ha mye utstyr for å prestere.

Jeg skulle vel kanskje sagt at utstyr ikke er viktig, men jeg har jo erfart at hvis en skal henge med, så er man nødt til å ha en god skipark. Jeg synes det blitt en usunn utvikling slik det har blitt de siste årene, og det vil jo kanskje bli en rikmannssport hvis det fortsetter sånn. (Per)

Det viser seg at informantene er klar over at de er avhengig av utstyr for å kunne prestere optimalt. Samtidig er utviklingen gått den vei at presset om riktig type briller og riktig skimerke, har blitt viktig for utøveren. En av de kvinnelige informantene uttrykker det på slik: «*Man vil jo se sprek ut når man trener, og alle skiløpere har på en måte på seg noe spesielt. Man kan se at de satser på langrenn*» (Anne). Utøvere som er opptatt av å se god ut, vil kanskje i større grad være de som ikke opplever anerkjennelse gjennom prestasjoner i idrettsfeltet, og derfor prøver å få dette gjennom å ha det som anses som det riktige utstyret (Bourdieu, 2000; Nolen-Hoeksema, 2004). Mange av informantene har en tanke om at presset er der, men at de ikke føler det selv.

Jeg har nok følt på utstyrspresset, men jeg har vokst opp i en familie som ikke har latt meg tenke at jeg må ha alt dette utstyret. Det er nok kanskje litt vanskelig å tenke sånn hele tiden, men for min del har ønskene om utstyr gått bort veldig fort. Ser du på meg nå, er jeg nok en som kanskje bidrar til et utstyrspress. Jeg er pålagt til å gå med Bjørn Dæhlie klær, og jeg opplever at mange blir påvirket av hva de beste utøverne har på seg. Man ser jo at det nesten ikke er noen som bruker Swix klær lenger, så de beste utøverne har en veldig stor påvirkningskraft. (Sofie)

Idrettsutøvere føler ofte på forventninger om å måtte prestere (Hill et al., 2012; Selye, 1974). Disse forventningene har også informantene følt på, både fra seg selv og andre. Bjørn uttrykker det slik:

Det er mange som ikke vet hva det innebærer å være langrennsløper. De forventer at de skal vinne hele tiden, og det er litt irriterende. Og når du presterer og når målet ditt, så forventer de bare mer og mer.

Slike forventninger oppleves som slitsomme og unødvendige. Flere av informantene uttrykker at de føler et press utenfra. «*Jeg føler jeg burde prestere slik at andre ikke ser på meg som dårlig*» (Anne). Slike uttalelser viser at andres tanker om utøveren, medfører et negativ stress

hos utøveren (Hill et al., 2012). Disse uttalelsene er mest fremtredende hos de kvinnelige informantene, noe som kan tyde på at de kvinnelige utøverne i større grad trenger positive tilbakemeldinger fra andre, for å oppleve anerkjennelse i idrettsfeltet. Målet for de kvinnelige informantenes er også et ønske om å oppnå rolige og balanserte holdninger til prestasjoner, som de mannlige informantene fremstår å ha (Møst et al., 1995; Wilken, 2008).

Presset om å måtte prestere, uttrykker informantene at også kommer fra dem selv. Spesielt på skirenn, der det er uttak til junior-VM og lignende, har både de kvinnelige og mannlige informantene følt på press og nervøsitet. En av de kvinnelige utøverne uttrykker opplevelsen på denne måten:

«Jeg tror jeg våknet 3-4 ganger i løpet av natten og kjente at jeg bare måtte skjerpe meg, for jeg visste jo det at jeg ikke kom til å prestere noe bedre hvis jeg ikke sov. Jeg gikk og gruet meg, og var helt utenfor den kvelden og på morgenen. Jeg var så nervøs, og det var ikke godt. Jeg ble litt kvalm, og klarte ikke å spise frokost. Det bikket litt over, for forventningene var litt skrudd opp. Da kom også nervene. Pappa sa jeg måtte slappe av, og prøve å roe meg ned ved å si at jeg var i form» (Maren).

Dette viser at det oppstår følelser av angst når utøverne legger mye press på seg selv (Patel et al., 2010). Mange hevder at de grubler mye over hva som kan skje hvis de ikke presterer. Slike tanker kan være med på å senke prestasjonen, og utøvernes resultater.

I intervjuene forteller informantene at de opplever flere utfordringer for å kunne bli en god langrennsløper. Eivind nevner en av de slik: *«Tiden er den største utfordringen med å kunne bli en god langrennsløper»*. Informantene hevder at de må ha kontroll over treningsarbeidet, samtidig som de skal opprettholde gode karakterer på skolen, og ha tid til både venner og familie (Jakobsen, 2012). Dette er noe noen av informantene ofte opplever som litt strevsomt. I den alderen informantene er i, kan ofte forholdet til venner og familie, fremstå som like viktig, og dermed også være vanskelig å prioritere bort, når en skal satse på langrenn (NOVA, 2015). *«Noen ganger kan det være litt vanskelig å si nei til venner hvis de spør om jeg vil finne på noe» (Anders)*. Dette kan tyde på at informantene ofte føler at de skulle ønske de hadde rukket å gjøre mer (Hill et al., 2012). Intervjumaterialet tyder på at dette kan være en av grunnene til at de kvinnelige informantene opplever større grad av utbrenthet (Moen et al., 2016). De mannlige utøvernes prioriteringer, kan også være en grunn til at de kvinnelige

informantene fremstår som mer utbrent. En av de mannlige utøverne forklarer at de i guttegjengene har «...en felles enighet om at vi ikke må finne på noe før viktige konkurranser» (Bjørn). Denne uttalelsen kan tyde på at de mannlige utøverne i mindre grad føler et press om å være en del av noe, eller passe inn i noe (Bourdieu, 2000). Det kan også tyde på at de mannlige utøverne i større grad har klart å slå seg til ro med at de ikke får deltatt på mye forskjellig, hvis en skal bli god i langrenn.

At fokuset bare skal ligge på at de kvinnelige utøverne blir slitne og utbrent, opplever Maren som merkelig.

Det kan være at guttene også blir utbrent, bare at de ikke prater noe om det fordi det ikke er vanlig å prate om. Jeg tror også at jentene generelt sett tenker for mye over ulike ting, og kompliserer de mer enn de egentlig er. (Maren)

Idrettsfeltet har blitt bygget på menns premisser, og slik Maren antyder, kan det være at de mannlige utøverne ikke skal vise svakhet eller prate om det hvis de føler seg slitne. Anders forteller: «Jeg har aldri opplevd følelsen av å være på vei til å bli utbrent, vi er jo fortsatt veldig unge», noe som kan bekrefte det Maren antyder. Slik det er diskutert tidligere i analysen, viser også de mannlige utøverne at de er flinkere til å prioritere valgene sine. Dette kan også forklare det Anders sier. Slik som intervju materialet fremstår viser de mange forskjeller blant de kvinnelige og mannlige utøvernes opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn, noe som vil bli oppsummert i det avsluttende kapittelet.

5.0 Avsluttende diskusjon

Målet med denne studien var å avdekke opplevelser av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn, blant kvinnelige og mannlige langrennsløpere. Ved å intervjuer åtte satsende langrennsløpere i alderen 18-20 år, fordelt på fire kvinner og fire menn, ville jeg se etter tendenser som viste forskjeller hos kjønnene. Ved å vektlegge utøvernes målfokus, følelse av autonomi og opplevelse av forventninger, kunne jeg gå i dybden på det jeg allerede visste fra studien til Moen et al. (2016), som var mitt utgangspunkt for studien. For å kunne diskutere klare forskjeller mellom kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn, vil jeg ta utgangspunkt i følgende faktorer som både er nevnt i problemstillingen og i metodekapittelet:

- Måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling
- Autonomi i treningshverdagen
- Forventningspress i omgivelsene

I den første faktoren som handler om måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling, viser det seg at de mannlige informantene i stor grad klarer å reflektere rundt hvilke type mål som er viktige å ha for å oppleve mestring og prestasjonsutvikling. De kvinnelige informantene fremstår i større grad som det Roberts (2012) beskriver som prestasjonsinvolverte. Målsetningene blir ofte satt på bakgrunn av tallresultater, og hos de kvinnelige informantene er resultatkravene høye. Om de kvinnelige utøverne opplever å ha nådd målsetningen, avhenger altså av hvordan de andre utøverne presterer. Samtidig er det en trend i intervjuene med de kvinnelige informantene at de ikke vil snakke om målene som blir satt. Dette kan tyde på at de har mindre tro på at de skal oppnå målene de har satt seg, noe som gjør at de i større grad grubler på om de er gode nok (Nolen-Hoeksema, 2004).

Fordi ferdighetsmålene til de kvinnelige utøverne i stor grad ikke eksisterer, og de da ikke vet hva de skal oppnå, vil følelsen av måloppnåelse også forsvinne. Slik det ser ut, kan det virke som at de kvinnelige utøverne trenger mer oppfølging og bekreftelse rundt arbeidet med målsetninger, enn de mannlige utøverne. Dette antydes fordi de fremstår som mer usikre på egne valg knyttet til dette.

Selv om både de kvinnelige og mannlige langrennsløperne i følge Moen et al. (2016) opplever høy grad av autonomi, tilsier graden av samarbeid med trener at følelsen av autonomi kunne vært noe lavere. De har få lange samtaler med trener, og fremstår på den måten lite bevisste på hvordan samarbeidet kunne ha vært. Her går de glipp av mye verdifull kunnskap, og en trygg person å kunne lene seg på. Samtidig føler utøverne at de har trenere som er der for de, noe som kan bidra til opplevelsen av mestring i langrenn.

Totalt sett kan det se ut som de kvinnelige utøverne trenger mer bekreftelse fra andre, for å oppleve mestring. Dette gjelder både på skolen og i langrenn. Nolen-Hoeksema (2004) forklarer grubling som en tilbakevendende tanke, der utøveren selv ofte er i sentrum. Slik de kvinnelige utøverne uttrykker seg, grubler de mer rundt prestasjoner, noe som viser en lavere grad av selvtillit i treningsarbeidet og på skolen. De tør ikke stole like mye på egne meninger, og går derfor rundt og hele tiden tenker på om de er bra nok. Dette vil være med på å øke muligheten for å bli utbrent (Hill et al., 2012; Tenenbaum & Eklund, 2007). De mannlige utøverne er på sin side flinkere til å prioritere og godta egne valg, og vil derfor ikke føle dette presset i like stor grad. Fordi de ikke føler de må prestere optimalt på alle arenaer, vil også dette hjelpe de mannlige utøverne til å oppleve mestring og prestasjonsutvikling i langrenn. De vil i tillegg gruble mindre rundt egne prestasjoner på flere arenaer, noe som bidrar til å øke overskuddet av energi (Hjemdal & Hagen, 2012).

Punktet om forventningspress i omgivelsene viser at langrennsløperne i stor grad legger et forventningspress på seg selv. Trenden i materialet er at det er mest fremtredende hos de kvinnelige informantene, og de også legger mest press på seg selv på flere områder. Slik idretten blir fremstilt, bygger den på menns premisser. Det de mannlige aktørene gjør, blir sett på som det naturlige i feltet (Bourdieu, 2000; Wilken, 2008). Dette kan være en av grunnene til at de kvinnelige informantene må jobbe mer for å føle seg anerkjent i feltet. Utøverne som ikke opplever dette gjennom prestasjoner, prøver å oppnå det ved å ha det som blir ansett som riktig utstyr. Dette er en tendens både hos de kvinnelige og mannlige utøverne. Samtidig som utøverne i stor grad opplever forventningspresset fra seg selv, viser intervju materialet i tillegg at forventningspresset kommer på bakgrunn av at de vil fremstå gode foran andre utøvere. Dette kan forstås som at langrennsløperne som er intervjuet i denne studien, enda ikke har klart å slå seg til ro med hva som skal til for å oppnå optimal mestring og prestasjonsutvikling i langrenn.

5.1 Veien videre

I en tidligere litteraturstudie fant jeg svært få kvalitative studier som undersøkte kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn. De studiene som ble funnet som omhandlet forskjeller blant kvinner og menn, var gjennomført med kvantitativ metode (Moen et al., 2016; NOVA, 2015). Studiene hadde også resultater som viste at det var forskjeller mellom kjønnene, men ikke hva som var grunnen til disse forskjellene, og hvorfor disse forskjellene fantes. I idrettsfeltet kan det tyde på at det er mangelfull kunnskap rundt hvorfor de kvinnelige informantene opplever mindre grad av måloppnåelse, enn sine mannlige kolleger. Denne studien er med på å sette søkelyset på kjønnskunnskapen i idrettsfeltet. Den er også med på å kaste lys over et dagsaktuelt tema, som både er viktig og interessant. På den måten bidrar denne studien med ny og interessant forskning for å forstå opplevelsen av mestring og prestasjonsutvikling.

Denne studien har et relativt smalt utvalg, så i videre forskning kunne det vært interessant å trekke ut et av kjønnene for å undersøke det nærmere. Da ville informantmassen av det enkelte kjønn blitt større, noe som kunne ført til flere forskjellige refleksjoner rundt de ulike temaene. Dette kunne også ført til en større innsikt i feltet, sett fra et av kjønnene. Intervjuguiden ville i tillegg blitt tilrettelagt kjønnnet. Dette gjør det lettere å kunne spørre om temaer som berører det ene kjønnnet mer enn det andre, for eksempel hvordan puberteten påvirker hvordan de kvinnelige langrennsløperne oppfatter seg selv.

Videre kunne det vært interessant å undersøke hvordan idrettsfeltet tilrettelegger for kvinnelige og mannlige langrennsløpere til satsing. Dette kunne enten blitt gjort gjennom en dokumentanalyse, eller ved å intervju personer i styringsposisjoner. Ved å gjennomføre både intervju av personer i styringsposisjoner, og gjennomføre en dokumentanalyse, kan en i større grad synliggjort aktør- /strukturdominansen i feltet. Dette kan være avgjørende for hvordan fokuset på de kvinnelige og mannlige utøvernes opplevelser av feltet blir opprettholdt.

6.0 Litteraturliste

- Abrahamsen, F E., Roberts, G C., & Pensgaard, A M. (2007). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. [Hentet element]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(4), 449–464. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.005
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Processes. [Hentet element]. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 260-267.
- Anderson, R. S., & Levitt, D. H. (2015). Gender Self-Confidence and Social Influence: Impact on working Alliance. [Hentet element]. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 280-288. doi:<http://dx.doi.org/10.1002/jcad.12026>
- Augestad, P., & Bergsgard, N. A. (2007). *Toppidrettens formel. Olympiatoppen som alkymist*. Novus Forlag.
- Bordin, E. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. [Hentet element]. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 16(3).
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice* (R. Nice, Oversetter. Vol. 1): Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (2000). *Den maskuline dominans* (K. Stene-Johansen, Oversetter.). Oslo: Pax Forlag AS.
- Bryman, A. (2008). *Social research methods* (Vol. 3). Oxford: Oxford university press.
- Damsgaard, H. L. (2013). Lærertilskvalitet - erfarne læreres opplevelse av skolehverdagen. [Hentet element]. *Spesialpedagogikk*, 78(7), 54-64.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-determination Research*: University Rochester Press, 2002.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport among High- School Athletes. [Hentet element]. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(3), 318-335.
- Eek, Ø. (2009). Madadaptiv. Hentet fra <https://sml.snl.no/maladaptiv>

- Evans, B., & Eys, M. (2013). Exploring the Nature of Interpersonal Influence in Elite Individual. [Hentet element]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 448–462. doi:10.1080/10413200.2012.752769
- Fasting, K., & Sand, T. S. (2009). *Kjønn i endring*. Hentet fra Oslo: <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/kjonnendring.pdf>
- Flemmen, A. (1993). *Skiløring*. Oslo: Norges Skiforbund. Universitetsforlaget.
- Fredheim, G. O. (2016). Sunn Idrett: - På høy tid å inkludere guttene. Hentet fra Norges Idrettsforbund website: <https://www.idrettsforbundet.no/Nyhet/sunn-idrett---pa-hoy-tid-a-inkludere-guttene/>
- Gernigon, C., d'Arripe-Longueville, F., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A Dynamical Systems Perspective on Goal Involvement States in Sport. [Hentet element]. *Journal of sport and exercise psychology*, 26, 572-596.
- Greenson, R. R. (2008). The working alliance and the transference neurosis. [Hentet element]. *The Psychoanalytic Quarterly*, LXXVII(1), 77-102. doi:10.1002/j.2167-4086.2008.tb00334.x
- Grenfell, M. (2004). *Pierre Bourdieu: Agent provocateur*. Continuum.
- Gundersen, D. (2009). Subjektiv. Hentet fra <https://snl.no/subjektiv>
- Harrer, M. (2013). Stress und stressmodelle. Hentet fra <http://burnoutundachtsamkeit.at/burnout/schluesselbegriffe/stress-und-stressmodelle/>
- Harwood, C., Beauchamp, M. R., & Keegan, R. J. (2014). Group Functioning through Optimal Achievement Goals. In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Exercise and sport psychology* (Vol. 2, s. 279-297). Oxon: Routledge.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A foundation for Sporting Excellence or an Uneasy Pathway Toward Purgatory? In Roberts & Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, s. 129-168). Champaign: Human Kinetics.
- Hjemdal, O., & Hagen, R. (2012). Metakognitiv terapi ved depresjon. [Hentet element]. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening*, 49, 59-63.

- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1994). *The Working Alliance: Theory, Research, and Practice*. A. O. Horvath & L. S. Greenberg (Eds.), (pp. 304).
- Hovden, J. (2004). *Makt, motstand og ambivalens. Betydninger av kjønn i idretten* (8). Hentet fra Høgskolen i Finmark: <http://munin.uit.no/handle/10037/6258>
- Hovden, J. (2006). The Gender Order as a Policy Issue in Sport: A Study of Norwegian Sports Organizations. [Hentet element]. *NORA - Nordic Journal of Feminist and Gender Research*, 14(1), 41-53. doi:10.1080/08038740600727127
- Hovden, J. (2012). Discourses and strategies for the inclusion of women in sport – the case of Norway. [Hentet element]. *Sport in Society*, 15(3), 287-301. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2012.653201>
- Høie, B. (2014). God nok Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/God-nok/id2005828/>
- Jakobsen, A. M. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. Hentet fra <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>
- Jenkins, R. (1992). *Pierre Bourdieu* (Vol. 1). London: Routledge.
- Johannessen, A., Tuft, P., & Christofferen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (Vol. 2). Oslo: Gyldendal akademisk forlag AS.
- Lemyre, P-N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. [Hentet element]. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18, 221-224. doi:10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x
- Lemyre, P-N., Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportpersonship in Youth Soccer [Hentet element]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 120-136. doi:10.1080/10413200252907789
- Magyar, T. M., & Feltz, D. L. (2001). The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls' sport confidence sources. [Hentet element]. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 175-190. doi:10.1016/S1469-0292(01)00037-1

- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring.* (Vol. 3). Oslo: Universitetsforlaget.
- Markula, P., & Silk, M. (2011). *Qualitative Research for Physical Culture.* New York: Palgrave Macmillan.
- Moen, F., Myhre, K., & Stiles, T. C. (2016). An Exploration about how Passion, Perceived performance, Stress and Worries uniquely influence Athlete Burnout. [Hentet element]. *Review in Scandinavian Sport Studies Forum (SSSF)*, Manuskript innsendt for publisering.
- Møst, A., Fossen, K., Hedenstad, J., Von der Lippe, G., Lundstøl, J., Ofstad, I., . . . Aasbø, H. (1995). *Raskest, høyest, lengst i 100 år* Oslo: Norges Friidrettsforbund/Universitetsforlaget AS.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. [Hentet element]. *Psychological Review*, *91*(3), 328-346.
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier - den skrivende forskeren.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In A. W. Costas Papageorgiou (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 107): John Wiley & Sons.
- Norges Skiforbund. (2016). Uttak landslag 2016-2017 sesongen. Hentet fra <http://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/2016/4/uttak-landslag-2016-2017-sesongen/>
- Norges Skiforbund, Langrennssportens venner, & Olympiatoppen. (2013). Utviklingstrappa i langrenn.
- NOVA. (2015). *Ungdata - nasjonale resultater 2014.* Hentet fra NOVA: <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2015/Ungdata.-Nasjonale-resultater-2014>
- Ntoumanis, N. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education: Current Trends and Possible Future Research Directions. In Roberts & Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, s. 91-128). Champaign: Human Kinetics.

- Olympiatoppen. (2013a). Grunnleggende utviklingstrapper. Hentet fra <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utviklingstrapper/grunlaget/page3607.html>
- Olympiatoppen. (2013b). Kort om treningsplanlegging. Hentet fra http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/treningsplanlegging/fagartikler/Om_planlegging/page1135.html
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. [Hentet element]. *Journal of Pediatr Adolesc Gynecol*, 23(6), 325-335. doi:10.1016/j.jpag.2010.04.004
- Rimeslåttén, E., & Rimejorde, T. O. (2013). Helhetsmennesket 24-timersutøveren. Hentet fra http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/utviklingsfilosofi/utviklingsfilosofi_gammel/page524.html
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? In Roberts & Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, s. 5-58). Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., & Kristiansen, E. (2012). Goal setting to enhance motivation in sport. In Roberts & Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, s. 207-228). Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Vol. 3, pp. 3-30). Hoboken: John Wiley & Sons.
Hentet fra <https://books.google.no/books?id=YWVzvv7LTogC&pg=PA6&lpg=PA6&dq=Roberts,+2001+state+of+involvement&source=bl&ots=QFcFMMVaOV&sig=j8b9E1zPVS YypEwOiDPLja-UpSQ&hl=no&sa=X&ved=0CCAQ6AEwAGoVChMI7uDdiLH5yAIVg90sCh0-cAtV-v=onepage&q&f=false>.
- Sagdahl, M. (2014). Autonomi. Hentet fra <https://snl.no/autonomi>
- Schubert, J. D. (2012). Sufference/Symbolic violence. In M. Grenfell (Ed.), *Key Concepts: Pierre Bourdieu* (s. 179-194): Acumen.
- Selye, H. (1974). *Stress uten press* (Oversatt av Nora Hoff Ed.). Oslo: AS Hjemmet Fagpresseforlaget

- Simonsen, S. H. (2006). Derfor møter idrettsutøvere veggen. Hentet fra <http://forskning.no/psykologi-sport-stub-stub/2008/02/derfor-moter-idrettsutovere-veggen>
- Sincero, S. M. (2012). General Adaptation Syndrome. Hentet fra <https://explorable.com/general-adaptation-syndrome>
- Sunn Jenteidrett. (2008a). Helhetsmodellen i praksis. Hentet fra <http://www.sunnjenteidrett.no/media/27563/Helhetsmodellen.pdf>
- Sunn Jenteidrett. (2008b). Vi skal skape en sunnere jenteidrett...og holde de friske utøverne friske! Hentet fra <http://www.sunnjenteidrett.no/om-oss/om-oss.aspx>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology* Hentet fra <https://books.google.no/books?id=YWVzv7LTogC&pg=PA6&lpg=PA6&dq=Roberts,+2001+state+of+involvement&source=bl&ots=QFcFMMVaOV&sig=j8b9E1zPVS YypEwOiDPLja-UpSQ&hl=no&sa=X&ved=0CCAQ6AEwAGoVChMI7uDdiLH5yAIVg90sCh0-cAtV-v=onepage&q=Roberts%2C%202001%20state%20of%20involvement&f=false>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (Vol. 3). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thisted, J. (2010). *Forskningsmetode i praksis. Prosjektorientert videnskapsteori og forskningsmetodik* (Vol. 1). København: Munksgaard Danmark.
- Ursin, H. (1984). *Stress*
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. [Hentet element]. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592. doi:10.1016/S0306-4530(03)00091-X
- Vallerand, R. J. (2012). The dualistic model of passion in sport and exercise. In Roberts & Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, s. 169-206). Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (Vol. 2). Champaign: Human Kinetics.
- Widerberg, K. (2011). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt* (K. Bolstad, Oversetter. Vol. 3). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Wilken, L. (2008). *Pierre Bourdieu* (Vol. 1). Trondheim: Tapir akademisk forlag

Øya, T. (2012). *Ung i Oslo 2012. Nøkkeltall*. Hentet fra NOVA:
http://www.hioa.no/content/download/45468/674693/file/6066_1.pdf

Aase, T. H., & Fossåskåret, E. (2014). *Skapte virkeligheter. Om produksjon og tolkning av kvalitative data* (Vol. 2). Oslo: Universitetsforlaget.

7.0 Vedlegg

Vedlegg 1 - Intervjuguide

Intervju til masteroppgave

Bakgrunn

- Kjønn
- Alder
- Bosted – borteboer?
- Går du vanlig idrettslinje, eller spisset toppidrett?
- Går du videregående på tre eller fire år?
- Fortell litt om din langrennkarriere –
 - Når begynte du å gå på ski/langrenn ? Andre idretter?
 - Hva var det som fikk deg til å starte med langrenn?
 - Erfaring med trenere - de samme –skiftet ofte
 - Hvordan engasjerte foreldrene dine seg i din karriere
 - Søsken ,kamerater som går på ski?
 - Hva vil du fremheve som ditt beste resultat?
 - Når begynte du bevisst å satse?

Skolehverdagen

- Trives du på skolen?
- Kan du fortelle litt om skolehverdagen din og miljøet i klassen og på skolen?
 - Er du opptatt av å gjøre det bra på skolenlegge mye energi /tid i skolearbeidet?
 - Noe du bare må gjennom?
- Hvordan opplever du skolen og andre læreres forståelse av at du driver med langrenn?
- Hva er din planer videre etter du er ferdig med videregående skole?
 - Hvis satse fulltid: hvorfor? har du planer om bo hjemme?
 - Hvis studere: idrettsstudier? Andre studier? Hvorfor?

Som idrettsutøver

- Kan du beskrive en typisk dag for deg?
- Hvordan oppleves balansegangen mellom skole, trening, venner og familie?
- Hvor mange treningstimer har du i året?

beregningsgrunnlag? (trener/utøveren selv?)

- Hvordan blir det tilrettelagt for at du skal klare å oppnå denne treningsmengden?
 - Støttespillere?
 - Har du fulgt utviklingstrappas anbefalinger? Kjenner du til denne? Hvis ja, følger du denne?

- Kan du fortelle meg litt om hva er viktig for deg i hverdagen for å kunne satse på langrenn? Bosted, familie, utstyr, treningsmuligheter, støtte fra trener/lærer kamerater.

Måloppnåelse

- Har du satt deg noen mål for sesongen? Evt hvilke mål ?
 - Hvordan har du kommet frem til disse målsetningene? (trener? Alene? Familie? Venner?)
 - Hvordan har du lagt opp treningen for å nå dette målet?
- Er målet ditt i år forskjellig fra forrige sesong? Evt. hvorfor - Fortell litt om det.
- Opplevde du å nå forrige sesongs mål? Hvis ikke: Hva tror du er grunnen til dette?
- Hvordan tror du målsettinger kan påvirke prestasjonsutvikling? Hvordan påvirker de deg i din treningshverdag?
- Har du opplevd å sette deg for høye/for lave mål og evt. hvilke konsekvenser har dette hatt?

Utbrenthet, grubling og stress

- Hva legger du i begrepet utbrenthet?
- Har du noen gang opplevd at totalbelastningen på deg som utøver har blitt for stor og du har følt deg stresset og eller utbrent?
 - Evt. hvordan kjentes det på kroppen?
 - Taklet du dette alene – evt. eller hvem fortalte du det til og hvem støttet deg?
- Har du opplevd at noen i din treningsgruppe har vært utbrent?
- Hvordan var det?
 - Fortell litt om hvordan dette ble tatt opp og hva som ble gjort?
- Har du noe forhold til begrepene positivt- og negativt stress?
 - Fortell om dine erfaringer
 - Hvordan tror du det kan virke på utøvere?
- Er du ofte bekymret i forhold til å mestre de forventningene som du føler som utøver?
 - Hvis ja – fortell litt om det. Hva går bekymringene på?
 - Går slike bekymringer utover søvnen din?
 - Hvis nei; Har du aldri vært nervøs foran konkurranser? Hvordan har du det foran viktige konkurranser??
- Føler du at du har lite overskudd i hverdagen?
- Hvis ja: føler du hele tiden at du er under press? Fortell litt om hvordan dette oppleves?
- Hvem er det du føler størst press fra?
- Undersøkelser viser at kvinnelige utøvere føler seg oftere utbrent enn mannlige. Hva tenker du kan være årsaker til dette?

Treningsmiljø

- Hvordan vil du beskrive treningsmiljøet ditt?
 - Flest jenter eller gutter?
 - Store forskjeller i ambisjonsnivå?

- Hvor ligger fokuset og målene?
- Opplever du at gruppen jobber mot felles mål ?
- Hva føler du at du bidrar med i miljøet?
- Hvordan vil du beskrive din rolle i miljøet?
- Hvordan er de sosiale miljøet blant utøverne utenfor treninger?
 - Er dere mye sammen?
 - Hva gjør dere når dere er sammen utenom trening?
 - Er alle i treningsgruppa med – evt. hvem er ikke med og hvorfor?
- Hva mener du et godt treningsmiljø betyr for din prestasjonsutvikling?

Treneren

- Hvordan vil du beskrive din nåværende trener i langrenn?
 - Har han/hun vært din trener lenge?
- Kan du si litt om hvordan du opplever ditt forhold til treneren?
 - Hva er det viktigste han/hun bidrar med for din prestasjonsutvikling/mestring?
 - Er det noe du mener han/hun kunne gjøre annerledes?
- Hvor ofte snakker du og treneren sammen om ditt treningsopplegg?
 - Om andre ting?
 - Er det noe du ikke snakker med treneren om? Evt hva? Hvorfor ?
 - Tror du ikke dette har noe å si for prestasjonen?
 - Hadde du snakket om dette hvis treneren hadde vært (det andre kjønn)?
- Hvordan vil du karakterisere hans lederstil?
 - Hvordan leder han/hun gruppa for å kunne utvikle både den enkelte utøver og gruppa?
- Hvordan opplever du trenerens engasjement rettet mot resultater og mål?
 - (Hvilke resultater leter han/hun etter?)
 - Hva er han/ hun mest fokusert på? Oppgaveorientering, prestasjonsorientering
- Hvordan vil du beskrive en trenerens viktigste oppgaver for å få til prestasjonsutvikling i langrenn?
- Hvordan opplever du trenerens betydning for treningsgruppa,- og deg selv?
- Hvordan opplever du trenerens tilrettelegging for deg slik at for eksempel totalbelastningen ikke blir for stor?
 - Hva tenker du om trenerens oppfølging av deg ?
 - Hva er bra – evt. hva kunne vært bedre?

Familie og livssituasjon

- Kan du fortelle litt om din nærmeste familie?
 - Søsken?
 - Foreldre? Har dine foreldre satset på idrett?
- Har dine foreldre fulgt deg opp i din satsning?
- Hvordan vil du beskrive hverdagen du vokste opp i?
 - Aktiv fra du var liten?

- Krav om deltakelse i idrett?
- Prestasjonskrav i forhold til skolen
- Kunne velge selv?
- Hvordan vil du beskrive din vennekrets?
 - Mange?
 - Idrettsvenner/ skole/ andre relasjoner?

Avslutning

- Undersøkelser viser at langrenn er krevende når det kommer til utstyrspress. Hvilke holdninger har du til det økende utstyrspresset i langrenn?
 - Har du selv følt dette presset?
- Hva er du mest fornøyd med slik du har det nå?
- Hva vil du si er de største utfordringene du har for å bli en god langrennsløper?
- Er det noe mer du vil fortelle om deg selv eller langrennskarrieren din? ?

Vedlegg 2 – Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring til informanter

Jeg er en masterstudent i idrettsvitenskap ved NTNU i Trondheim, og skal i den forbindelse skrive en masteroppgave som omhandler langrenn, prestasjonsutvikling og mestringsfølelse. Gjennom et samarbeid med senTIF (Senter for toppidrettsforskning, NTNU), vil jeg undersøke utøvers opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn. Formålet med denne oppgaven er å få en bedre innsikt i hvordan utøveren stiller seg til dette temaet, og hvor bevisst utøveren er på dette.

Hva innebærer deltakelse i studien?

For deg som informant innebærer det at du deltar på et intervju som varer i ca. en time. Spørsmålene skal i stor grad omhandle dine tanker rundt skolehverdagen, deg som utøver, treningsklimaet, din trener og utenforliggende ting som familie og venner. Det vil bli brukt lydopptak under intervjuet. Dine uttalelser vil i etterkant bli behandlet som konfidensielle, og du vil bli anonymisert.

Hva vil skje med innsamlet data?

I løpet av studien vil de transkriberte intervjuene bli behandlet konfidensielt, og det er bare forsker og veileder, samt delaktig i prosjektet ved senTIF som har tilgang på disse. Både de transkriberte intervjuene og lydopptakene vil være lagret på forskers private bærbare datamaskin, i tillegg på en ekstern harddisk som er sikret med brukernavn og passord. Dette gjøres for å sikre at ingen andre enn forsker og veileder har tilgang på disse.

Intervjuene blir transkribert slik at informanten blir anonymisert, og lydopptak vil deretter bli slettet innen studiens slutt (30.06.16). Studien er meldt inn til NSD (Personvernombudet for forskning) noe som innebærer at studien du nå deltar på er en godkjent studie.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Det er lov å trekke seg hvis en vil det, også etter studiens oppstart, uten å oppgi noen spesiell grunn. Hvis informanten ønsker å trekke tilbake noe som er sagt under intervjuet, er også dette lov.

Hvis du vil ha mer informasjon om studien kan du kontakte:

Guro Elisabeth Kolstad

Telefon: 993 719 82

Mail: guroekolstad@gmail.com

eller veileder professor Jorid Hovden:

Telefon: 915 82 171

Mail: jorid.hovden@svt.ntnu.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har nå fått informasjon om studien, og er villig til å delta.

Dato og underskrift av informant

Vedlegg 3 – Godkjenning fra Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Jorid Hovden
Institutt for sosiologi og statsvitenskap NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 14.01.2016

Vår ref: 45955 / 3 / MSS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 03.12.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

45955	<i>Kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Jorid Hovden
Student	Guro Elisabeth Kolstad

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.07.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdís Namtvedt Kvalheim

Marie Strand Schildmann

Kontaktperson: Marie Strand Schildmann tlf: 55 58 31 52

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

Avdelingskontorer / District Offices:

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

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 45955

Formålet med prosjektet er å søke kunnskap om mestringsopplevelse og prestasjonsutvikling i langrenn.

Problemstilling for prosjektet vil være:

Hvilke faktorer kan være avgjørende for kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn?

En vil se nærmere på aspekter som måloppnåelse, utbrenthet og autonomi.

Utvalget rekrutteres via SenTif ved NTNU.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og kontakter student for samtykke til deltakelse.

Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det er personvernombudets oppfatning at det bør tas høyde for at det kan fremkomme sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2, punkt 8 c).

Det er også vår oppfatning at det vil kunne fremkomme opplysninger om identifiserbare tredjepersoner (trenere/familie). Student kan unntas fra underrettelsesplikten overfor tredjepersoner så lenge alle opplysninger som fremgår av publikasjonen er anonyme. Det vil si at verken informanter eller tredjepersoner skal kunne identifiseres direkte eller indirekte (via bakgrunnsvariabler).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 01.07.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted, idrettsklubb, alder og kjønn)
- slette digitale lyd-/bilde- og videoopptak