Bacheloroppgave

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

Anna Krohn Salen

Håndball og belastning

Bacheloroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Nils Petter Aspvik
Mai 2019

NTNU
Kunnskap for en bedre verden

Anna Krohn Salen

Håndball og belastning

Bacheloroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Nils Petter Aspvik
Mai 2019

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

NTNU
Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Bakgrunn: Håndball er er fysisk og psykisk krevende idrett der mange utøvere opplever en høy totalbelastning. Forekomsten av belastningsskader er betraktet som relativt høy og belastningsproblematikken er ikke en ny debatt innenfor håndballen. Forekomsten av belastningsskader har lenge vært en bekymring, men likevel viser studier at mange utøvere velger å ignorere slike smerter og skader i treningshverdagen.

Formål: Hovedmålet med oppgaven var å undersøke håndballspilleres belastnig og hvordan det kan henge sammen med trener-utøver relasjonen til utøverne. Kommuniserer utøverne sin belasting og uttrykker trenere rom for å si stopp og lytte til kroppen.

Metode: En kvantitativ spørreundersøkelse av håndballspillere i begge kjønn. Totalt 104 utøvere ble inkludert. Gjennom et selvutfyllingsskjema med gitte spørsmål og svaralternativer fylte utøverne ut skjemaet enten før eller etter en trening. Etter gjennomførelsen av spørreundersøkelsen ble alle dataene registrert elektronisk i SPSS og dannet grunnlaget for dataanalysen.

Resultat: De ulike funnene i denne studien er presentert gjennom oversiktlige tabeller i resultatdelen.

Diskusjon/Konklusjon: Forekomsten av belastningsskader er høy hos håndballspillere. Studier viser at mange spillere velger å trosse smertene og deltar på både treninger og kamper. En trener-utøver relasjon vil også være en sentral nøkkelrolle i tilpasningen av utøvers belastning. Her vil en god toveiskommunikasjon være avgjørende for at en riktig tilpasning skal kunne forekomme.

Nøkkelord: Håndball, belastning, belastningsskader, ignorere smerter, trener-utøver relasjon, kommunikasjon.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag **2**

Innholdsfortegnelse **3**

1. Innledning **4**
1.2 Problemstilling 5

2. Belastning og trener-utøver relasjonen **6**
2.1 Belastning 6
2.1.1 Belastningsskader 7
2.1.2 Forekomst av belastningsskader 8
2.3 Trener-utøver relasjon 8
2.5.1 Interpersonlig kommunikasjon 9

3. Metode **11**
3.1 Valg av metode 11
3.2 Utvalg 11
3.3 Datainnsamlingmetode 12
3.7 Etisk drøfting 13

4. Resultater **15**
4.1 Belastning 15
4.2 Trener-utøver relasjonen 17
4.3 Belastning og trener-utøver relasjonen 20

5. Diskusjon **24**
5.1 Belastning 24
5.2 Trener-utøver relasjonen 27
5.3 Belastningsskader; En kommunikasjonssvikt? 29

6. Avslutning **31**

Referanser **32**

Vedlegg **34**
Vedlegg 1: Informasjonsskriv 34
Vedlegg 2: Spørreskjema 36

1. Innledning

Håndball er en populær idrett i Norge for både kvinner og menn. I løpet av det siste året har problematikken rundt håndballspilleres belastning vært sentralt i media (Sandberg, 2018). Belastning og belastningsskader har lenge vært en hyppig årsak til at utøvere må stå over treninger og kamper, og i verste fall også slutte med idretten grunnet en for stor belastning over for lang tid. Denne onde sirkelen må snart tas på alvor (Clarsen, Myklebust & Bahr, 2012). Tidligere forskning viser til en høy forekomst av belastningsskader, men tallene er både begrenset og vanskelig å sammenligne. I motsetning til akutte skader er belastningsskader vanskelig å rapportere med tanke på hvilken skadedefinisjon som skal og burde benyttes. Studier viser at en rekke utøvere velger å delta på både treninger og kamper til tross for store smerter, noe som gjør at en definisjon som inkluderer fravær trolig ikke vil "fange" det store bildet. En slik praksis av å ignorere smerter og skader er nok mer utbredt enn mange aner, og ikke minst skadelig for utøvernes helse (Bahr, 2009).

Trenerrollen er en sentral person i forhold til oppgaven om å tilpasse belastningen til hver enkelt utøver. En slik oppgave er både krevende og omfattende, og nærmest umulig om ikke utøverne selv kommuniserer sin egen belastning. Her vil en god og åpen trener-utøver relasjon være sentral for å bygge opp en effektiv toveiskommunikasjon (Sæther & Aspvik, 2016). Studier viser til at utøvere som føler trygghet og respekt i relasjonen med trener, vil ha lettere for å ta opp totalbelastningen sin og andre aspekter i treningshverdagen (Marvik, 2010). Som trener har man også en stor påvirkningskraft, noe som gjør at utøveren i stor grad vil lytte på hans eller hennes meninger og tanker. Dermed vil det være viktig som trener å uttrykke at det er viktig å lytte til kroppen sin, samtidig som man skaper et miljø der det er rom for å gjøre nettopp dette. Beslutningen om det er lurt å delta på treninger og kamper blir kanskje ofte overstyrt av følelser, og mange utøvere deltar derfor ofte når man egentlig burde la være. En slik praksis vil på mange måter kunne være en stor risikofaktor for utvikling av belastningsskader.

Ved hjelp av spørreskjema som metode har jeg spurt en rekke håndballspillere omkring deres følelser og tanker rundt tematikken, da både blant spillere på topp og bredde nivå blant både kvinner og menn. Videre har jeg valgt å undersøke hvilken betydning det relasjonelle

forholdet mellom trener og utøver har. Kommuniseres det når man opplever smerter og skader til trener, og uttrykker trener rom for å si nei. Hva har dette å si for utøverens totalbelastning. Dette er et område som er lite utforsket.

1.2 Problemstilling

I lys av belastningsproblematikken vi ser tendenser til innenfor håndballen har jeg valgt å ta utgangspunkt i følgende problemstilling; *Hvordan kan forekomsten av belastningsskader hos håndballspillere henge sammen med trener-utøver relasjonen?*

2. Belastning og trener-utøver relasjonen

I denne delen skal jeg blant annet ta for meg tidligere forskning og litteratur innenfor feltet som vil være med å belyse den valgte problemstillingen. Kjernen i denne oppgaven er den mye omdiskuterte belastningsproblematikken blant håndballspillere. Jeg vil gå nærmere inn på begrepet belastning og videre belastningsskader. Deretter vil jeg ta for meg trener-utøver relasjonen, og hvordan det kommunikative aspektet kan henge sammen med utøverens totalbelastning.

2.1 Belastning

Gjennom trening og belastning stresser vi kroppen vår. For at dette stresset ikke skal vedvare trenger kroppen tilstrekkelig med restitusjon (Vatten, 2017). I idretten blir restitusjon ofte definert som «gjenopprettelsen av de fysiologiske forstyrrelsene som er forårsaket av trening og konkurranser» (Rønsen, 2007, s. 1). I lys av forståelsen av at kroppen vår har en nøye regulert biologisk balanse, er det nettopp denne balansen som blir forstyrret ved ulike former for stress. I sammenheng med idrett vil dette da være hovedsakelig gjennom den fysiske aktiviteten, men også ytre faktorer som skole, jobb eller lignende. Formålet ved restitusjon vil derfor være å gjenopprette denne balansen gjennom nok hvile. I tillegg til å gjenopprette de ulike forstyrrelsene i kroppen vil også kroppen gradvis tåle større treningsbelastninger. En slik kvalitet er viktig for en idrettsutøver, da gjerne mye og hard trening er vesentlig. En annen viktig faktor ved god restitusjon er at en tilstrekkelig hvile mellom treningsøktene vil være viktig for å forhindre overtrening, belastningsskader og sykdom (Rønsen, 2007).

Trening og konkurranser påfører altså kroppen vår for ulike typer av stressreaksjoner. Som nevnt tidligere vil også andre faktorer spille inn. Hvordan den generelle tilstanden til et individ før en trening er, vil for eksempel også være bestemmende. Her kan faktorer som psykososialt stress, søvnmangel, dårlig ernæringsstatus og dehydrering være noen eksempel på hva som kan være med på å forsterke virkningen av den kommende fysiske belastningen (Rønsen, 2007). En mangelfull restitusjon mellom to økter vil kanskje ikke være så utslagsgivende, men forgår denne mangelen på restitusjon over lengre tid vil denne overbelastningen få større påfølgende konsekvenser. En idrettsutøver som ønsker å bli bedre

bør helt klart ha en tilstrekkelig restitusjon (Rønsen, 2007). En annen vesentlig faktor innenfor belastningen av idrettsutøvere er at ikke alle tåler det samme. Noen tåler mye belastning og andre tåler mindre. Som trener vil det derfor være vanskelig å ta et overordnet ansvar gjennom å sette en grense for belastningen siden denne grensen vil være ulik for utøverne. En tett og åpen dialog mellom trener og utøver vil derfor være nødvendig for å kunne tilpasse belastningen til hver enkelt, og dermed motvirke at utøvere skal slite med belastningsrelaterte problemer (Vatten, 2017).

2.1.1 Belastningsskader

Belastningsskader, definert som «for stor eller feilaktig belastning på en kroppsdel over lengre tid», er et velkjent fenomen blant mange idrettsutøvere (Berg, 2018). Belastningsskader blir ofte beskrevet som skader uten noen spesifikk hendelse og med et svingende forløp. Akutte idrettsskader har som oftest fått en større oppmerksomhet enn belastningsskadene, siden de ofte forårsakes under kamper og konkurranser der utøverne står i sentrum. Selve belastningen og derav belastningsskadene har gjerne som regel kommet litt mer i skyggen, men dette er en hyppig årsak til at mange må avstå fra treninger og kamper (Berg, 2018).

Belastningsskader er altså forventet å være en hyppig forekomst i idretten grunnet stor treningsbelastning, treningsmengde og høy konkurransefrekvens der mangelfull restitusjonstid og ensformig trening vil i stor grad føre til belastningsskader (Engedahl, 2011). Typiske idretter innenfor lagidrettene er blant annet håndball, fotball og ishockey. Med høy grad av kroppskontakt, mange kamper og treninger og generelt fysiske og psykiske krevende idretter, vil omfanget av belastningsskader forventes å være høyt. I tillegg til at treningen gjerne oppfordres til å være variert og allsidig, kan det oppstå en følge av dette at utøvere bruker tiden mellom treninger og kamper til annen trening fremfor restitusjon. Dette fører til at vev ikke får tid til å bygge seg opp igjen til å tåle belastningen, og konsekvensen kan være utvikling av belastningsskader (Engedahl, 2011). Selve omfanget av belastningsskader i dag finnes det ikke noen sikre tall på grunnet metodene for registrering som gjerne blir brukt. Belastningsskadene registreres og rapporteres gjerne på samme måte som de akutte skadene, noe som gjør at man bare fanger opp de verste tilfellene (Engedahl, 2011).

2.1.2 Forekomst av belastningsskader

Registrering av skadeomfanget i idretten er en viktig prosedyre innenfor idrettsskadeforskningen. I ulike studier der kartlegging av skadeomfanget er målet, har en rekke ulike skadedefinisjoner og metoder blitt benyttet. I motsetning til akutte skader vil belastningsskader være vanskeligere å rapportere. Her vil hvilken skadedefinisjon som velges blant annet være helt avgjørende for det skadeomfanget man klarer å fange opp. Bakgrunnen for dette er at det er mange utøvere som både deltar på treninger og kamper til tross for belastningsskader. Innebærer skadedefinisjonen da at det gjelder når det er fravær fra treninger og kamper, vil en sannsynligvis kunne underestimere selve skadeomfanget (Gundersen, 2009). Et annet utfall vil for eksempel være ved registrering av skader ved medisinsk tilsyn. Da vil sannsynligvis bare de verste tilfelle bli registrert. Den definisjonen som mest sannsynlig vil gi den høyeste skadefrekvensen vil derfor være enhver fysisk plage. Da vil det tenkes at undersøkelsene vil dekke et mye større omfang av skader, i denne sammenhengen belastningsskader. Den store variasjonen innenfor en slik skadedefinisjon har gjort at forskningen innenfor belastningsskader på mange måter er vanskelig å sammenligne. Både en sammenligning innenfor idretten, men også i forhold til andre idretter (Gundersen, 2009).

I en prospektiv undersøkelse ble både akutte skader og belastningsskader registrert for håndballspillere gjennom en seks måneds periode. Det var totalt 705 spillere med i studien, der 326 var kvinner og 379 var menn. Spillerne spilte i den danske postenligaen og i 1. divisjon. Studien viser til et resultat av totalt 454 registrerte skader, der 40% av disse var belastningsskader (Gundersen, 2009). Resultatene tyder på at det er mange skader i de to øverste divisjonene i håndball som fører til fravær fra trening og kamper hos mange utøvere. I en annen studie med 515 deltakere, både kvinner og menn, skulle spillere rapportere skadeforekomsten ved hjelp av SMS. Resultatene fra undersøkelsen viser at 37% av skadene som ble rapportert var belastningsskader (Kvam, 2016). Ut ifra tidligere forskning om tematikken kan vi altså anslå at belastningsproblematikken er utbredt hos håndballspillere.

2.3 Trener-utøver relasjon

Trenerrollen er sammensatt og handler om mye mer enn idrettsspesifikk kunnskap og taktiske vurderinger. En trener fungerer både som en omsorgsperson, leder og oppdrager. Det er

viktig å være en god rollemodell for sine utøvere, men også andre. I lagidretter vil man som trener lede en hel gruppe, så her vil det være viktig å ivareta alle sine individuelle særpreg (Solstad, 2013). Som trener er det viktig å støtte opp og bry seg om sine utøvere, og videre danne en god relasjon. En positiv trener og utøver relasjon er viktig for både spillerens fysiske og psykiske utvikling (Solstad, 2013).

Faktorene som påvirker utøveres ferdighetsutvikling, individualisering og i denne sammenhengen totalbelastningen er mange. I en idrettslig sammenheng vil også evnen til å kommunisere være grunnleggende. Rollen som trener bør blant annet karakteriseres med en person som innehar gode kommunikasjonsegenskaper. Evnen en trener har til å kommunisere med sine utøvere er blant annet svært avgjørende for hvor vellykket den relasjonen vil være. For å oppnå en effektiv og vellykket trener-utøver relasjon er det ingen tvil om at denne egenskapen er avgjørende (Sæther & Aspvik, 2016). Å utvikle godt samspill og nærhet er noe som krever tid og innsats fra begge parter i en relasjon, slik vil det også være i en trener-utøver relasjon. Her vil selve miljøet rundt ha en betydningsfull innvirkning i hvordan det vil utfolde seg. I lagidretter vil det være flere utfordringer som kan forhindre utøvere til å utvikle et slikt nært og godt forhold til treneren. Treneren vil kanskje ofte etablere et godt forhold til gruppen som helhet, med fokus på å utvikle laget som helhet mer enn det individuelle fokuset. Lagidretter gjør også at det vil være mindre tid til hver enkelt, noe som kan ha konsekvenser for det relasjonelle forholdet (Marvik, 2010).

2.5.1 Interpersonlig kommunikasjon

En åpen og effektiv kommunikasjon er nødvendig for å utvikle en god trener-utøver relasjon. Men for at en slik åpen og effektiv kommunikasjon skal kunne skje, vil graden av hvor godt en trener og utøver kjenner hverandre være vesentlig. En langvarig relasjon vil derfor gjerne ha bedre forutsetninger for at dette skal forekomme, enn ved helt ferske relasjoner. Veien for å kunne skape en slik kommunikasjon der interaksjonene mellom trener og utøver både er meningsfulle og tilfredsstillende krever at begge parter legger ned tid og energi for at det skal skje. Respekt, tillit og omsorg er alle egenskaper som må ta sted i utviklingen av relasjoner (Marvik, 2010). Undersøkelser viser at utøvere som føler seg trygghet, åpenhet og tillit i en relasjon til treneren vil lettere kunne ta opp ulike aspekter i treningshverdagen (Marvik, 2010). I sammenheng med denne studien vil nettopp dette være nødvendig for å kunne

utvikle en god kommunikasjon mellom trener og utøver, der man føler seg trygg nok til å si fra når man kjenner på ulike smerter eller skader (Marvik, 2010).

3. Metode

I metodekapittelet vil det redegjøres for studiens vitenskapsteoretiske og metodiske tilnærming. De ulike valgene som har blitt tatt i prosessen vil bli begrunnet og redegjort for. Alt fra valg av metode, forberedelser, gjennomføring til etterarbeid vil det bli gitt en fremstilling og beskrivelse av. Etiske betraktninger i sammenheng med gjennomføringen av undersøkelsen vil også bli nevnt.

3.1 Valg av metode

Med utgangspunkt i denne oppgavens problemstilling var det gunstig å velge en kvantitativ forskningsmetode. Med mål om å henvende seg til et bredt spekter av håndballspillere for å få et mest mulig generaliserbart og representativt bilde, var derfor en kvantitativ tilnærming et naturlig valg. Jeg ønsker altså å undersøke i bredden, noe som videre gjorde at valget falt på spørreundersøkelse som forskningsdesign (Ringdal, 2016). Det ble benyttet et selvutfyllende spørreskjema med gitte svaralternativer, altså lukkede spørsmål. På denne måten kunne resultatene enkelt sammenlignes statistisk sett (Ringdal, 2016).

3.2 Utvalg

I denne undersøkelsen studeres håndballspilleres belastning og trener-utøver relasjonen. Utvalget består av både kvinnelige og mannlige håndballspillere i aldersgruppen 17-33 år. Det er gjennomført spørreundersøkelser ved hjelp av selvutfyllingsskjemaer på 104 håndballspillere. Utøverne er fordelt på åtte treningsgrupper i fire ulike divisjoner. Divisjonene som er representert er de fire øverste i norsk håndball; Eliteserien, 1. divisjon, 2. divisjon og 3. divisjon. Informantene består av 58 kvinner og 46 menn, en fordeling på ca. 56% kvinner og 44% menn. Tabell 3.1 på neste side viser en oversikt over fordelingen mellom alder og nivå til informantene. Her ser at det er et tydelig overtall av unge utøvere med i undersøkelsen.

Tabell 3.1: *Oversiktstabell over fordelingen av alder og nivå til informantene som deltok i spørreundersøkelsen. Fordelingen viser blant annet at håndballspillere i alderen 17-19 år er sterkt overrepresentert. Hele 51% (ca.) av utvalget er under 20 år.*

Alder	Eliteserien	1. divisjon	2. divisjon	3. divisjon	Totalt
17-19	6	7	24	16	53
20-22	8	3	15	1	27
23-25	6	2	6	1	15
26-28	6	0	1	0	7
29-31	1	0	1	0	1
32+	1	0	0	0	1
Totalt	28	12	47	18	104

3.3 Datainnsamlingmetode

Gjennomføringen av studien har blitt gjort i henhold til NSD sine retningslinjer gjennom alt fra utplukking av informanter til behandling av data. Før jobben med å dele ut spørreskjemaer kunne starte ble de aktuelle trenerne i ulike klubber kontaktet via e-post eller melding. Her fikk de en kort informasjon om selve studien, der de ble tydelig informert om at den var helt frivillig og anonym. Det ble totalt kontaktet seks forskjellige trenere, der alle ga et positivt svar tilbake. Et tidspunkt for når selve gjennomføringen skulle skje ble avtalt, da enten før eller etter en trening. Når det var klart for at informantene skulle gjennomføre spørreundersøkelsen ble de først informert kort om studien før de mottok et informasjonsskriv (se vedlegg 1). Her ble de blant annet informert om studiets målsettinger, deltakernes rettigheter ved deltakelse og hvorfor akkurat de hadde blitt kontaktet. Alle informantene som ble kontaktet valgte å delta. Svarprosenten i selve undersøkelsen var dermed 100%, noe som gjorde at selve gjennomføringen av å velge informanter kan betraktes som vellykket.

Utformingen av spørreskjemaet startet med en undersøkelse av allerede eksisterende spørreskjemaer innen det samme feltet. Et spørreskjema som tidligere har blir benyttet i et

prosjekt kalt fotballakademiet ble brukt som inspirasjon, da dette allerede er brukt og testet ut. Variablene som ble undersøkt inneholdt elementer rundt blant annet kjønn, alder, nivå, belastning og trener-utøver relasjon (se vedlegg 2). Det er totalt 13 spørsmål i spørreskjemaet hvor noen av spørsmålene inneholder flere påstander, slik at det alt i alt er 42 spørsmål. Spørsmålene ble også stilt så konkret og tydelig som mulig slik at informantene ikke skulle kunne mistolke spørsmålene. Spørsmålene 4, 7, 8, 9, 10, 12 og 13 tok i bruk et målenivå på ordinalnivå ved Likert-formatet, en gradert vurdering av påstander med 3-7 svarkategorier (Ringdal, 2016). Et eksempel er spørsmål nr. 12a (se vedlegg 2), der informantene skulle vurdere påstanden *"Jeg har ignorert smerter/skader fordi jeg hadde så lyst til å være med på trening/kamp."* på en skala med sju verdier fra *"Passer ikke"* til *"Passer veldig godt"*.

3.4 Dataanalysemetode

Etter gjennomføringen av undersøkelsen ble alle dataene bearbeidet i statistikkprogrammet SPSS. Først en gjennomførelse av enkle analyser for å bli kjent med datasettet. Her ble variabler relevante for problemstillingen valgt ut for nærmere analyse. Det ble utarbeidet tabeller med en oversikt over fordelingen mellom de ulike variablene. Senere ble det gjennomført mer kompliserte analyser i form av korrelasjonsanalyser mellom spesifikke variabler. På denne måten kunne man se de ulike statistiske sammenhengene i datasettet (Ringdal, 2016).

3.7 Etisk drøfting

> Etikk dreier seg blant annet om visjonen om det gode liv. På samme måte dreier forskningsetikk seg om visjonen om den gode forskningen. Begrepet «forskningsetikk» viser til et sett av verdier og normer som skal bidra til å konstituere og regulere vitenskapelig virksomhet. (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2015)

Etikk dreier seg om en vurdering av hva som er rett og galt, i denne sammenhengen innenfor forskning. Når man gjennomfører et forskningsprosjekt som omhandler mennesker vil en god etikk være særlig viktig og nødvendig for å ivareta kvaliteten til studien. Det styrker både respekten og tilliten til de aktuelle partene som forskningen skal tjene. Under gjennomføringen av denne studien ble informantene tydelig informert om at den både er frivillig og anonym. Av etiske hensyn er spørreundersøkelsen anonym, og dataene kunne

derfor ikke på noen måte spores tilbake til informantene. Spørreskjemaet var også utarbeidet i samarbeid med veileder, både for kvalitetssikring av spørsmål, og for å sikre at det ble tatt hensyn til det etiske rundt gjennomførelsen av undersøkelsen. I informasjonsskrivet som ble delt ut sto det tydelig at undersøkelsen var frivillig og anonym, i tillegg til ytterlige informasjon om studiens formål (se vedlegg 1). Under selve undersøkelsen var jeg også tilstede når informantene skulle fylle ut skjemaene slik at eventuelle spørsmål kunne bli stilt. Disse valgene kan ha vært med på å minimere mulige misforståelser og dermed gjøre dette til en mest mulig pålitelig undersøkelse (Christiansen, 2011).

4. Resultater

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere noen av funnene fra de statistiske analysene i form av tabeller. Presentasjonene er delt opp i tre deler; *belastning*, *trener-utøver relasjon* og *belastning og trener-utøver relasjon*. Under belastning vil jeg presentere variablene "Slitt med belastningsskader" og "Ignorert smerter og skader". Videre under trener-utøver relasjonen blir variablene "Kommunikasjon med trener", "Sier ifra når jeg er sliten", "Prater ofte med trener" og "Treneren har uttrykt at det er viktig å lytte til kroppen". Tilslutt vil jeg under belastning og trener-utøver relasjon vise til fire forskjellige korrelasjoner mellom de ulike variablene som er presentert i kapitlene ovenfor.

4.1 Belastning

Forekomsten av belastningsskader er hyppig blant håndballspillere. Tabell 4.1 under viser en oversikt over fordelingen mellom svarene som informantene i denne spørreundersøkelsen svarte. Tabellen viser at hele 79,8% av informantene har slitt eller sliter med belastningsskader, der 42,3% av disse har oppgitt at det har vært langvarig, mens 37,5% har oppgitt at det har vært kortvarige. Ved å lese disse tallene kan man sammenfatte det med at ca. ⅘ håndballspillere i denne undersøkelsen har vært plaget med belastningsskader. Det er et høyt antall utøvere, noe som forteller oss at denne problematikken er utbredt innen håndballen.

Tabell 4.1: *Oversiktstabell over svarfordelingen på spørsmålet om informantene sliter eller har slitt med belastningsskader.*

Har du slitt eller sliter med belastningsskader i forbindelse med håndball?		
Svaralternativer	**Antall**	**Prosent**
Nei	21	20,2%
Ja, kortvarig	39	37,5%
Ja, langvarig	44	42,3%
Totalt	104	100%

Videre har tidligere studier vist at flere utøvere deltar på treninger og kamper til tross for store smerter som følge av belastningen (Bahr, 2009). I Tabell 4.2 er svarene som informantene i denne undersøkelsen illustrert. Tabellen viser en oversikt over tendensen til å ignorere smerter og skader fordi man har så lyst til å være med å trene eller spille kamp. Her ser man at denne tendensen er veldig høy blant informantene. Hele 24% har svart at dette utsagnet *passer veldig godt* for dem. Videre har også 22,1% svart at det *passer godt* og 19,2 har svart at det *passer*. Disse resultatene forteller oss at fenomenet med å ignorere smerter i forhold til lysten til å trene og spille er veldig høy blant håndballspillerne i denne undersøkelsen. Dette er et interessant fenomen i forhold til selve forekomsten av belastningsskader i håndball. Å ignorere smerter og skader sier seg selv å kunne være en viktig brikke i utvikling av belastningsskader (Bahr, 2009).

Tabell 4.2: *Tabellen viser en oversikt over variabelen om informantene har ignorert skader eller smerter i forbindelse med trening eller kamp.*

Ignorert smerter/skader fordi jeg hadde så lyst til å være med på trening/kamp		
Svaralternativer	**Antall**	**Prosent**
Passer ikke	8	7,7%
Passer veldig lite	4	3,8%
Passer lite	14	13,5%
Verken eller	10	9,6%
Passer	20	19,2%
Passer godt	23	22,1%
Passer veldig godt	25	24%
Totalt	104	100%

4.2 Trener-utøver relasjonen

En god kommunikasjon kan på mange måter betraktes som limet i mange relasjoner. Slik vil det også være for en trener-utøver relasjon. Tabell 4.3 viser fordelingen mellom svaralternativene i spørsmålet som omhandlet kommunikasjonen til trener. Prosentfordelingen viser faktisk at nesten 18% av informantene svarte *passer ikke*, *passer veldig lite* eller *passer lite* til påstanden. Dette er relativt dårlige resultater med tanke på å utvikle en god relasjon til treneren.

Tabell 4.3: *Tabellen viser oversikt over fordelingen av svarene til informantene i forhold til påstanden om kommunikasjonen til treneren. Her skulle informantene svare på påstanden om hvor god kommunikasjonen til treneren er.*

Kommuniserer godt med treneren		
Svaralternativer	**Antall**	**Prosent**
Passer ikke	1	1%
Passer veldig lite	3	2,9%
Passer lite	14	13,5%
Verken eller	14	13,5%
Passer	25	24%
Passer godt	28	26,9%
Passer veldig godt	19	18,3%
Totalt	104	100%

Videre vurderte et spørsmål i spørreundersøkelsen om utøverne sier ifra når de har vondt eller føler seg sliten grunnet den totale belastningen. I tabell 4.4. er oversikten over svarene informantene registrerte. Her forteller tallene oss at nesten 25% av informantene svarte at denne påstanden *passer ikke*, *passer veldig lite* eller *passer lite.*

Tabell 4.4: *Oversiktstabellen viser fordelingen av svarene til informantene i forhold til om de sier ifra når de føler seg sliten med tanke på den totale belastningen.*

Jeg sier ifra til treneren når jeg har vondt i kroppen eller er sliten grunnet min totale trenings- og konkurransebelastning		
Svaralternativer	**Antall**	**Prosent**
Passer ikke	4	3,8%
Passer veldig lite	11	10,6%
Passer lite	10	9,6%
Verken eller	13	12,5%
Passer	23	22,1%
Passer godt	20	19,2%
Passer veldig godt	23	22,1%
Totalt	104	100%

En annen viktig faktor i relasjonen mellom trener og utøver er at treneren har et fokus på å lære utøverne sine til å kunne tilpasse belastningen selv. Her vil det være vesentlig å formidle konkret til utøverne at det er viktig å lytte til kroppen sin i hverdagen. At det å presse seg for langt er ikke bra, og kan få store konsekvenser i senere tid. I spørreundersøkelsen gikk et spørsmål på det at utøverne opplever at treneren uttrykte nettopp en slik holdning. Tabell 4.5 under viser oversikten over svarfordelingen.

Tabell 4.5: *Tabellen viser en oversikt over hvordan informantene vurderer om treneren har uttrykt at det er viktig å lytte til kroppen sin og ikke presse seg for hardt.*

Treneren har uttrykt hvor viktig det er å lytte til kroppen sin og ikke presse seg for hardt når man kjenner på utmattelse/smerte		
Svaralternativer	**Antall**	**Prosent**
Passer ikke	3	2,9%
Passer veldig lite	5	4,8%
Passer lite	11	10,6%
Verken eller	18	17,3%
Passer	21	20,2%
Passer godt	26	25%
Passer veldig godt	20	19,2%
Totalt	104	100%

En annen variabel som ble målt gjennom spørreundersøkelsen var om hvorvidt informantene prater med treneren på trening. I tabell 4.6 under kan vi se at en overvekt av informantene svarte at de prater ofte med trenern på trening. Det er likevel ca. 20% svar svarer at det skjer ganske sjeldent.

Tabell 4.6: *Tabell som viser oversikt over fordelingen i spørsmålet om informantene prater ofte med treneren på trening.*

Jeg prater ofte med treneren på trening		
Svaralternativer	**Antall**	**Prosent**
Passer ikke	2	2%
Passer veldig lite	8	7,7%
Passer lite	11	10,6%
Verken eller	17	16,3%
Passer	24	23,1%
Passer godt	21	20,2%
Passer veldig godt	21	20,2%
Totalt	104	100%

4.3 Belastning og trener-utøver relasjonen

Selve målet med denne studien var å undersøke hvilken sammenheng belastningsskader hos håndballspillere kan ha til trener-utøver relasjonen. For å komme frem til resultater som kan påvise dette gjennomførte jeg noen korrelasjonsanalyser av datasettet i SPSS for å undersøke om det fantes noen statistiske sammenhenger i datamaterialet. Pearsons korrelasjonskoeffisient måler styrken av den lineære sammenhengen mellom to variabler (Ringdal, 2016). I tabell 4.7 under kan man lese av at pearson korrelasjonskoeffisienten har en styrke på ,310** mellom variablene belastningsskader og ignorering av skader/smerter. Analysen viser dermed at det er en statistisk sammenheng mellom om man har slitt med belastningsskader og om man ignorerer smerter/skader fordi man så gjerne har lyst til å spille/trene. Å ignorere skader tyder altså på at det øker konsekvensene for å slite med belastningsskader.

Tabell 4.7: *Oversiktstabell over den statistiske sammenhengen mellom variablene belastningsskader og ignorering av smerter/skader. Tabellen viser en oversikt over verdiene; korrelasjonskoeffisienten (Pearson Correlation), P-verdien (Sig. 2-tailed) og antall (N til to ulike variabler.*

		Ignorert smerter/skader fordi jeg hadde så lyst til å være med på trening/kamp
Har du slitt med belastningsskader i forbindelse med håndball	Pearson Correlation	,310**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	104

***Korrelasjonene er signifikant på et 0,01 nivå (2-tailed).*

To faktorer som viser seg å ha en sterk sammenheng er hvor godt man kommuniserer med treneren og om man sier ifra når man kjenner på smerter (,376**), se tabell 4.8. Det forteller oss at en god kommunikasjon mellom trener og utøver er viktig for at utøverne skal kunne føle seg trygge på å fortelle når de kjenner på smerter og skader. En slik kommunikasjon er kanskje det viktigste utgangspunktet for at utøvere ikke skal presse seg helt til de går i kjelleren eller sliter så mye med belastningsskader at de må slutte med håndballen. Treneren må ha kunnskap om utøveren føler seg sliten eller kjenner på noen smerter for at man skal kunne ta hensyn til dette og gjøre noe med det. Så her vil bedring av kommunikasjon med initiativ fra begge parter være viktig.

Tabell 4.8: *Oversiktstabell over den statistiske sammenhengen mellom variablene kommunikasjon til trener og om man sier ifra når man er sliten eller har vondt. og ignorering av smerter/skader. Tabellen viser en oversikt over verdiene; korrelasjonskoeffisienten (Pearson Correlation), P-verdien (Sig. 2-tailed) og antall (N til to ulike variabler.*

		Jeg sier ifra til treneren når jeg har vondt i kroppen eller er sliten grunnet min totale trenings- og konkurransebelastning
Jeg kommuniserer godt med treneren	Pearson Correlation	,376**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	104

***Korrelasjonene er signifikant på et 0,01 nivå (2-tailed).*

Korrelasjonen mellom om utøveren snakker ofte med treneren på trening og om man ignorerer smerter og skader viser en negativ sammenheng. Det vil si at forekomsten av å ignorere smerter og skader minker etter hvor mye man snakker med treneren på trening. Desto mer man snakker med trener, desto mindre ignorerer man smerter (se tabell 4.9).

Tabell 4.9: *Oversiktstabell over den statistiske sammenhengen mellom variablene om man prater ofte med treneren på trening og ignorering av smerter/skader. Tabellen viser en oversikt over verdiene; korrelasjonskoeffisienten (Pearson Correlation), P-verdien (Sig. 2-tailed) og antall (N til to ulike variabler.*

		Ignorert smerter/skader fordi jeg hadde så lyst til å være med på trening/kamp
Jeg prater ofte med treneren på trening	Pearson Correlation	-,257**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	104

***Korrelasjonene er signifikant på et 0,01 nivå (2-tailed).*

Det viser også en sammenheng mellom om treneren har uttrykt at det er viktig å lytte til kroppen sin og om man har sagt ifra når man er sliten (se tabell 4.10). Det er altså viktig som trener å formidle at det er viktig å lytte til kroppen, og med det tilrettelegge for et miljø der det er rom for det.

Tabell 4.10: *Oversiktstabell over den statistiske sammenhengen mellom variablene om man sier ifra når man har vondt og om treneren har uttrykt at det er viktig å lytte til kroppen. Tabellen viser en oversikt over verdiene; korrelasjonskoeffisienten (Pearson Correlation), P-verdien (Sig. 2-tailed) og antall (N til to ulike variabler.*

		Treneren har uttrykt hvor viktig det er å lytte til kroppen sin og ikke presse seg for hardt når man kjenner på utmattelse/smerte
Jeg sier ifra til treneren når jeg har vondt i kroppen eller er sliten grunnet min totale trenings- og konkurransebelastning	Pearson Correlation	,284**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	104

***Korrelasjonene er signifikant på et 0,01 nivå (2-tailed).*

5. Diskusjon

Formålet med denne studien er å undersøke belastningen til håndballspillere og hvor utbredt forekomsten av belastningsskader er, samt å se på om denne problematikken er alvorlig. Videre undersøker denne studien sammenhengen mellom en utøvers belastning og relasjonen mellom trener og utøver. Den forsøker å svare på om utøveren kommuniserer belastningen sin til trener, og om treneren uttrykker at det er viktig å lytte til kroppen sin.

5.1 Belastning

Belastningsskader er en problematikk innenfor idretten som har vært svært aktuelt de siste årene. En av idrettene som blant annet har fått en stor oppmerksomhet er håndballen, da både tidligere håndballspillere og nåværende stjerner varsler om en altfor hard belastning (Sandberg, 2018). Belastning og derav belastningsskader har lenge vært en urovekkende problematikk, men hvor utbredt det egentlig er har vi ingen tydelige data på. Resultatet fra spørreundersøkelsen i denne oppgaven viste at hele 86,3% av deltakerne i studien sliter eller har slitt med belastningsskader i forbindelse med håndball. Videre var det 42,3% som hadde definert denne belastningsskaden som langvarig. Disse tallene er relativt høye og urovekkende, og det bygger opp mot forestillingen om at belastningsskader er en utbredt problematikk innen håndballen. I en tidligere studie gjennomført av 705 håndballspillere i de to øverste divisjonene, viste det seg at 40% av skadene som ble registrert var belastningsskader (Gundersen, 2009). En annen studie gjennomført ved hjelp av rapportering via SMS viste at 37% av forekomsten av skader hos håndballspillerne var belastningsskader (Kvam, 2016). Både tidligere forskning og denne studien viser altså til resultater som tyder på at belastningsskader er en hyppig årsak til at flere spillere ikke kan delta på treninger og kamper, og i tillegg etter hvert måtte legge opp på grunn av for store plager og smerter (Gundersen, 2009).

5.1.1 Forekomst av belastningsskader

Belastning og belastningsskader har generelt fått lite oppmerksomhet innenfor idrettsskadeforskning. Gyldige og pålitelige data om omfang og alvorlighetsgrad er det lite av i nesten alle idretter, og det er svært få studier som ser på hvordan man kan forhindre det

store overforbruket av spillere som vi gjerne ser tendenser av innen idretten (Bahr, 2009). Belastningsskader er noe som oppstår gradvis, men symptomer som smerter eller funksjonsbegrensninger kan fort oppfattes som forbigående (Vatten, 2017). Flere utøvere velger derfor ved flere tilfeller og fortsette å trene og konkurrere til tross for tilstedeværelse av slike symptomer. Det kommer også frem i resultatene i denne studien da ca. 65% har svart enten *passer*, *passer godt* eller *passer veldig godt* til utsagnet "Jeg har ignorert smerter/skader fordi jeg hadde så lyst til å være med på trening/kamp" (se vedlegg 2). En rekke studier viser til at nettopp en slik praksis viser seg å være svært vanlig innenfor idretten (Bahr, 2009). Etter en stund vil kanskje noen begynne å avstå fra de aktivitetene som er de verste for smertene. Om smertene likevel fortsetter vil også noen på et tidspunkt søke medisinsk hjelp for å prøve å lindre smertene. Det er gjerne først etter disse forsøkene man vil slutte å delta på treninger og kamper. På grunn av dette vil gjerne undersøkelser bare fange opp de verste problemene eller med andre ord bare toppen av isfjellet (Bahr, 2009). Disse resultatene er et interessant funn i forhold til hyppigheten av belastningsskader hos håndballspillere. Funn i denne studien viser til at å ignorere smerter eller skader ofte kan øke sannsynligheten for å utvikle belastningsskader i stor grad (se tabell 4.7). En slik praksis forteller oss at spilleren kanskje ofte blir overlatt til å "kjenne etter selv" om det er lurt å delta på treninger og kamper eller ikke. Den tidligere håndballstjernen og landslagskapteinen Gro Hammerseng-Edin uttalte seg blant annet om at mange spillere mister evnen til å tenke fornuftig i forhold til belastningsskader (Sandberg, 2018). Dette er selvfølgelig ikke noe som gjelder alle, men funnene i denne studien underbygger denne realiteten om at utøvere ofte velger å ignorere smerter og skader.

Det som gjør at dataene på forskningen av belastningsskader ikke lett kan sammenlignes med hverandre, er at både skadedefinisjon og metode som blir brukt er såpass forskjellige. I motsetning til akutte skader er belastningsskader vanskeligere å "fange" opp med tanke på at skaden karakteriseres ved å bygge seg opp gjennom en lengre periode (Vatten, 2017). Undersøkelser viser også at en rekke utøvere velger å delta på både treninger og kamper tross smerter i forbindelse med belastningen (Bahr, 2009). Valget av skadedefinisjon vil derfor være avgjørende for hvor mye av det store bildet den aktuelle undersøkelsen klarer å fange opp. I mange studier der skadene ikke trenger medisinsk oppfølging eller fravær fra idretten, blir mange belastningsskader utelukket. Bahr (2009) viser blant annet til at slike skader ofte

ikke blir rapportert, noe som igjen kan henge sammen med at utøvere anser det som en naturlig konsekvens av idretten. Tilgjengeligheten til medisinsk støtteapparat er også svært begrenset og varierende. Av denne grunn vil derfor skader som fører til fravær være de som det er lettest å fange opp (Bahr, 2009).

5.1.2 Totalbelastning

Sammen med idrettsdeltakelse kommer det en rekke forventninger fra blant annet trenere og egne medspillere. Et høyt oppmøte på treninger og kamper er forventet, og oppfattes ofte som et avgjørende moment i spillerutviklingen. Oppfatningen om at den som trener mest blir best har ofte blitt trukket fram på dette feltet (Sæther & Aspvik, 2016). Et slikt utfall trenger derimot ikke å være tilfellet. De fleste idrettstalenter har en høy treningsmengde, men antagelsen og oppfatningen om at man hele tiden skal jobbe mot å trene mest kan i verste fall føre til det motsatte, at ferdighetene og formen stagnerer. Bakgrunnen til dette er at treningsmengde kommer ikke med en fasit, men er noe som må tilpasses og tilrettelegges etter hvert enkelt individ. Med andre ord vil altså noen tåle større treningsmengder enn andre. Derfor vil det som fungerer for noen ikke nødvendigvis være det beste for den andre (Sæther & Aspvik, 2016). Belastningsskader er altså forventet å være en hyppig forekomst på bakgrunn av for stor totalbelastning, der ensidig trening, mangelfull restitusjonstid og høy konkurransebelastning viser seg å være sentrale faktorer (Engedahl, 2011).

Når utøveren beveger seg over på senior nivå vil en kontroll av totalbelastningen bli betydelig mer krevende. Utøveren har da gjerne en rekke kamper og treninger med eget lag, i tillegg til at hospitering på eldre lag og eventuelle regions- og landslagssamlinger blir et aktuelt tema. I tillegg kommer også gjerne treninger og kamper i andre idretter og arenaer, og for noen også valg av håndball/idrett på videregående skole. Det er altså en tid da man gjerne veksler mellom flere arenaer, i tillegg til press fra både seg selv og gjerne foreldre og trenere som pusher på med spilletid og treninger. En slik tendens kan derimot ofte være en hovedårsak til både belastningsskader og akutte skader (Vatten, 2017). Bruken av hospitering er også et vanlig fenomen i idretten, og i denne sammenhengen så er hospitering et utbredt virkemiddel for at utøvere skal kunne trene med en høyere aldersgruppe for å gi en positiv og raskere utvikling. En utfordring som ofte forekommer som en følge av dette er at enkelte utøvere da må forholde seg til flere trenere samtidig. Da vil det være nødvendig at trenerne

kommuniserer med hverandre med tanke på utøvernes totale belastning. Oppstår det en mangel på dette kan det på flere områder true utøvernes utvikling og opplevelser. Det kan øke faren for et stort treningsprogram både trenings- og konkurransemessig. Treningen blir i tillegg gjerne for ensidig, noe som videre kan føre til belastningsskader eller at man rett og slett går lei (Vatten, 2017).

5.2 Trener-utøver relasjonen

En ubalanse mellom den totale treningsmengden til utøveren og restitusjonen kan altså føre til overbelastning hos utøveren. Dette kan blant annet føre til fravær fra idretten, stagnasjon i ferdighetsutviklingen eller i verste fall at utøveren blir nødt til å slutte med idretten (Engedahl, 2011). En god balanse mellom trening og restitusjon er en avgjørende faktor for en utvikling i rett retning og en god helse. Det er utøverens ansvar for å skape en slik god balanse, men treneren vil ha en sentral nøkkelrolle for at dette skal skje. Utøvere opplever gjerne press og stress fra flere ulike arenaer som blant annet skole, jobb eller andre idretter. Denne sammensatte belastningen kan like gjerne være på psykiske som fysiske parametere (Sæther & Aspvik, 2016). Kommunikasjon mellom de ulike arenaene, og ikke minst mellom trener og utøver vil derfor være nødvendig for å optimalisere totalbelastningen og dempe det negative stresset for utøverne. Funn fra denne undersøkelsen viser til at utøverne har en variert vurdering av sin kommunikasjon med trener, der 18,3% av informantene vurderer kommunikasjonen som veldig god (se tabell 4.3). I en annen studie av håndballspillere opplevde de fleste problemer med skader på grunn av mye ensidig belastning og et stort fokus på å vinne fremfor å utvikle spillerne. Et slikt fenomen er nok mer vanlig innenfor idretten enn vi er klar over, og er på mange måter en skadelig "trend" for idretten, men mest av alt for utøverne (Sæther & Aspvik, 2016).

I en trener-utøver relasjon vil maktforholdet være preget av en viss skjevhet. Det er treneren som har ansvaret og bestemmer, noe som resulterer i at utøverne stort sett vil lytte til hans eller hennes råd og meninger. Hvordan treneren handler og kommuniserer rundt utøverne vil dermed ha en stor betydning for utøverens handlinger og valg (Sæther & Aspvik, 2016). Her er det viktig at treneren poengterer den totale fysiske og psykiske belastningen, og uttrykker at det er viktig å lytte til kroppen sin og at man skal ta hensyn til det. Dette kan vi se i resultatene i tabell 4.5, der hele 18,3% uttrykker at treneren i mindre grad vektlegger en slik

holdning. På den ene siden trenger mange utøvere, da særlig unge utøvere, at noen tar et overordnet ansvar for totalbelastningen. Utøvere befinner seg ofte inne i sin egen liten "boble", der terskelen til å si nei ofte er stor. Selve beslutningsprosessen om det er lurt å delta på treninger og kamper vil ofte kunne overstyres av blant annet en følelse av ansvar, lidenskapen til idretten eller forventninger fra både andre og en selv. Som nevnt tidligere i teksten kan rett og slett bare lysten til å trene og spille kamper ofte være nok til at utøvere velger å trosse slike smerter og skader. På den andre siden må en trener kunne ta hensyn når en utøver først uttrykker at de opplever for stor belastning. Med tanke på respekt i forhold til utøverens medbestemmelse og vurderinger og videre muligheter for utvikling, må en trener kunne se viktigheten av å fremme holdninger og et miljø der å signalisere smerte skal være lov og noe man skal gjøre. Mange utøvere opplever kanskje en slags redsel ovenfor det å si ifra når man er sliten i forhold til hva konsekvensene kan bli. Treneren har med det et ansvar for å lære opp utøverne til å uttrykke når de opplever at de er uenige i noe, enten det er i forhold til totalbelastningen eller andre forhold som treneren råder over (Sæther & Aspvik, 2016).

Trenerens hovedansvar vil være å danne seg kunnskap om utøverens totalbelastning for å sikre at utøveren ikke oppnår varige men på basis av for mye trening over for lang tid. Denne oppgaven vil både være omfattende og krevende, men som trener har man et slags moralsk ansvar for å sikre totalbelastningen til utøveren. De færreste av utøverne kommer til å si nei til treninger og ulike konkurranser, så noen ganger må en trener kunne si at nok er nok. Dessverre vil mange trenere i dag presse utøverne sine til det ytterste i jakten mot prestasjoner og anerkjennelse. Treneren har en stor påvirkning på utøverne sine, så et viktig fokusområde bør være å lære utøverne opp til å kunne ta ansvar for sin egen totalbelastning. Da vil de kunne lære seg selv å kjenne nok til å unngå både en fysisk og psykisk overbelastning. Å opparbeide seg en slik kunnskap er viktig og helt avgjørende som utøver, men ofte trenger man gjerne litt hjelp på veien. Da vil som sagt treneren ha en sentral rolle (Sæther & Aspvik).

For at kommunikasjonen i en relasjon skal kunne være effektiv, krever det at begge parter er delaktig. En god toveiskommunikasjon vil være avgjørende for at utøverne får en fysisk og psykisk belastning som er tilpasset deres forutsetninger og mål (Sæther & Aspvik, 2016). Det

er da nødvendig at utøveren faktisk kommuniserer sin belastning til treneren. For at en slik god og åpen kommunikasjon skal kunne ta sted, vil graden av hvor godt utøveren og treneren kjenner hverandre være vesentlig. Trygghet, åpenhet og tillit viser seg å være viktige aspekter i relasjonen mellom trener og utøver. Resultatene i tabell 4.8 viser at desto mer utøverne kommuniserer med trener, desto lettere har de for å si ifra om eventuelle smerter i forbindelse med belastning. Andre undersøkelser viser også at utøvere som opplever en slik kommunikasjon lettere vil kunne ta opp ulike aspekter i treningshverdagen (Marvik, 2010).

5.3 Belastningsskader; En kommunikasjonssvikt?

Samarbeidet som foregår mellom trener og utøver vil med dette være et vesentlig aspekt for å forhindre belastningsskader og tilpasning av totalbelastning i treningshverdagen. I en rekke klubber i dag har men ikke ressurser til å sikre en ordentlig oppfølging av spillernes helse og skadetilstand. Dette medfører at det i de fleste tilfeller er spillernes og trenerne sitt ansvar til å ta disse beslutningene, noe som de egentlig ikke er godt nok rustet til. Når utøveren og trenere blir ansvarlig for å ta en beslutning uten profesjonell vurdering fra eventuell fysioterapaut, kan også dette overstyres av følelser. Lidenskapen for idretten vil kunne overstyre fornuften, noe som gjør at mange utøvere spiller og trener når de egentlig burde sagt nei. Til tross for dette viser resultatene i denne studien at med god kommunikasjon med trener minskes forekomsten av å ignorere smerter og skader for å trener eller spille kamper (se tabell 4.9). Dette viser at god kommunikasjon mellom utøver og trener i noen tilfeller kan føre til at utøveren selv tar mer hensyn til smerter ved belastning. Igjen kan dette være med på å belyse viktigheten av en god trener-utøver relasjon.

Som trener vil en altså ha et stort ansvar for å sikre totalbelastningen til utøverne, men et hovedansvar alene sier seg selv å ikke være bærekraftig. Spurkeland (2011) presiserer blant annet at det vil være opp til treneren å spørre utøverne hvordan de opplever slike momenter i forhold til det relasjonelle forholdet mellom trener og utøver. For å utvikle seg som trener, og videre utvikling av utøverne, vil det relasjonelle forholdet mellom trener og utøver være et viktig punkt. Utviklingen av en slik relasjon krever tid, men også at begge parter er delaktige og legger ned energi for å få det til å fungere. Man kan si at det er treneren som har det største ansvaret for å få dette til å fungere, men uten investering av tid og energi fra utøveren selv vil en god trener-utøver relasjon sjeldent kunne ta sted.

Alt i alt vil det være utøveren selv som er den viktigste personen i veien mot en riktig totalbelastning. En trener kan være med å fungere som en veileder som skal lære utøverne til å lytte til kroppen, og å gi rom i treningshverdagen for å gjøre nettopp dette. Sammen med foreldre og andre støttespillere kan treneren med sine holdninger og meninger påvirke utøverne i stor grad. Fremming av riktige verdier og valg i forhold til utøverens beste vil derfor være vesentlig. Misbruk av makt og overstyring av utøvernes valg skal ikke forekomme i idretten. Likevel er faren for å bli for mye organisert tilstede, der utøvernes egne valg kan utebli. Desto viktigere er det med en god trener-utøver relasjon.

6. Avslutning

Belastningsskader er en hyppig forekomst i idretten. Tidligere studier og denne studien viser til relativt urovekkende tall når det kommer til forekomsten av belastningsskader hos håndballspillere. Funnene i denne studien tyder på at hele 79,8% av informantene har slitt med enten kortvarige eller langvarige belastningsskader. Likevel velger mange utøvere å trosse belastningsrelaterte smerter og skader for å delta på treninger og kamper. I denne studien svarte hele 65% (ca.) at å ignorere smerter i forbindelse med lysten til å trene og spille kamper passet. Funnene i korrelasjonsanalysene viser til en statistisk sammenheng mellom det å ignorere smerter og forekomsten av belastningsskader, noe som gjør dette til en skadelig praksis.

I veien mot å sikre utøvers belastning spiller trenerrollen en sentral rolle. Som trener har man et moralsk ansvar for at utøverne ikke oppnår varige men på basis av for mye trening over for lang tid. De færreste utøvere kommer til å si nei til treninger og kamper, noe som gjør at en trener må kunne være med som en hjelpende veileder for å sikre totalbelastningen. Dessverre vil mange trenere i dag presse utøverne sine til det ytterste i jakten mot prestasjoner og anerkjennelse. En slik realitet burde ikke forekomme, da dette kan være skadelig for både utøveren og selve idretten. Utviklingen av en god trener-utøver relasjon vil med dette være vesentlig for å unngå slike scenarioer. En effektiv toveiskommunikasjon vil være nødvendig, der både utøveren selv kommuniserer sin belastning og treneren legger til rette for et miljø der å lytte til kroppen sin er viktig.

Referanser

Bahr, (2009). No injuries, but plenty of pain? On the methodology for recording overuse symptoms in sports. *British Journal of Sports Medicine, 43*(13), 966-972. Hentet fra: https://bjsm.bmj.com/content/43/13/966.

Berg, E. (2018). Belastningsskader. *Nasjonal digital læringsarena.* Hentet fra https://ndla.no/subjects/subject:26/topic:1:75824/topic:1:5281/resource:1:5314

Christiansen, M. (2011). *Talentutvikling i fotball.* (Bacheloroppgave, Høgskolen i Molde). Hentet fra: https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/152629/bachelor_christiansen.pdf?sequence=1

Clarsen, B., Myklebust, G. & Bahr, R. (2012). Development and validation of a new method for the registration of overuse injuries in sports injury epidemiology. *The Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) Overuse Injury Questionnaire.* Hentet fra: *https://www.klokeavskade.no/globalassets/publications/clarsen_2013_bjsm_development-and-validation-of-a-new-methodfor-teh-registration-of-overuse-injuries-in-sports-injury-epidemiology_the-ostrc-overuse-injury-questionnaire.pdf*

De nasjonale forskningsetiske komiteene (2015, 12. August). *Hva er forskningsetikk*. Hentet fra: https://www.etikkom.no/hvem-er-vi-og-hva-gjor-vi/hvem-er-vi-og-hva-gjor-vi/hva-er-forskningsetikk/.

Engedahl, M. (2011). *En ny metode for å registrere belastningsskader i idretten*. (Mastergradsavhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra: https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171544/MAS_M_Engedahl.pdf?sequence=1

Gundersen, E. (2009). *Total Skadeforekomst I De to øverste Divisjonene I Norsk Dame Og Herrehåndball : En Prospektiv Undersøkelse Av Alle Akutte Skader Og Belastningsskader I Postenligaen Og 1. Divisjon Sesongen 08/09.* (Mastergradsavhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra:

https://bibsys-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/fulldisplay?docid=BIBSYS_ILS71498409630002201&context=L&vid=NTNU_UB&search_scope=default_scope&isFrbr=true&tab=default_tab&lang=no_NO.

Kvam, M. (2016, 6. mai). Skader hos håndballspillere. *Norges Helseinformatikk.* Hentet fra*: https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/ulike-typer-trening/skader-hos-handballspillere/.*

Marvik, E. (2010). *Trener Og Utøver Relasjonen : Et Casestudie Om Samspillet Og Ferdighetsutviklingen Innen Hoppdisiplinene I Friidrett,* (Mastergradsavhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra: https://bibsys-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/fulldisplay?docid=BIBSYS_ILS71493792790002201&context=L&vid=NTNU_UB&search_scope=default_scope&isFrbr=true&tab=default_tab&lang=no_NO.

Norsk Senter for Forsikningsdata (u.å). *Må jeg melde prosjektet mitt?* Hentet fra: https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/index.html.

Sandberg, F. Ø. (2018). *Slår alarm før håndball-EM.* Hentet fra: https://www.dagbladet.no/sport/slar-alarm-for-handball-em/70502519.

Solstad, B. E. (2013). *Trener-utøver relasjonen avgjørende for trivsel*. Hentet fra: https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/solstad-bard-erlend/trener--utover-relasjonen-avgjorende-for-trivsel/.

Spurkeland, J. (2011). *Relasjonspedagogikk*. Bergen: Fagbokforlaget.

Sæther, S. A., & Aspvik, N. P. (2016). Når mer øvelse ikke nødvendigvis gjør mester! I S. A. Sæther (red.), *Trenerroller,* (1. utg, s. 69 - 85). Bergen:Fagbokforlaget.

Ringdal, K. (2016). *Enhet og mangfold.* (3.utg). Bergen:Fagbokforlaget.

Rønsen, O. (2007). *Restitusjon og væskeinntak etter trening og konkurranser.* Hentet fra: https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/helse/fagstoff/restitusjonogernaering/media3036.media.

Vatten, T. S. (2017). *Trener-utøver relasjonen i programfaget Toppidrett 3 i videregående skole.* (Mastergradsavhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra: https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2447777/Masteroppgave%20Tormod%20Skjerve%20Vatten_PP.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Håndball og belastning

Informasjon om mitt forskningsprosjekt knyttet til min bacheloroppgave om håndball og belastning ved idrettsvitenskap, NTNU

I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for dette prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål
I regi av min bacheloroppgave som lektorstudent i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU har jeg et prosjekt om håndball og belastning. Jeg spiller selv aktivt håndball og dette er derfor et tema som interesserer meg. Jeg hadde satt stor pris på din hjelp for å belyse dette temaet ved å svare på mitt spørreskjema.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?
NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?
Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av at du spiller aktivt håndball.

Hva innebærer det for deg å delta?
Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema. Det vil ta ca. 5-10 minutter å gjennomføre. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om blant annet belastning, relasjon til trener, stress og overgangen fra junior til senior.

Det er frivillig å delta
Det er helt frivillig å delta i prosjektet.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger
Spørreundersøkelsen ber ikke om noen personlige opplysninger og kan dermed ikke spores tilbake til deg. Undersøkelsen er derfor helt anonym.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved ansvarlig for emnet Idrsa2900 og Idrsa2901, Nils Petter Aspvik, tlf 92 64 80 33, nils.petter.aspvik@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektleder: Anna Krohn Salen (annaksa@stud.ntnu.no)
Veileder: Nils Petter Aspvik (nils.petter.aspvik@ntnu.no)

Vedlegg 2: Spørreskjema

NB! Det er viktig at du svarer det som er riktig for deg.

1. Kjønn? Kvinne ☐ Mann ☐

2. Alder? _____

3. Nivå? ☐ Elite ☐ 1.div ☐ 2.div ☐ 3.div

4. Sammenlign deg selv med dine medspillere denne sesongen

Bedre enn de fleste		Jevngod		Dårligere enn de fleste
☐	☐	☐	☐	☐

Om håndballsesongen og belastning

5. Hvor mange timer trener du i gjennomsnitt i uken:

a) Organiserte håndballtreninger? _____ timer

b) Egenorganiserte treninger? _____ timer

c) Organiserte treninger i regi av annen idrett, kroppsøving e.l.? _____ timer

6. Hvor mye spilletid fikk du fått denne sesongen?

☐ Alle kampene ☐ De fleste kampene ☐ Noen av kampene ☐ Få av kampene

7. Hvor mye belastning har du opplevd denne sesongen med tanke på:

	Lite belastning		Passende		For mye belastning
a) antall treninger	☐	☐	☐	☐	☐
b) antall konkurranser/kamper	☐	☐	☐	☐	☐
d) å kombinere håndball med skole/jobb	☐	☐	☐	☐	☐

8. I løpet av sesongen har jeg …

	Aldri	Noen ganger	Ofte
a) følt meg utkjørt som følge av den fysiske belastningen?	☐	☐	☐
b) følt at belastningen har vært for høy i forhold til mine forutsetninger?	☐	☐	☐
c) Følt meg utkjørt som følge av andre ting utenfor idrettsaktivitet?	☐	☐	☐

Overgang fra junior til senior

9. Hvordan vil du beskrive endringen i belastning når gikk fra junior til senior:

	Mye mindre	Litt Mindre	Ingen endring	Litt Mer	Mye mer
a) Treningsbelastning	☐	☐	☐	☐	☐
b) Konkurransebelastning	☐	☐	☐	☐	☐
c) Kombinasjonen skole/jobb og idrett	☐	☐	☐	☐	☐

Treneren og kommunikasjon

10. Hvordan passer dette for deg?

	Passer ikke						Passer veldig godt
d) Jeg sier fra til treneren hvis jeg er uenig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) jeg føler det er lett for meg å åpne meg for treneren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f) Jeg er ofte uenig med treneren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
h) Treneren vet alltid hva som er best for meg med tanke på min utvikling som håndballspiller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
i) Jeg kommuniserer godt med treneren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
j) Jeg prater ofte med treneren på trening	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
k) Jeg sier ifra til treneren når jeg jeg har vondt i kroppen eller er sliten grunnet min totale trenings- og konkurransebelastning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
l) Jeg sier alltid ifra til treneren når jeg kjenner på en skade (smerte)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
m) treneren spør meg ofte hvordan jeg har det	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
n) jeg opplever at treneren har god oversikt over min totale trenings- og konkurransebelastning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
o) Treneren har uttrykt hvor viktig det er å lytte til kroppen sin og ikke presse seg for hardt når man kjenner på utmattelse/smerte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Om skader og smerter

11. Har du slitt eller sliter med belastningsskader i forbindelse med håndball?

Nei ☐ Ja, kortvarig ☐ Ja, langvarig ☐

12. Hvordan passer disse påstandene?

	Passer ikke						Passer veldig godt
a) Jeg har ignorert smerter/skader fordi jeg hadde så lyst til å være med på trening/kamp	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Jeg har ignorert smerter/skader fordi jeg skulle spille en viktig kamp	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Her kommer noen utsagn om ting eller situasjoner som du kan oppleve stressende. Vær snill og fortell oss hvor stressende hver av disse tingene eller situasjonene har vært for deg i løpet av denne sesongen. *Kun ett kryss pr. linje.*

	Ikke stressende	Litt stressende	Moderat stressende	Ganske stressende	Veldig stressende
a) Trenere som forventer mye av deg	☐	☐	☐	☐	☐
d) Uenigheter mellom deg og treneren	☐	☐	☐	☐	☐
e) Presse deg selv for å nå målene	☐	☐	☐	☐	☐
f) Press i forhold til skole/jobb	☐	☐	☐	☐	☐
g) Å bli vurdert av trenerne dine	☐	☐	☐	☐	☐
h) Å bli vurdert av medspillerne dine	☐	☐	☐	☐	☐
i) Å bli tatt ut på laget til kamper	☐	☐	☐	☐	☐
i) At jeg ikke trener nok for å få bli så god som jeg ønsker i håndball	☐	☐	☐	☐	☐
j) Prestere under kamp	☐	☐	☐	☐	☐
k) Prestere på trening	☐	☐	☐	☐	☐
l) Å unngå skader	☐	☐	☐	☐	☐

Tusen takk for at du svarte på spørsmålene!

NTNU

Kunnskap for en bedre verden