# **Intervjuguide**

# **Laget for utøvere både i topp- og breddeidrett som driver/har drevet med løping**

**Introduksjon:**

- Formål med undersøkelsen og hvorfor du er forespurt til å delta

- Under intervjuet ønsker jeg å høre dine erfaringer, meninger, opplevelser og refleksjoner. Det finnes derfor ingen rette eller gale svar.

- Fortelle kort om håndteringen av dataene. Viser til informasjonsskrivet og samtykkeerklæringen. Presiserer at det er frivillig å delta og at informanten kan trekke seg når som helst, eller unngå å svare på spørsmål

- Intervjuets varighet, ca. 1 time avhengig av hvor mye deltaker ønsker å fortelle.

**Generelle spørsmål**

1. Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv?

2. Hvilken erfaring har du med idrett?

-hvor lenge du har drevet med idrett, hvilket nivå du har drevet med idrett, hvor ofte du løper/trener, satsningsområde løping (konkurranse, bredde inne? Bredde ute?)

3. Hvorfor løper du?

- kan du fortelle kort om hvor viktig løping er for deg (livsstil/hobby), hva liker du med det, og hva er det som gjør at du ønsker å drive med løping?

4. Har du/hadde du noen konkrete mål med løpingen?

- kortsiktige mål? Langsiktige mål? Er/var du opptatt av prestasjon?

5. Hva kjennetegner en god løper for deg?

6. Hvilke fysiske krav mener du løping stiller for en utøver?

7. Har du forskjellig erfaring fra individuelle idretter og lagidretter?

8. Hva legger du i begrepene spiseforstyrrelser, idrettskultur, og vektsensitive idretter?

**Tema forhold til mat, kropp og prestasjon**

**Forhold til kropp og vekt**

1. Hvilke bilder dukker opp i hodet ditt når jeg sier «idealkropp» i løping? Kan du beskrive den?

2. Tror du det er viktigere for deg som kvinne å oppnå idealkroppen for å prestere?

- kan du utdype hvordan/ evt. Hvorfor ikke det?

3. Hvordan opplever du at å drive med løping påvirker eller har påvirket ditt egen kroppsbilde (forholdet ditt til din egen kropp?)

- i hvilke settinger kommer dette frem? Sosiale settinger/treningssammenhenger?

- hvordan opplever du at den ideelle løpekroppen er akseptert av andre i samfunnet?

4. Hvorfor tror du det er flere idrettsutøvere som utvikler spiseforstyrrelser enn andre?

5. Hvorfor tror du det er flere jenter som utvikler spiseforstyrrelser enn gutter?

6. Vurderer du løping som en idrett som oppmuntrer til god kontroll av egen vekt? - hvor tror du fokuset på vekt kommer fra?

7. Har du selv redusert vekten for å forbedre egen løpeprestasjon?

- hvordan opplevde du det? *Hvis nei;* har du erfaringer med at andre gjør det?

- hvor følte du presset kom fra? *Hvis nei;* hvor tror du presset kommer fra?

8. Hvor tror du ønsket/motivasjonen til å gå ned i vekt kommer fra?

- Tror du det er prestasjonsfremmende å veie mindre med tanke på den idretten du driver med?

**Forhold til mat**

1. Hva er dine tanker og rutiner når det gjelder mat, trening og prestasjon?

- mener du at kostholdet ditt er viktig for prestasjon? Hvorfor/ hvorfor ikke?

- tenker du mye på hva du skal/må spise for å prestere?

2. Har du noen å diskutere kosthold eller vekt med?

- foreldre/trener/venninner/lagvenninner?

- har du et eksempel på hvor eller dette kan dukke opp?

- eventuelt: Hva snakker dere om da?

***Hvis toppidrettsutøver;***

1. Har du noen soppfølging med tanke på kosthold og trening?

- trener, støtteapparat, kostholdsveileder, Olympiatoppen, andre utøvere/instanser?

*- hvis ja;* hvordan er din rolle i utforming av programmene? Hvordan påvirker dette ditt forhold til mat? Eller; har du lest selv på hva som er et bra kosthold for løpere? Eventuelt hvor?

2. Mat og vekt har tidligere vært lite snakket om og et «tabubelagt tema». Opplever du at dette stemmer? Kan du fortelle litt rundt dine tanker/opplevelser rundt dette?

- tenker du hvordan det påvirker deg dersom mennesker rundt deg har et overfokus på mat og vekt?

**Kulturen i laget/idretten. Kulturelle og sosiale faktorer**

1. Kan du beskrive kulturen i idretten din/ innad i laget ditt?

- Hvordan er fokuset ditt / trenerens / lagkameratene dine underveis i treningen?

2. Har du følt på noen form for press fra de rundt deg noen gang?

- Eventuelt fra hvem og på hva?

3. Kan du beskrive forholdet ditt til treneren/læreren din, og de hjemme? (foreldre, søsken)

4. Kan du beskrive forholdet ditt til lagkameratene/medelevene?

5. Hvordan ser du på deg selv i idretten og i laget? / Hvordan ville du ha beskrevet deg selv i idrettsgruppa?

6. I hvilke settinger kan tema mat, kropp eller vekt bli et samtaletema?

- har du eksempel på når og hva som blir pratet om?

- i sosiale sammenhenger, er det fokus på hvor mye man spiser i forhold til prestasjon?

7. Har du observert eller opplevd folk i ditt miljø kommentere utseende, kropp eller matinntak hos andre utøvere?

- Kan du fortelle mer om dette? Opplever du at man sammenligner kropp og prestasjon?

**Tiltak**

1. Hva kan du, lagkameratene/medelevene og lærere/trenere gjøre for å bidra til å utvikle en god kultur i gruppa?

2. Hva kan du, lagkameratene/medelevene og lærere/trenere gjøre for å jobbe forebyggende med tanke på å unngå å utvikle en problematisk spiseatferd?

**Avrunding**

1. Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i løping?

-hvordan kan løping bidra til at unge får en positiv oppfatning av kosthold, kropp og trening?

2. Er det noe vi ikke har snakket om relatert til disse temaene (kropp, mat og vekt i løping), som du synes vi burde pratet om?

3. Hvordan synes du det var å ha en samtale om disse temaene?

4. Er det noe mer du ønsker å tilføye, eller ønsker å si noe om?