

Maria Aukan Standal

Risikokultur i fotballkontekst

En kvalitativ studie om unge kvinnelige fotballspillers erfaringer med, og forståelse av, utøvelse av idrett med smerte og skade

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Nils Petter Aspvik

Mai 2023

Maria Aukan Standal

Risikokultur i fotballkontekst

En kvalitativ studie om unge kvinnelige fotballspilleres erfaringer med, og forståelse av, utøvelse av idrett med smerte og skade

Masteroppgave i Idrettsvitenskap
Veileder: Nils Petter Aspvik
Mai 2023

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Hensikten med denne studien var å undersøke unge kvinnelige fotballspilleres erfaringer og holdninger knyttet til utøvelse av idrett med smerte og skade. Studien belyser hvordan normalisering av smerte, kommunikasjon av smerte, indre press og sosialt press påvirker utøvernes tanker, beslutninger og væremåte.

Studien er designet som en kvalitativ abduktiv studie, da formålet har vært å kaste lys over ulike måter å forstå fenomenet på. Utvalget består av fem informanter fra et av rekruttlagene i en norsk toppserieklass, hvor datamaterialet ble samlet inn fra fem dybdeintervjuer. Dataene ble videre analysert ved hjelp av både empirisk koding og kategorisering. I tillegg er den dynamiske modellen til Mayer & Thiel (2018) for utøvelse av idrett med skade eller smerte i eliteidretten benyttet. Perspektiver som perfektjonisme og beslutningstaking er også benyttet som en fortolkningsramme i analysearbeidet.

Resultatene viser at samtlige spillere har utøvd idrett med smerte eller skade, både i nåværende klubb, men også i tidligere klubber. Kamper og sesong kan føre til at utøverne justerer smerteterskelen, og er mer kapabel til å utøve idrett med smerte. Funnene viser også at utøvere skjuler og ignorerer smerte for å få inn nok antall treningstimer. I tillegg viser resultatene at lagkamerater kan påvirke risikofylt atferd, og presse hverandre til å utøve idrett med smerte og skade. Funnene viser også at utøverne setter mye press på seg selv til prestasjon, og trener med smerte for å oppfylle sine egne høye standarder for prestasjon. Presset utøverne setter på seg selv kommer av personlighet, men også prestasjonskulturen de har vokst opp i. Gleden og lysten til å spille fotball, kan føre til at de velger å skjule og ignorere smerte og skade. Spillerne opplever også mye sosialt press i hverdagen. Foreldre, lagkamerater og trenere er med på å påvirke om utøverne føler seg presset til å spille med skade og smerte. Det kommer også frem at utøverne ikke føler på press fra trener om å utøve idrett med smerte eller skade, men at foreldre og lagkamerater har påvirket presset.

Til sist peker ikke funnene i en tydelig retning på en enkelt årsak til hvorfor utøvere velger å utøve idrett med smerte og skade. Det er mange bakenforliggende årsaker og situasjonsspesifikke beslutninger som er med på å påvirke om utøveren velger presentisme eller fravær.

Abstract

The purpose of this study was to investigate young female soccer players' experiences and attitudes related to playing sports with pain and injury. The study sheds light on how normalization of pain, communication of pain, internal pressure and social pressure affect the athletes' thoughts, decisions and ways of being.

The study is designed as a qualitative abductive study, as the purpose has been to shed light on different ways of understanding the phenomenon. The selection consists of five informants from one of the recruiting teams in a Norwegian top league club, where the data was collected from five in-depth interviews. The data were further analyzed using both empirical coding and categorization. In addition, the dynamic model of Mayer & Thiel (2018) for practicing sports with injury or pain in elite sports is used. Perspectives such as perfectionism and decision-making are also used as an interpretive framework in the analysis work.

The results show that all players have played sports with pain or injury, both in the current club, but also in previous clubs. Matches and season can cause the athletes to adjust their pain threshold, and are more capable of playing sports with pain. The findings also show that athletes hide and ignore pain in order to get enough number of training hours. In addition, the results show that teammates can influence risky behavior, and push each other to play sports with pain and injury. Furthermore, the findings also show that the athletes put a lot of pressure on themselves to perform, and train with pain to meet their own high standards of performance. The pressure the athletes put on themselves comes from personality, but also the performance culture they have grown up in. The joy and desire to play football can lead them to choose to hide and ignore pain and injury. The players also experience a lot of social pressure in everyday life. Parent, teammates and coaches help to influence whether athletes feel pressured to play with injury and pain. It also emerges that the athletes do not feel pressure from coaches to play while injured or in pain, but that parents and teammates have influenced the pressure.

Finally, the findings do not point in a clear direction to a single reason why athletes choose to play sports with pain and injury. There are many underlying reasons and situation-specific decisions that help to influence whether the athlete chooses presenteeism or absenteeism.

Forord

Hovedmålet når jeg valgte studieretning på universitetsnivå var at studiet skulle være noe jeg interesserte meg for og har lidenskap for. Dette førte til at valget falt på idrettsvitenskap. I første omgang ble bachelor i Samfunns- og Idrettsvitenskap gjennomført, og videre fulgt opp med en mastergrad i Idrettsvitenskap. Tiden har gått fort, og jeg har fått mange minner som jeg vil ta med meg videre etter endt studietid.

Med min store interesse for fotball, ble det et enkelt valg av tema på min masteroppgave. Jeg har selv vært en del av idretten og da spesielt fotball, og kjent på kroppen hvordan ulike faktorer kan føre til at man utøver idrett med smerte eller skade. Målet med denne oppgaven var at jeg ville gjøre noe av betydning, og som i fremtiden kan hjelpe unge utøvere og de som er i tilknytning til fotballen.

Jeg vil rette en stor takk til klubben som har funnet informanter og hatt lokale tilgjengelig for intervju. Jeg vil også rette en stor takk til informantene som stilte opp på intervju. Takk for at dere har åpnet dere for meg og delt av deres erfaringer som satsende fotballspillere.

Jeg vil også rette en stor takk til veilederen min Nils Petter, som har hjulpet meg på veien mot ferdigstilt masteroppgave, med gode diskusjoner, kritiske spørsmål og motiverende ord. Selv om jeg ikke har plass til å nevne alle støttespillere, vil jeg rette en stor takk til de som er en del av min hverdag. Alle er av stor betydning, og ingen har blitt glemt.

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	1
ABSTRACT	2
FORORD	3
1.0 INNLEDNING	7
2.0 PROBLEMSTILLING	9
3.0 FAGFELT	10
3.1 Toppidrettskulturen- en risikokultur	10
3.2 Presenteisme i eliteidretten.....	13
3.3 Perfeksjonisme.....	16
3.4 Beslutningstaking.....	20
4.0 METODE	22
4.1 Valg av metode	22
4.2 Forskningsdesign	23
4.3 Utvalg.....	24
4.4 Intervjuguide.....	26
4.5 Prøveintervju.....	27
4.6 Gjennomføring av intervjuene.....	27
4.7 Databehandling.....	29
4.7.1 Transkribering	29
4.7.2 Koding og kategorisering	30
4.8 Forskningskvalitet.....	31
4.9 Etske betraktninger.....	34
5.0 RESULTAT OG ANALYSE	35
5.1 Fotballens betydning for utøverne- og hva skal til for å lykkes?	35
5.2 Hva er smerte for utøverne?.....	37
5.3 Normalisering av smerte på veien mot suksess.....	38
5.3.1 Bakgrunnen for at utøverne valgte å dra på trening og kamp til tross for smerte	41
5.3.2 Trening og kamp- hvor går grensen for deltagelse?	42
5.4 Underkommunikasjon av smerte.....	44
5.4.1 Belastningsskader en konsekvens av underkommunikasjon	47
5.5 Indre press.....	49
5.5.1 Det største presset kommer fra utøverne selv	49
5.5.2 Presset om å prestere feilfritt.....	52
5.5.3 Frykten for å gjøre feil og ikke oppnå målene som er satt	54
5.5.4 Konsekvensen av å ikke prestere på sitt beste til enhver tid	56
5.6 Sosialt press- presset om å prestere for alle andre i tillegg til seg selv.....	58

5.6.1 Press fra foreldre	59
5.6.2 Press fra lagkamerater og kultur innad i gruppen	61
5.6.3 Utøverne opplever ikke press fra trener og støtteapparat	63
5.7 Sosiale strukturer og situasjonsspesifikke forventninger.....	65
5.7.1 Sosiale strukturer- hvordan dette påvirker presentisme eller fravær	65
5.7.2 Situasjonsspesifikke forventninger	66
6.0 AVSLUTNING	69
6.1 Oppsummering.....	69
6.2 Studiets begrensninger	70
6.3 Oppspill til videre forskning	71
7.0 REFERANSELISTE	72
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE.....	76
VEDLEGG 2: UNDERKATEGORIER ETTER EMPIRINÆR KODING	78
VEDLEGG 3: INFORMASJONSSKRIV	79

1.0 Innledning

Å delta på idrett blir ofte forbundet med god helse, og sammenhengen mellom idrett og helsebegrepet ble styrket etter at Verdens helseorganisasjon (WHO) i 2003 publiserte dokumentet *Health and Development through Physical Activity and Sport* (Tjønndal, 2020). Til tross for en etablert forståelse av idrettens positive betydning for helse, så er det også en annen side ved idretten, den risikofylte delen der god helse kan bli ofret for ønsket om å prestere best mulig uansett hva som må til.

I praksis innebærer grunnleggende deltagelse i idrett iboende risikoer som fysiske, emosjonelle og psykologiske. Det kan knapt tenkes at det finnes en sport uten risiko, og begrepene risiko og sport er begrepsmessig og analytisk forbundet i sportens sosiologi. Sosiologisk sett er organisert idrett fysisk farlig, men også kulturelt farlig fordi den, som en hierarkisk sosial institusjon, sosialiserer unge idrettsutøvere til nesten blindt å akseptere risikoen for smerte og skade som ligger i idrettsdeltakelsen (Atkinson, 2019). Nixon (1993) viser til en risikokultur som kommuniseres til idrettsutøvere gjennom sosiale nettverk, og som er innviklet i idrettsetikkens normer og verdier (Hughes & Coakley, 1991).

Tidlig i karrieren blir utøvere sosialisert inn i en smertekultur, der de aksepterer smerte og skade som en naturlig del av idretten (Atkinson, 2019; Jessiman-Perreault & Godley, 2016; Mayer & Thiel, 2018). Til tross for dårlig helse tilknyttet skade eller smerte, kan dette resultere i at utøvere velger å trosse signalene fra kroppen for å dra på trening eller konkurranse (presenteisme) (Dew et al., 2005). De som er involvert i idretten som utøvere, trenere og støtteapparat beskriver smerte som en forventet konsekvens av treningen (Bolling et al., 2018). Dette fører til at utøvere velger å presse seg gjennom smerter og underrapporterer skader (Mayer et al., 2016). En stor andel av de utøverne som opplever en idrettsskade blir utsatt for psykologiske og sosiokulturelle prosesser, som tilsier at det er vanlig å ignorere smerte og skade. Dette fører til at utøverne kan bli satt ovenfor vanskelige beslutninger (Klatt et al., 2019) der de føler seg presset til å ofre etikk, helse og sunn fornuft i jakten på store idrettsprestasjoner (Wiese-Bjornstal, 2010).

Young (2012) viser til at idrett skjer i en kulturell kontekst som normaliserer og glorifiserer risiko, smerte og skade, og dette fører til at risikokulturen blir et miljø der utøvere oppmuntres til å delta i idretten selv om de er skadet (Young, 2012). Denne glorifiseringen av skade skjer

på alle nivåer i idretten, og er ikke bare begrenset til de største ligaene. I 2015 ble Georgia Page en internettensensasjon da hun nektet å slutte og spille etter å ha brukket nesen under en kamp i USA. Hun ble hyllet som en «rugbygudinne» og ble berømmet for å ha gjort ytterligere to taklinger mens blodet strømmet nedover ansiktet (Groom, 2015). Å spille gjennom smerte og skade blir oppfattet som en del av eliteidrettskulturen (Parnell & Krustup, 2018), og er ikke bare akseptert i miljøet men blir også ofte feiret. Toppidrettskulturen fører også til at utøvere konstant blir evaluert av trenere, medspillere og mennesker utenfra, noe som kan føre til mye sosialt press (Mayer & Thiel, 2018). Dette kan også medføre mye innvendig press, der perfektjonistiske utøvere kan føle på mye press tilknyttet egen prestasjon og måloppnåelse for å hele tiden prestere best mulig (Madigan, 2016; Stoeber & Becker, 2008).

En av arbeidsplassene i profesjonell idrett er profesjonell fotball, som er en bransje som beskrives som en mektig institusjon der individuelle identiteter formes og omformes i tråd med innebygd og sosialt dominerende kunnskap, normer og verdssystemer (Adams, 2020). Det stilles høye krav og det krever enorme mengder treningstimer for å hevde seg på toppnivå i fotballen. Egenskaper knyttet til utholdenhet, hurtighet, teknikk og spillforståelse blir sterkt verdsatt i fotball (Junge et al., 2000). Disse ferdighetene blant annet som fotballen verdsetter har ført til at fotball lenge har vært en idrett forbeholdt gutter og menn (Caudwell, 2003), men i senere år har fotballen blitt mer og mer populær blant kvinner. I dag er fotball den mest populære idretten blant jenter i Norge (Idrettsforbund, 2019). Samtidig er det et aspekt ved idretten som forblir relativt upåvirket av kvinners inkludering, og det er idrettsetikken. Der de maskuline idrettsidealene om å ofre kroppen sin for idretten og spille til tross for smerte er det som står i fokus (Berg et al., 2014).

2.0 Problemstilling

Mange utøvere blir utsatt for utilsiktede konsekvenser knyttet til den potensielle risikokulturen i toppidretten. Dette fører til at temaet kan ses på som dagsaktuelt sett i lys av dagens toppidrettskontekst. Smertekultur i toppidretten har blitt et aktuelt forskningstema de seneste årene, og det har blitt gjeldende i mange ulike idretter (Dahlquist et al., 2015; Druckman & Rothschild, 2018; Hammond et al., 2014; Madrigal et al., 2015; Mayer & Thiel, 2018). En stor andel av forskningen gjennomført på smertekultur i toppidretten er gjennomført på menn, og det er mangel på forskning som kartlegger kvinnelige fotballspillere sitt syn på smertekulturen i toppidretten. Derfor dukket det opp spørsmål tilknyttet toppidretten og hvordan talentfulle unge kvinnelige utøvere føler denne kulturen på kroppen.

Formålet med denne studien er å belyse hvilke bakenforliggende årsaker som kan medvirke til hvordan unge kvinnelige fotballspillere håndterer, bekrefter og underbygger risikokulturen i toppidretten. Med utgangspunkt i erfaringene og holdningene til utøverne vil deres perspektiver bli trukket frem med bakgrunn i faktorer som normalisering av smerte, kommunikasjon av smerte, og generelle forventninger og holdninger. Det vil være fokus på både indre og ytre forhold til det å utøve idrett med smerte og skade, samt kommunikasjonen blant utøverne og støtteapparat. I den sammenheng vil oppgaven basere seg på følgende problemstilling:

Hvorfor velger unge kvinnelige fotballspillere å delta på trening og kamp til tross for smerte og skade?

For å belyse denne problemstillingen vil jeg presentere oppgaven i lys av perspektiver som toppidrettskulturen, presentisme, perfektjonisme og beslutningstaking. Ved å ta i bruk disse perspektivene kan det gi oss en inngang til hvordan utøverne tenker og handler når det kommer til smertekulturen i toppidretten.

3.0 Fagfelt

Fenomenet å utøve idrett med smerte og skade er et omfattende problem, og bakgrunnen for at utøvere velger å gjennomføre det kan det være mange årsaker til. For bedre å kunne forstå hvorfor de som deltar i idrett er villige til å utøve idrett med smerte eller skade, vil det først bli satt fokus på risikokulturen i toppidretten. Videre blir det vist til presentisme i idretten og en dynamisk modell for utøvelse av idrett med skade og smerte i eliteidretten (modell av Mayer & Thiel (2018), basert på modellen introdusert av Johns (2010)). Denne modellen består av mange komponenter som kan føre til at utøvere velger å utøve idrett med skade og smerte. I min oppgave vil jeg ha hovedfokus på toppidrettskulturen og presentisme, og konkrete underkategorier fra modellen til Mayer & Thiel (2018), med hovedfokus på perfektjonisme og beslutningstaking.

3.1 Toppidrettskulturen- en risikokultur

Toppidrettskulturen som idrettsutøvere verden over er en del av, omfatter mye, da kultur er et vidt begrep. Kultur er den kollektive programmeringen av sinnet som skiller medlemmer av en gruppe mennesker fra en annen (Hofstede, 2007). Hofstede (2007) viser til at kjerneelementet i kultur er verdier. Verdier er tendenser til å foretrekke visse tilstander fremfor andre, det handler også om hva som blir sett på som rett og galt, umoralsk og moralsk. Forhold mellom mennesker i et samfunn påvirkes av verdiene som utgjør en del av den kollektive programmeringen av folks sinn i samfunnet (Hofstede, 2007). Kultur kan defineres på ulike måter, Wyer, Chiu og Hong (2009) beskriver kultur som følgende:

Culture is a network of knowledge, consisting of learned routines of thinking, feeling, and interacting with other people, as well as a corpus of substantive assertions and ideas about aspects of the world.

Denne definisjonen viser at kultur kobler mennesker sammen, ofte på grunn av etnisitet og/eller rasjonalitet. Kultur er også eksternalisert av symboler, gjenstander, sosiale konstruksjoner og sosiale institusjoner. Kultur kan bli brukt som et grunnlag for forståelse og kommunikasjon som er overført fra generasjoner til generasjoner, og stadig være i endring som følge av ny kunnskap og utvikling (Wyer et al., 2009). Derfor er kultur avgjørende sett i lys av toppidrettskonteksten.

Et av de største complimentene en idrettsutøver kan få, er å bli omtalt som tøff. For de fleste tyder dette på at de er villige til å spille gjennom hva som helst, og sette kroppen på spill. Nixon (1993) og Safai (2003) har satt fokus på et eget begrep som kan forklare hvorfor idrettsutøvere spiller selv om de er skadet, begrepet risikokultur. Risikokulturen i idrett blir beskrevet som et sett av overbevisninger som deltakerne sosialiseres inn i, som omfatter aksept av risiko, smerte og skade (Nixon, 1993). Nixon beskriver eksistensen av enorme sosialiseringnettverk i idretten, som både eksplisitt instruerer unge idrettsutøvere til å akseptere at risiko er en viktig komponent i det å delta i idretten (Atkinson, 2019). Risikoen i idretten blir en markør for utøverens oppnådde maskuline styrke, dominans, fryktløshet og makt. Dette fører til at risikokulturen blir synonymt med en maskulinitet som underbygger sportsideologien. Maskulinitetens tilknytning til risikotaking kan være med på å forklare hvorfor idrettsutøvere presser seg selv til en rekke fysiske, følelsesmessige og sosiale ytterpunkter i sportens navn (Atkinson, 2019). Risikokulturen i idretten har skapt et miljø der idrettsutøvere ofte forventes å spille selv om de er skadet eller opplever smerte. Presset for å gjennomføre dette kommer ofte fra ledelsen, medspillere og til og med seg selv (Parnell & Krustup, 2018).

Innenfor ferdighets- og prestasjonsutvikling er det en generell forståelse om at en økning i antall treningstimer og mengde, og økning i belastning vil forbedre prestasjonene (Pensgaard et al., 2018). Denne forståelsen fører til at utøvere kan føle seg presset til å påføre kroppen stor treningsbelastning over en lenger periode, med et mål om å utvikle egne forutsetninger for å prestere best mulig. Konsekvensen av for mye belastning over en lengre periode kan være belastningsskader (Jessiman-Perreault & Godley, 2016). Av alle personskader i Norge, utgjør idrettsskader omtrent 17%, og belastningsskader utgjør 30% av alle idrettsskader (Yang et al., 2012). Denne forståelsen tilknyttet stor belastning for å utvikle seg best mulig, fører til at idrettsutøverne har troen på viktigheten av å spille selv om de opplever smerte eller skade. Denne kulturen vises sterkt når for eksempel skadde spillere som trekker seg fra en konkurranse, blir hånet av andre i det atletiske miljøet. Dette kan også medføre at utøvere blir straffet i form av at de mister plassering i startoppstilling, eller ikke blir tatt ut til kamp. Dette blir igjen forsterket når utøvere som spiller med skade og smerte blir sett på som helter (Jessiman-Perreault & Godley, 2016).

Unge utøvere blir sosialisert inn i en idrettskultur der miljøet aksepterer smerter og skader i større grad (Parnell & Krustup, 2017). Malcolm (2006) viser til at individer sosialiseres inn i

en idrettskultur og et miljø der smerte og skade blir akseptert, og signifikante andre i idretten som for eksempel foreldre, trenere eller lagkamerater har innvirkning. Det er spesielt trenere som har stor innvirkning på utøverne sine, og treneren kan sosialisere utøvere til å ignorere smerte og tidlige tegn på skade (Malcolm, 2006). Denne kulturelle påvirkningen har røtter i bakgrunnen for hva som skal til for å bli best mulig i idretten. Når man ser på toppidretten regnes skader og smerte som en uunngåelig konsekvens av satsingen (Weinberg et al., 2013). Dette tankesettet har fått sterk innflytelse i idretten, og blir i stor grad sett på som den normative oppførselen (Kabiri et al., 2021). Dette har bakgrunn i det Hughes og Coakley (1991) omtaler som de moralske normene som oppstår i idrettskulturen. Uttrykk som «pay the price», «to play with pain», og “shoot for the top” er utsagn som de fleste utøvere har blitt utsatt for gjennom idretten (Hughes & Coakley, 1991). Disse moralske normene oppstår gjennom risikokulturen i idretten, der risikotaking er tilknyttet maskulinitet og det å vise en maskulin karakter (Atkinson, 2019). Forskning støtter opp om risikokultur i idrett, og viser til at utøvere som utsetter seg for risiko blir høyt verdsatt (Atkinson, 2019; Madrigal & Robbins, 2017). Risikokulturen i idretten er historisk produsert og hele tiden i endring. Hvilken som helst idrett innehar en viss risiko, men i takt med den kulturelle underholdningsverdien øker risikoen. Når utøvere blir tilbudt en mulighet for å ta del i potensielt farlige aktiviteter, bidrar dette til argumentet om at idrettskulturen kan ses på som en iscenesatt risikokultur (Elias & Dunning, 1986).

I den risikokulturen utøverne er en del av, er det nesten ikke til å unngå at man opplever skade og smerte underveis i karrieren. Bolling, Barboza, Mechelen & Pasma (2018) viser til i sin studie at det var mange av idrettsutøverne som beskrev smerte som en normal del av treningen. Trenere og fysioterapeuter beskrev også smerte som en forventet konsekvens av treningen som gjennomføres. Hovedmålet i toppidretten er prestasjon, og dette gjenspeiles i hvordan deltakerne oppfatter og definerer en idrettsskade (Bolling et al., 2018). Smerte kan i idretten oppstå som starten på en skade, eller komme som et resultat av en akutt skade. Smerte er blitt en del av idretten, og dette uavhengig om man holder på med kontakt eller kontaktfri idrett (Pawlak, 2013). Smerte blir i toppidretten tolket som et nyttig og nødvendig tillegg for å hemme idrettsdeltakelse når det er skade involvert, og idrettsutøvere opplever, tolererer og aksepterer smerte som en del av hverdagslivet (Pawlak, 2013). Smerte er en subjektiv opplevelse, da det er individuelt for alle idrettsutøvere. Hvis skaden eller smerten kan koste spilleren en konkurranse eller plass på laget, kan utøveren velge å dekke over dette til fordel for å få delta på konkurranse (Parnell & Krustup, 2018). Alle utøvere har forskjellig

smerteterskel, og en av utfordringene med dette er at det kan påvirke graden av oppmerksomhet og behandling rundt skaden fra støtteapparatet. Eliteidrettsutøvere minimerer eller til og med kan benekte de langsiktige konsekvensene av å spille med smerte, og dette kan få konsekvenser i senere tid (Parnell & Krustrup, 2018).

Med bakgrunn i at toppidretten i økende grad er anerkjent som en mektig kulturinstitusjon sterkt knyttet til identitet og ideologi, spiller kjønn en viktig rolle i idretten. Idretten har tidligere vært et avgjørende sted for konstruksjon av mannlig identitet, og den har vært en viktig arena for menn og hevde sin dominans da mannlig hegemoni kontinuerlig her blitt utfordret og motarbeidet i hverdagen (Meân, 2001). Fotball som er en av verdens mest populære idretter har en enorm kulturell innflytelse, og er et kraftig verktøy for identitet og identifikasjon. I de fleste deler av verden består fotball av en mannlig kjønnstype med sterke koblinger til maskulinitet og mannlig identitet (Meân, 2001). I løpet av 1990-tallet har det vært en økning i antall kvinner som har kommet inn i fotballen. Et aspekt ved idretten som forblir relativt upåvirket av kvinners inkludering, er idrettsetikken. De maskuline idrettsidealene om å ofre kroppen sin for idretten, og spille med smerte (Berg et al., 2014).

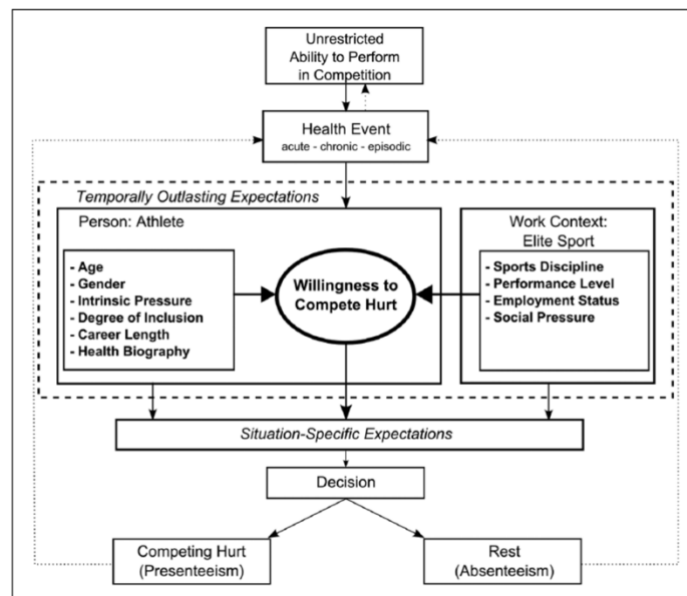
3.2 Presenteisme i eliteidretten

Presenteisme kan sees på som en dynamisk handling som oppstår fra samspillet mellom den sosiale strukturen i en organisasjon, personlige faktorer og egenskaper til den aktuelle helsehendelsen (Johns, 2010). Presenteisme er synonymt med å opprettholde sosial funksjon til tross for at man har helseproblemer eller føler seg syk. I denne studien omhandler dette å utøve idrett til tross for smerte eller skade. Vanligvis drar utøvere på trening uten noen bevisst beslutningstaking, men en skade eller smerte fører til at utøveren tvinges til å ta en beslutning, fravær eller tilstedeværelse (Mayer & Thiel, 2018).

I fotballsammenheng vil røket korsbånd sannsynligvis tvinge frem beslutningen om fravær, mens små smerter i lysken eller ankel kan resultere i presenteisme. Toppidrettsutøvere har ofte helseplager eller småskader som ikke nødvendigvis krever at man trekker seg fra idrettsaktiviteten (Bolling et al., 2018). Usikkerhet på arbeidsplassen, tidspress og lagarbeid er noen av karakteristikkene som har vært assosiert med presenteisme. Holdninger til arbeid og helse, samt kjønn, alder og personlighet kan ha en effekt på utøverens beslutninger når de står ovenfor et helseproblem (Mayer & Thiel, 2018). Studier gjennomført på idrettsutøveres skadeerfaring har avdekket at ignorering og bagatellisering av smerte, skade og risiko blir sett

på som en uunngåelig del av toppidretten. Trenerne og idrettsutøvere støtter forestillingen om at utøverne må akseptere risikoen for skade og presse kroppen til det ytterste, selv over grensen for deltagelse. På den andre siden forventes det at utøverne ikke tar overdreven risiko, med bakgrunn i at kroppen er deres verktøy for å prestere (Berg et al., 2014; Mayer & Thiel, 2018). Dette fører til en vanskelig beslutningsprosess der utøveren må velge mellom presentisme eller fravær fra idrettsaktiviteten. God kommunikasjon mellom trener og utøver, kan skape en forståelse og et åpent forhold mellom trener og utøver (Lorimer & Jowett, 2014), og føre til at utøvere velger fravær ovenfor presentisme.

Ved å se på den dynamiske modellen for presentisme og tilstedeværelse eller fravær, antar man at viljen til å konkurrere til tross for smerte og skade medieres av sosialiseringssprosesser i arbeidssammenheng. Viljen til å konkurrere med smerte og skade blir også formet av idrettsutøverens forventninger til seg selv og forpliktelse til å lykkes i idretten (Mayer & Thiel, 2018).



Modell 1: Dynamisk modell for utøvelse av idrett med skade eller smerte i eliteidretten, basert på modellen introdusert av Johns (2010) (Mayer & Thiel, 2018).

Fenomenet å spille med smerte og skade kan forstås som et resultat av helserelevante risikofylte beslutningsprosesser, inkludert komplekse sosiale interaksjoner mellom utøver, trener og medisinsk personale. I følge sportssosiologisk forskning kan handlingsfeltet profesjonell idrett forstås som en arbeidsplass. Dette gjelder ikke bare for de med betalt profesjonell status, men også for utøvere som har doble karrierer. Det å være en profesjonell

idrettsutøver er en heltidsjobb, med bakgrunn i tid som brukes på konkurranse og trening. I eliteidretten har de profesjonelle utøverne og de på amatørnivå usikker jobbsikkerhet på grunn av midlertidige kontrakter med klubber som tilsvarer en arbeidskontrakt, og dette indikerer en ekstrem orientering knyttet til prestasjon (Mayer & Thiel, 2018). Fra begynnelsen av utøvernes profesjonelle karriere blir de unge sosialisert inn i en idrettskultur der miljøet aksepterer smerter og skader i større grad (Parnell & Krustup, 2017). Utøvere må også tilpasse livet utenfor idretten for å oppfylle forventningene tilknyttet idrettsrollen. Dette fører til at utøverne føler på svært høy oppmøtemotivasjon, overkonformitet for å følge normene og verdiene satt i idrettsetikken. Det må også tas i betraktning at idrettsutøvere utvikler høye nivåer av indre motivasjon for å fortsette idrettsaktiviteten uansett risiko, fordi de elsker idretten og det å konkurrere (Mayer & Thiel, 2018). I eliteidretten vil tilstedeværelses- og fraværskulturer sannsynligvis indusere et opplevd sosialt press til å fortsette og spille til tross for helseproblemer. Risikokulturen i idretten (Nixon, 1993) er nært knyttet til tilstedeværelses- og fraværskulturen. Idrettsutøvere som kontinuerlig opplever sosialt press i laget utvikler en sterkere vilje til å konkurrere med skade og smerte (Mayer & Thiel, 2018).

Kjønn er en av de personlige faktorene i den dynamiske modellen til Mayer & Thiel (2018). Denne studien tar utgangspunkt i unge kvinnelige utøvere, derfor vil det være naturlig å se på kjønn som en relevant faktor. Kjønnrelasjoner kan forstås som sosialt rekonstruert og innebygde organisatoriske og pedagogiske kontekster gjennom arbeidsdeling, maktforhold, følelsesmessige relasjoner og organisasjonskulturer (Adams, 2020). Kvinner har blitt en sentral del av toppidretten, men ikke uten motstand. Eksklusjonen og motstanden mot kvinners deltakelse har vært spesielt sterk innenfor mannlige kjønnstypede idretter, og egenskaper knyttet til kraft, styrke, aggressivitet og hurtighet har blitt brukt som argument for motstanden mot kvinners deltakelse. Idrettsorganisasjoner har blitt observert å verdsette maskulinitet som en viktig egenskap tilknyttet idretten, og det er liten uenighet om at den viktigste kulturelle kunnskapen vi har om sport er at den er sterkt maskulinisert (Meân, 2001)

Fotballen er nå både en arbeidsplass for kvinner og menn. Som i andre idretter er det fysiologiske forskjeller på nivået hos kvinner og menn, og for at kvinner skal minske denne forskjellen er det nødt til å vise et høyt ferdighetsnivå og ta i bruk trekk som er mer assosiert med den maskuline identitet. For å bli akseptert hos det mannlige fotballdomene, må kvinner fremstå som maskuline og tøffe. En økning i den kvinnelige fotballdeltakelsen skjer i en kulturell kontekst der femininitet blir sett på som problematisk, og tradisjonelt har begrepet

jente blitt assosiert med svakhet, sårbarhet og mildhet (Jeanes, 2011). Selv om samfunnet har endret seg med tiden må jenter fortsatt konstruere identiteter sentrert rundt dominerende former for maskulinitet for å bli akseptert innenfor det mannlige fotballdomenet (Jeanes, 2011).

Kvinner i eliteidretten bruker ulike strategier når de opplever skader i løpet av karrieren for å håndtere skader. Kvinnelige utøvere definerer evnen til å overvinne skade som en viktig indikator på engasjement som idrettsutøver. Det kan se ut som det er en liten forskjell mellom kvinner og menn i deres erfaringer med smerte og skade i idretten, og overholdelsen av idrettsetikken (Berg et al., 2014). Jenter som nylig blir introdusert til idretten, blir lært opp til å stå i smertene og riste det av seg av lagkamerater og trenere (Malcolm, 2006).

3.3 Perfeksjonisme

En av de personlige faktorene som kan påvirke om en idrettsutøver velger å utøve idrett med smerte og skade, er det innvendige presset utøveren kjenner på (Modell 1).

Innen idrettspsykologi er det mange som tror at ulike aspekter ved personligheten bidrar betydelig til idrettsprestasjoner, og at idrettsutøvere som presterer på det høyeste nivået ser ut til å dele noen felles personlighetstrekk (Gould & Maynard, 2009). Det er også anerkjent at personlighetens innflytelse strekker seg langt utover idrettsprestasjoner og at den spiller en viktig rolle i å bestemme hvordan individer tilpasser seg idrettsmiljø, forme måten utøverne tenker på, og hvordan utøvere føler og handler i sportslige sammenhenger (Vealey, 2002).

Perfeksjonisme som et personlighetstrekk er ikke bare en viktig egenskap som underbygger eksepsjonell idrettsprestasjon, men også et kjennetegn ved eliteidrettsutøvere. Selv om perfeksjonistisk streben kan bidra til betydelig atletisk suksess, kan det også være en psykologisk hindring (Hall et al., 2014). Dette fordi perfeksjonisme er en flerdimensjonal del av personligheten som karakteriseres av å strebe etter feilfrihet og sette ekstremt høye standarder for ytelse, som blir ledsaget av alt for kritiske evalueringer av sin oppførsel (Madigan, 2016; Stoeber & Becker, 2008). Til tross for dette har imidlertid visse deler av perfeksjonisme også blitt assosiert med positive egenskaper som økt selvtillit, målorientering, høye personlige standarder, forbedret ytelse og suksess (Sellars et al., 2016). Perfeksjonisme blir et paradoks, som gir energi til et mønster av prestasjonsstrebing som bidrar til gunstig ytelse, men det gir også opphav til en rekke ødeleggende prosesser (Hall et al., 2014).

En av de negative sidene med perfeksjonisme gjenspeiler også individers bekymring for å gjøre feil, følelser av uoverensstemmelse mellom forventninger og ytelse, og negative reaksjoner når man ikke oppnår målene som er satt. Et individ kan vise høyere nivåer av perfeksjonisme i en situasjon enn i andre settinger i livet (Madigan, 2016). Frykt for å mislykkes har ofte blitt nevnt som en primær motivasjon bak perfeksjonisme (Sellars et al., 2016), og i følge Frost og Henderson (1991) har perfeksjonistisk tekning blitt antatt å ha stor innvirkning på sportskonkurranser (Correia et al., 2017; Sellars et al., 2016). Utøvere som innehar perfeksjonisme som en del av personligheten kan frykte fiasko og feiling, i så stor grad at det går utover sportsgleden og ytelsen (Correia et al., 2017).

Perfeksjonisme blir sett på som et personlighetstrekk mer enn en oppførsel, fordi det reflekterer nesten ethvert mønster av vedvarende streben mot eksepsjonelt høye mål. Peterson (1992) hevdet at personlighet ikke bare er et indre trekk, men en integrert fasett av et individ, som gjenspeiler hvem de er og styrer hvordan de oppfører seg (Davey, 2004). Selv om personligheten til et individ er eksklusiv for det individet, er en betydelig andel av et individs personlighet avledet fra faktorer som kan være felles for andre, som for eksempel miljø i idretten (Hall et al., 2014). Selv om perfeksjonisme gir motivasjon og fører til den nådeløse jakten på ekstremt høye standarder, må det betraktes som mer enn en lidenskapelig form for prestasjonsstrebing. Den instrumentelle betydningen som individer knytter til handlingen prestasjonsstrebing omhandler at perfeksjonister ikke forfølger ekstremt høye mål fordi prestasjonen bare baserer seg på egenverdi, men fordi prestasjon er et effektivt middel for å oppnå sosial aksept, anerkjennelse og etablere en følelse av personlig egenverdi. Perfeksjonister blir så påpasselig med å unngå feil og dypt følsomme for vurdering av andre, at enhver oppfatning av fiasko eller kritikk har en undergravende innflytelse på egenverdet (Hall et al., 2014).

Frost et al. (1990) sin modell skiller seks dimensjoner av perfeksjonisme som består av personlige standarder, frykt for å gjøre feil, foreldres forventninger, foreldres kritikk, tvil knyttet til handlinger og organisering (Correia et al., 2017). *Personlige standarder* reflekterer et positivt trekk med perfeksjonisme og er assosiert med en generell holdning som legger vekt på prestasjon og suksess i idrettssammenheng. *Frykt for å gjøre feil* reflekterer negative trekk ved perfeksjonisme, med bakgrunn i at den er assosiert med lavere selvtillit knyttet til idrett, negativ reaksjon på feil under konkurranse og frykt for feil før og underveis i konkurransen. *Foreldres forventninger og kritikk* reflekterer oppfatningen av foreldrenes holdninger og

atferd. Foreldres forventninger handler i hovedsak om oppfatningen av i hvilken grad foreldrene har høye forventninger, og kritikk fra foreldre gjelder i hvilken grad foreldrene oppfattes som kritiske. Dimensjonen om *tvil knyttet til handlinger*, gjenspeiler den individuelle tvilens om utøverens egne evner. Den siste dimensjonen som omhandler *organisering* reflekterer den overdrevne betydningen som legges til orden og kontroll (Correia et al., 2017). To av dimensjonene i Frost (1990) sin multidimensjonelle modell, personlige standarder og bekymring for å gjøre feil har blitt identifisert som kjernefelt av henholdsvis positiv og negativ perfeksjonisme (Stoeber & Becker, 2008).

Noen forskere har identifisert adaptiv perfeksjonisme som en nøkkelegenskap for å prestere godt i eliteidretten, men perfeksjonisme blir også sett på som en maladaptiv egenskap som undergraver mer enn det hjelper eliteutøvere (Stoeber & Becker, 2008). Stoeber & Becker viser til at streben etter perfeksjon er relatert til håp om suksess, men streben etter perfeksjon er også relatert til frykten for å mislykkes. Perfeksjonisme viser positiv korrelasjon med frykt for å mislykkes, noe som tyder på at frykt for å mislykkes er assosiert med alle aspekter ved perfeksjonisme (Kaye et al., 2008). Foreldres forventninger i prestasjonssammenhenger har vært assosiert med frykten for å mislykkes hos barn. Med høyt nivå av stress og press, og lavere nivåer av entusiasme og glede, er det den hyppigste rapporterte kilden til stress hos unge idrettsutøvere, frykten for å mislykkes (Correia et al., 2017).

Forskning har imidlertid antydnet at to hoveddimensjoner av perfeksjonisme kan differensieres (Stoeber & Otto, 2006). Det er en positiv dimensjon, som blir beskrevet som normal, sunn og adaptiv perfeksjonisme, og en negativ dimensjon som har blitt beskrevet som nevrotisk, usunn og maladaptiv perfeksjonisme (Stoeber & Becker, 2008). Hamacheck (1978) beskrev to typer perfeksjonistiske orienteringer, sunt og usunt (Sellars et al., 2016). Dette er noe som kan knyttes opp mot (Stoeber & Otto, 2006) som viser til de to hoveddimensjoner av perfeksjonisme. Den negative og usunne delen av perfeksjonisme er relatert til bekymring for å gjøre feil, tvil om beslutninger, uoverensstemmelse mellom forventning og resultat, og negative reaksjoner på feil (Stoeber & Becker, 2008). Utøvere som innehar en sunn perfeksjonistisk tilnærming har vist seg å ha høyere nivåer av målorientering, økt selvtillit og forbedret ytelse (Sellars et al., 2016).

Perfeksjonisme betegner en oppfatning om at andre ikke bare krever perfeksjon, men at de utenfra vil evaluere prestasjonen deres nøyte. Det som kjennetegner perfeksjonisme er mønster av anerkjennelse, affekt og atferd assosiert med søken etter feilfrihet. Dette er uavhengig av

om mønsteret for prestasjonsstrebing er et resultat av personlig indre press eller oppfattet sosialt press om å være perfekt (Flett & Hewitt, 2006). Perfeksjonisme hos idrettsutøvere har blitt antatt å være et domenespesifikt fenomen snarere enn en egenskap som vises på tvers av alle områder. Idretten kan gi individet de nødvendige mulighetene til å etablere en meningsfull identitet, validere egenverd eller få anerkjennelse gjennom prestasjon (Hall et al., 2014). En sterk atletisk identitet kan gi motivasjon og drivkraft som er nødvendig for å lykkes i idretten, men den kan også være skadelig og lede utøvere til å pushe kroppen forbi det som er trygt for å opprettholde deres atletiske identitet (Brewer et al., 1993; Jessiman-Perreault & Godley, 2016).

Perfeksjonistiske idrettsutøvere har vist seg å støtte både mestrings- og prestasjonstilnæringsmål som fører dem til å strebe etter suksess, ikke bare for å vise ferdigheter, men for å oppnå sosial anerkjennelse. For perfeksjonister synes det sosiale miljøet å fremkalle en kombinasjon av indre motivasjon, innvendig press for å lykkes, og ytre press for å få forsterkning og sosial anerkjennelse. Streben etter perfeksjon vil i betydelig grad undergrave et individs oppfatning av autonomi. Perfeksjonisme består av flere komponenter som perfeksjonistisk streben og bekymringer for evaluering, derfor kan den ikke betraktes som et bredt svekkende personlighetstrekk. Perfeksjonistisk streben kan være assosiert med positive motivasjonsprosesser (Hall et al., 2014).

Perfeksjonistiske idrettsutøvere opplever et stort press for å møte sine egne, eller andres, ekstremt høye standarder i deres søken etter sosial anerkjennelse, aksept og selvvalidering. Perfeksjonisme fører ikke bare til at utøverne viser maladaptive former for motivasjon, men at den også induserer betydelig misnøye i et domene hvor prestasjon er av enorm personlig betydning. Selv om suksess kan gi litt midlertidig pusterom, er det fordi perfeksjonistens mål er både overdrevent høye og rigide, som stadig kommer til kort og induserer kronisk misnøye. Over tid blir dette psykologisk utmattende og øker sannsynligheten for utbrenthet (Hall et al., 2014). Perfeksjonisme er et paradoks, der dens energigivende egenskaper vil gi prestasjonsmotivasjon, som kan underbygge store sportslige prestasjoner og oppnåelse av positive resultater. Ulempen er at perfeksjonisme skaper en måte å tenke på suksess og fiasko, i en sport som åpenbart er ødeleggende (Hall et al., 2014).

3.4 Beslutningstaking

Det siste steget i den dynamiske modellen for utøvelse av idrett med skade eller smerte i eliteidretten, er beslutningstaking. Når utøveren kjenner på smerte må hun ta en beslutning på om hun skal si fra og kanskje bli satt ut av trening og spill, eller om hun skal dra på trening og utføre presentisme. Beslutningstaking er en bevisst kognitiv operasjon der man må velge en respons på en stimulus blant andre tilgjengelige responser lagret i langtidsmminnet, mens den samhandler med det ytre miljøet eller interne behov (Tenenbaum & Gershgoren, 2014).

En av de viktigste faktorene for suksess i idretten er å ta gode beslutninger. I løpet av de siste ti årene har beslutningstaking blitt et godt undersøkt forskningsområde innen idrettspsykologi. Beslutningstaking er et av de grunnleggende elementene i enhver idrett, spesielt innenfor hurtige og dynamiske lagidretter (Klatt et al., 2019). Idrettsutøvere må kontinuerlig ta beslutninger i konkurransesituasjoner og på trening, som er tidsmessig begrenset (Klatt et al., 2019). Toppidrettsutøvere ser ut til å ha en evne til og vite hva de skal gjøre, og når de skal ta de rette beslutningene. Ettersom beslutninger er en så viktig komponent hos idrettsutøvere, er det viktig å forstå prosessen som idrettsutøvere bruker for å ta beslutninger og hvilke faktorer som kan påvirke denne prosessen. Idrettsutøvere tar hele tiden beslutninger knyttet til prestasjon og karriere, og ofte under mentalt og fysisk stress. Noen av de stressfaktorene kan for eksempel være dårlig kommunikasjon med støtteapparat, publikum, smerte og skade, kritikk fra trener, dårlig prestasjon og spilleforhold (Hepler, 2015).

Det kan være flere beslutninger som anses som gode, men det gjelder for idrettsutøveren og finne den beste til rett tid. Det å tenke på en beslutning tar energi, og dette kan ta energi fra andre områder eller andre beslutninger. Det er mange dimensjoner som ligger bak en beslutning, og det er to som skiller seg spesielt ut; risiko og følelser. Risiko påvirker en beslutning i stor grad, og beslutningstakeren må hele tiden veie opp risikoen for utfallet av beslutningen når en beslutning skal tas. Dette kan for eksempel være om utøveren skal ta beslutningen om å utøve idrett med smerte, risikoen for dette er at det kan føre til at skaden blir verre, men det kan også hende at utøveren klarer å gjennomføre med smerte slik at utøveren synes det var verdt det. Det er hele tiden knyttet risiko til beslutninger som skal tas i idretten. Følelser har også en stor effekt på beslutningstaking. Resultatene av beslutningen har også stor effekt på følelsene, i og med at beslutningen kan bety suksess eller å feile. Det kan også føre til at utøveren føler på angst etter en beslutning er tatt, dette spiller også inn på følelsene til utøveren (Mellers et al., 1998). Det er også knyttet kulturspesifikke forskjeller til

beslutningstaking, og beslutningstaking er tilpasset den kulturelle konteksten beslutningen skal tas i (Klatt et al., 2019).

Beslutningstaking skilles ofte inn i to ulike deler, analytisk (normativ) eller intuitive (naturalistiske) beslutninger. Ved normative beslutninger søker man etter den beste beslutningen som er mulig å ta, og situasjonen baserer seg på stabile preferanser og all informasjon er mulig å innhente eller allerede kjent. Beslutningene blir ved normativ beslutningstaking ofte tatt etter en trinnvis prosedyre (Brun & Kobbeltvedt, 2005). Beslutninger som skal tas i tidskritiske situasjoner følger ikke en analytisk modell, og naturalistiske beslutninger foretas i stor grad basert på en intuitiv tilnærming. Ved denne type beslutning må mennesker og da i dette tilfellet utøvere fatte beslutninger når de er presset på tid, usikker, og ofte med motstridende mål (Kermarrec & Bossard, 2014; Klatt et al., 2019). Motstridende mål kan for eksempel være en utøver som kjenner på smerte, der hun har mål om å delta på en viktig kamp, men samtidig har et mål om å være skadefri. Bossard et al. (2022) viser til at intuitiv og analytiske prosesser knyttet til beslutningstaking kan henge sammen i en sportslig setting (Bossard et al., 2022). I idretten kan beslutninger under konkurranse og trening være intuitive beslutninger, mens analytiske beslutninger kan bli nødvendig når det er knyttet til avgjørelser utenfor trening og konkurranse, med mer tid tilgjengelig.

En modell som beskriver beslutningsprosessen innenfor intuitiv beslutningstaking er Recognition Primed Decision-making (RPD). Det som kjennetegner denne modellen er at beslutninger tas basert på gjenkjenning og tidligere erfaringer. Beslutningstakeren gjenkjenner de sentrale egenskapene i situasjonen som resulterer i relevante beskrivelser, mål, forventninger og handlinger (Klein, 2000; Klein, 2008). Dette fører til at beslutningen blir tatt med bakgrunn i tidligere erfaring. I løpet av de siste ti årene har PRD-modellen blitt et godt undersøkt forskningsområde innenfor idretten (Kermarrec & Bossard, 2014; Klatt et al., 2019).

4.0 Metode

I dette kapittelet blir metodiske valg gjennomgått og begrunnet. Det vil komme en konkret beskrivelse av det spesifikke designet oppgaven bygger på, samt intervju som forskningsmetode. Deretter vil beskrivelsen av informantene og prosedyren bli gjennomgått. Til slutt vil det reflekteres rundt forskningskvalitet og de etiske betraktningene forskningen bygger på.

4.1 Valg av metode

Innenfor forskningstradisjonen, skilles det vanligvis mellom to ulike metoder, dette er kvantitativ og kvalitativ. Valget mellom kvalitativ og kvantitativ kan i følge Ringdal (2018) sees som et pragmatisk valg eller som et valg av vitenskapsfilosofisk standpunkt. Et pragmatisk valg vil si at man bør velge den metoden som på best mulig måte hjelper med besvarelse av problemstillingen (Ringdal, 2018). Tjora (2018) argumenterer for at kvalitative metoder fremhever innsikt og forståelse mens de kvantitative metodene fremhever oversikt og forklaring. En kvalitativ forskningsstrategi er basert på en rik og dyp informasjon om et lite antall analyseenheter, mens kvantitative undersøkelser går i bredden ved at de registrerer sammenliknbar og strukturert informasjon i et stort utvalg (Ringdal, 2018). I likhet med Tjora (2018) vil jeg argumentere for at hvilken metode som er foretrukket er situasjonsavhengig.

Kvalitative og kvantitative metoder bør ikke sees på som to motpoler, men heller som to ender på et kontinuum. Et viktig valg blir dermed for forskeren å finne ut hvor på dette kontinuumet forskningen skal og bør plasseres (Ringdal, 2018; Tjora, 2018).

Kvalitativ forskning forholder seg gjerne til et fortolkende paradigme, der det i hovedsak blir satt søkelys på informantenes opplevelser og meninger, og også hvilke konsekvenser meningene deres har for virkeligheten. Hensikten med forskningen vil være å fremheve innsikten informanten har i sitt eget miljø for så å skape en mer objektiv eller generell forståelse av fenomenet som forskes på (Tjora, 2018). Data som forskeren innhenter blir ved kvalitativ forskning analysert induktivt i den hensikt å fremheve innsikt og bygge subjektive erfaringer til objektive forståelser. I kvalitativ forskning er det forskerens ansvar å fortolke og beskrive det datamaterialet som utvikles fra informasjonen til informantene, med bakgrunn i dette vil det bety at analyser vanligvis til bli preget av forskersubjektivitet og induksjon (Tjora, 2018). Sett i lys av det ovenfor, plasseres det metodiske designet inn i et *sosialt konstruktivistisk verdenssyn*.

Kjernen i sosialkonstruktivisme bygger på at den sosiale virkeligheten er konstruert og gjenskapes gjennom interaksjon og handlinger mellom mennesker (Ringdal, 2018).

Sosialkonstruktivisme bygger på fenomenologien ved at man må betrakte virkeligheten som samfunnsskapt, ved at individer forstår virkeligheten på basis av ulike sosiale faktorer. Ulike mennesker kan ha fullstendig ulik oppfatning av samme fenomen, og undersøkelser basert på observasjoner og intervju er relevant. Sosialkonstruktivismen er et perspektiv som søker å forstå hvordan enkelte tolkninger av virkeligheten oppnår dominans fremfor andre, på bakgrunn av de sosiale prosessene i samfunnet (Tjora, 2018). Innenfor et sosialkonstruktivistisk perspektiv er vi også ute etter å studere hvordan informantene skaper forståelse av sin virkelighet, på bakgrunn av de opplevelsene og erfaringene de har (Tjora, 2018).

4.2 Forskningsdesign

Et design eller forskningsopplegg er forskerens plan eller skisse for forskningen som skal gjennomføres. Ringdal (2018) viser til fem ulike forskningsdesign; eksperimentell design, tverrsnittdesign, longitudinell design, casedesign og komparativt design. Denne oppgaven anvender et casedesign, med bakgrunn i at oppgaven vil bygge på et lite antall informanter som i dette tilfellet er kvinnelige rekruttspillere i en toppfotballklubb i Norge. Tjora (2018) fremhever at en casestudie gjøres i en situasjon som har en naturlig avgrensning, uavhengig av forskningsprosjektet, og i dette tilfellet vil det være fotballklubben som oppgavens datagenerering tar utgangspunkt i (Tjora, 2018). Denne oppgaven er ute etter å beskrive det unik med denne casen, derfor vil det være særlig viktig å ha fokus på informantene samt miljøet de lever i. Derfor vil forskningsdesignet mer konkret være et unikt casedesign (Ringdal, 2018), der målet for et unikt casedesign er å fane kompleksiteten i en case, med fokus på individene og miljøet, snarere enn det generelle (Ringdal, 2018).

Denne studien er designet som en kvalitativ studie med en kombinasjon av deduktiv og induktiv metode, dette blir også kalt abduktiv tilnærming. Med induktiv tilnærming menes at man antar noen generelle sammenhenger ut fra observasjon av enkelttilfeller, mens en deduktiv tilnærming slutter fra en generell regel til å forklare enkelthendelser. Den såkalte abduktive tilnærmingen som denne studien bygger på, starter fra empirien, men teorier og perspektiver spiller inn i forkant eller i løpet av forskningsprosessen (Tjora, 2018). Dette fører til at den abduktive tilnærmingen ikke lar oss konkludere på samme måte som ved bruk av induktiv metode. Med bakgrunn i studiets hensikt så jeg på det som hensiktsmessig for min

del å bruke en abduktiv tilnærming, da jeg ikke har fokus på å lete frem sannheter, men heller stille spørsmål og kaste lys over ulike måter å forstå fenomenet jeg forsker på. Formålet med denne studien er å forsøke og belyse utøvernes opplevelser og erfaring med risikokulturen i toppidretten. Der det blir forsøkt å belyse hvordan denne risikokulturen kommer til uttrykk gjennom kommunisering av smerte, normalisering av dette. Studien vil også ta for seg utøvernes holdninger og forventninger tilknyttet toppidretten, med bakgrunn i indre press og ytre press, men og hvilke tanker de har rundt belastningsskader og smerte.

I denne oppgaven blir dybdeintervju brukt som teknikk for datainnsamling. Tjora (2018) fremhever at den mest utbredte datagenereringsmetoden innenfor kvalitativ forskning er intervju, særlig dybdeintervjuer også kalt semistrukturerte intervjuer. Dybdeintervju er en fleksibel intervjuform tilpasset kvalitativ forskningsstrategi (Ringdal, 2018). Formålet med dybdeintervju er å innhente informasjon som behøves for å belyse problemstillingen som er satt (Ringdal, 2018). Atkinson (2015) påpeker også at kvalitative forskere ikke må konsentrere seg om informanten forteller sannheter eller usannheter, men istedenfor ha overordnet fokus på sammenhengen i det som blir fortalt, og det som karakteriserer intervjuet (Atkinson, 2015).

Målet med dybdeintervju er å skape en situasjon for en relativt fri samtale som kretser rundt spesifikke tema som forskeren har forhåndsbestemt, denne samtalen baserer seg på åpne spørsmål som gir informanten mulighet til å gå i dybden (Tjora, 2018). Dybdeintervjuet gir rom for improvisasjon fra intervjuerens side, og måling er ikke hensikten med datainnsamlingen (Ringdal, 2018). I dette tilfellet er jeg som forsker ute etter å studere meninger, holdninger og erfaringer hos informantene, og da passer dybdeintervju som teknikk for datainnsamling, og vi er med andre ord ute etter livsverdenen til informanten (Tjora, 2018).

4.3 Utvalg

Denne studien ble gjennomført som en del av et samarbeid med Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og et toppserielag. Kontaktpersonen fra toppserielaget jobber i den gjeldende klubben og har vært delaktig i rekruttering av utøvere. Kriteriet for å være relevant for denne studien var at deltakerne måtte være spillere på rekruttlaget på det gjeldende tidspunkt. Det ble rekruttert fem utøvere (se tabell 1). Tjora (2018) framhever at hovedregelen for utvalg i kvalitative intervjustudier er at man velger informanter som av ulike grunner vil ha mulighet til å uttale seg reflektert om det gjeldende

tema. I casestudier som denne gjeldende studien, avgrenses utvalget av informanter av en naturlig enhet som eksisterer uavhengig av undersøkelsen, som i dette tilfellet var en toppserieklubb. Utvalget kan beskrives som et strategisk utvalg, med bakgrunn i at det er en relativt klar definert målgruppe å rekruttere innenfor, som i dette tilfellet var unge satsende fotballspillere (Tjora, 2018).

Antallet informanter som er å foretrekke i en intervjuundersøkelse varierer etter hva man er interessert i å undersøke, men Tjora (2018) peker på at man før eller siden vil oppleve en metning, det vil si at det ikke synes å komme frem nye momenter i intervjuene (Tjora, 2018). Dalen (2011) framhever at det ikke er en klar konsensus om hvilke tall på informanter som er ideelle, men valget av de ulike er likevel viktig innenfor en kvalitativ intervjuundersøkelse. Tallet på antall intervjuer man har anledning til å gjennomføre, er det rammene for den enkelte studien som legger føringene for. Dalen (2011) påpeker at det er viktig å forsikre god kvalitet og behandling av datamaterialet, og samtidig generere nok mengde data slik at man har et bredt nok utvalg til å svare på forskningsspørsmålet (Dalen, 2011).

Intervjuundersøkelser som er gjort i nyere tid har vist at det ofte er en fordel med et mindre antall intervjuer til undersøkelsen, men heller bruke mer tid på forberedelse og analyse av de aktuelle intervjuene (Kvale et al., 2015). Av de fem utøverne var utvalget i alderen 17-19 år. Alle utøverne innehar gode sportslige ferdigheter på det aktuelle tidspunktet. Grunnen til at det i min studie var ideelt å intervju utøvere på rekruttlaget og ikke utøvere fra A-laget, er fordi disse spillerne vil kunne ha en sterkt trang til å presse seg gjennom smerter og underkommunisere, i håp om å bli sett på som en av de beste og få muligheten til å ta steget opp til A-laget og toppserien.

Informantene ble i første omgang kontaktet på Mail, der de som ikke svarte innen en ukes tid også ble kontaktet på melding via Facebook. Der ble de informert om prosjektet og hvordan intervjuet skulle foregå. Alle informantene som ble kontaktet hadde en positiv respons, og virket interessert og engasjert rundt tematikken intervjuet skulle ta utgangspunkt i. Før intervjuet fikk informantene et informasjonsskriv der formålet med prosjektet ble presentert, og i tillegg fikk informantene et samtykkeerklæringsskjema. Denne samtykkeerklæringen inneholder informasjon om hvilke rettigheter informantene innehar, og hvordan datamaterialet skulle bli brukt og informasjon om anonymisering (Vedlegg 3). Alle data vil bli slettet etter prosjektet er ferdigstilt, og informantene kan når som helst trekke seg fra prosjektet og delta

frivillig. Informantene i dette prosjektet er over 16 år, og derfor er det ikke nødvendig med samtykke fra foresatte. Saunders, Kitzinger og Kitzinger (2015) peker på at en av utfordringene med intervju som kvalitativ metode er anonymisering, spesielt i svært følsomme situasjoner (Saunders et al., 2015). For å ivareta anonymiteten hos informantene, blir de omtalt med fiktive navn og uten konkret alder på de enkelte. Dette fordi alderen til den enkelte utøver kan føre til at de ikke lenger er anonyme, og derfor vil jeg som forsker sikre anonymiteten hos informantene. Derfor blir det i dette prosjektet bare oppgitt alder på utøvergruppen og ikke den enkelte.

Tabell 1: Oversikt over informantene

1. Lea	Rekruttlaget
2. Ida	Rekruttlaget
3. Nora	Rekruttlaget
4. Mina	Rekruttlaget
5. Synne	Rekruttlaget

4.4 Intervjuguide

Når man skal benytte dybdeintervju som kvalitativ metode i et forskningsprosjekt er det hensiktsmessig å bruke en intervjuguide for å strukturere intervjuene. Intervjuguiden bør inneholde spørsmål og problemstillinger som får frem synspunktene og erfaringene til informanten. Spørsmålene i en intervjuguide kan være fullstendige, men også stikkordspreget (Tjora, 2018), Ringdal (2018) viser til at intervjuguiden kan variere fra tematiske stikkord til ferdigformulerte åpne spørsmål. I dybdeintervjuer er intervjuguiden et grunnlag som forskeren improviserer fra, dette fører til at spørsmålene vil variere fra informant til informant, men de samme temaene vil dekkes (Ringdal, 2018). I løpet av intervjuet er det viktig at man får dekket temaene guiden inneholder (Holme & Solvang, 1996).

I denne sammenheng vil intervjuet ta utgangspunkt i en forhåndsstrukturert intervjuguide (vedlegg 1). Intervjuguiden har som formål å strukturere intervjuet inn mot tema som forskeren har forhåndsbestemt knyttet opp mot forskningsspørsmålet. Som nevnt ovenfor kan intervjuguiden utformes på ulikt vis, men jeg har valgt å strukturere den med tre faser, slik Tjora (2018) argumenterer for. Disse tre fasene består av oppvarming, refleksjon og avrundning, der alle fasene preges av ulike typer spørsmål knyttet til tema. Min intervjuguide

(vedlegg 1) er delt inn i syv temaer for å skape oversikt for intervjueren men også informantene, dette skaper også naturlige overganger. Fase en som besto av oppvarming inneholdt spørsmål med generell informasjon, Brinkmann & Kvale (2015) framhever at det å starte intervjuet med spørsmål som inneholder generell informasjon kan bidra til en mer komfortabel situasjon (Brinkmann & Kvale, 2015). Fase to som består av refleksjonsspørsmål er selve kjernen i intervjuet. Tema som ble tatt opp i denne fasen var; 1) holdninger tilknyttet laget og fotballen, 2) perfektjonisme, 3) kommunikasjon av smerte, 4) rapportering av skade og 5) belastningsskader. Disse temaene skapte en ramme og struktur for hva intervjuet skal inneholde, men ettersom at spørsmålene er åpne er det mulighet for informanten å snakke fritt og i bredden tilknyttet temaene. Dette åpner opp for en fri samtale med informanten og kan også føre til digresjoner som er særlig relevante, disse digresjonene kan tilføre ny kunnskap som intervjuer ikke har tenkt over. Dette kan åpne for ny forståelse, som kan være relevant for forskningsspørsmålet og prosjektet i sin helhet (Tjora, 2018).

4.5 Prøveintervju

I fasen for å forberede til intervjuene som skulle gjennomføres, ble det gjennomført et prøveintervju, hvor hensikten var å teste intervjuguiden men også få litt erfaring som intervjuer (Dalen, 2011). Prøveintervjuet ble gjennomført med en informant som har erfaring fra fotballen, og som selv er aktiv utøver og som kan relatere til forskningsspørsmålet og de temaene intervjuguiden omhandlet. Prøveintervjuet ga mye nyttig erfaring i forhold til utforming og strukturen til intervjuguiden, men også til meg som forsker tilknyttet intervjusituasjonen. Noen spørsmål ble omformulert slik at de enklere skulle forstås, og også gjøre det lettere for informanten å svare dypere og mer reflektert.

4.6 Gjennomføring av intervjuene

Da intervjuguiden var ferdigstilt og prøveintervjuet var fullført, var det tid for å planlegge intervjuene med informantene. Tjora (2018) påpeker at forskeren bør tilpasse intervjutidspunkt etter preferansene til informanten. I denne prosessen fikk hver informant ønske seg tid og sted selv, som forsker stilte jeg meg åpen slik at jeg kunne være tilgjengelig når det passet for de å gjennomføre intervjuet. Dette for å gi informantene komfortable rammer og vilkår. Alle informantene bestemte tidspunkt og sted selv, dette resulterte i at alle intervjuene ble gjennomført på deres hjemmearena til klubben, der de oppholder seg før og etter trening.

For å legge til rette for en avslappet stemning peker Tjora (2018) på at det er vanlig å gjennomføre dybdeintervjuer på steder der informantene kan føle seg trygge, i dette tilfellet ble intervjuene gjennomført på deres fotballarena, som er stadion og treningsarenaen til spillerne. Dette resulterte i at intervjuene ble gjennomført på en trygg arena, i kjente omgivelser. Tjora (2018) fremhever at dette vil gi positive konsekvenser for informasjonsflyt i samtalen, når utøverne befinner seg på en plass de føler seg trygge.

Når intervjuet skulle gjennomføres var det viktig å ikke ha forstyrrelser eller andre uromomenter som kunne ta fokuset vekk fra selve intervjusituasjonen. Derfor ble intervjuet gjennomført på et kontor på stadion, slik at det bare var meg og informanten i rommet når intervjuet foregikk. Jeg plasserte meg bevisst litt på skrå ovenfor informanten på den andre siden av bordet for å skape en uformell og naturlig kontekst, med litt behagelig avstand (Dalen, 2011). Min opplevelse var at alle informantene var villige til å åpne seg og fortelle rundt tema, og det var enkelt for meg som intervjuer å føre en naturlig dialog med informantene. Jeg opplevde også at det ikke var noen av informantene som virket nervøse, og dette gjorde meg komfortabel med å starte intervjuet. Det var ingen satt tidsramme for intervjuene og informantene fikk mulighet til å bruke så lang tid som ønskelig, dette resulterte i at alle intervjuene varte tilnærmet 30 minutter. Alle intervjuene ble gjennomført på en periode på fire dager.

Kvale & Brinkmann (2009) viser til at den beste måten å øke kvaliteten på intervjuet er gjennom praktisk trening og erfaring, derfor var jeg opptatt av å vurdere intervjuene underveis i prosessen, for å se hva jeg som intervjuer kunne gjøre for å oppnå høyere kvalitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Personlig opplevde jeg kvaliteten på intervjuene som høy, med bakgrunn i den nøye planleggingen og tilretteleggingen som har blitt gjort i forkant tilknyttet strukturering og forberedelse. I evalueringen av intervjuene konkluderte jeg etter de første intervjuene at jeg hadde hatt litt for mye fokus på å følge intervjuguiden, men dette ble jeg mer bevisst på i de neste intervjuene slik at samtalen fikk bedre flyt. Dette førte også til at spørsmålene varierte noe, med tanke på formulering og rekkefølge, men alle tema ble dekt underveis. Jeg som forsker og intervjuer ble tryggere for hvert intervju som ble gjennomført, og intervjuguiden fungerte som ønsket ved at informantene åpnet seg og fortalte om sine erfaringer og opplevelser som de selv ønsket.

Under gjennomføring av intervjuene valgte jeg å benytte meg av lydopptak. En av grunnene til at jeg valgte å benytte meg av lydopptak, var at det ikke var nødvendig å notere underveis i intervjuet. Notering underveis i intervju kan føre til at den personlige kontakten mellom forsker og informant blir redusert (Thagaard, 2009). Tjora (2018) fremhever at bruken av lydopptak gir intervjueren en trygghet om at alt som blir sagt kommer med, og forskeren kan konsentrere seg om informanten som snakker. Dette sørger for god kommunikasjon og flyt i samtalen (Tjora, 2018). Tjora (2018) påpeker at detaljerte lydopptak og transkripsjoner er vesentlige for en skikkelig analyse. Kvale & Brinkmann (2009) legger vekt på at forskeren vil kunne gå glipp av informanten sitt kroppsspråk og ikke-verbal kommunikasjon hvis man skal konsentrere seg om å notere underveis. Før intervjuet ble gjennomført ble informantene informert om lydopptak og hvordan det skulle brukes (Tjora, 2018), og de kunne si fra hvis de ikke følte seg komfortabel med å bli tatt opp på opptak. De ble også informert om hvordan disse opptakene skulle oppbevares og hvordan de skulle brukes, og at det bare var jeg som forsker som skulle høre på opptakene. På forhånd forsikret jeg meg om at lydopptaket fungerte som det skulle, og at lyden fungerte. Hvis samtalen er tydelig og klar, kan dette føre til at forskeren sparer tid, og det gjør det lettere med transkribering (Kvale & Brinkmann, 2009).

4.7 Databehandling

Dette forskningsprosjektet bruker en abduktiv tilnærming. Med bakgrunn i det har jeg valgt å ta i bruk Tjora (2018) sin SDI-modell, som også blir kalt stegvis-deduktiv induktiv metode. Denne modellen baserer seg på det faktum at man jobber fra rådata til faste konsepter og/eller teorier. Først jobber man induktivt og deretter deduktivt, da sjekker man teori opp mot empirien. Denne modellen gjør det mulig å jobbe systematisk og empirinært, noe som er hensiktsmessig i dette forskningsprosjektet (Tjora, 2018). Denne modellen er utviklet med et ideal om å ta ut potensialet i den empirien man har produsert, dette fører til at analysearbeidet i startfasen i følge Tjora (2018) bør være empirinært (Tjora, 2018).

4.7.1 Transkribering

Tjora (2018) anbefaler å transkribere datamaterialet fullstendig i etterkant av intervjuene. Transkribering blir sett på som den vanligste formen for å gjøre direkte informasjon om til tekstform, og dette vil føre til mer oversikt over dataen som er innsamlet og gjøre arbeidet av relevante funn enklere (Kvale & Brinkmann, 2009).

Det første jeg startet med når jeg skulle bearbeide dataene var datagenerering, der jeg bearbeidet de empiriske dataene fortløpende. Samme dag som intervjuene ble gjennomført transkriberte jeg dem, dette for å ha intervjuene ferskt i minne. Transkripsjonen ble oversatt til norsk bokmål, men med unntak av de gangene det var spesielle ord eller begreper som ikke direkte kan oversettes, som for eksempel engelske fraser eller lokale begreper knyttet til dialekt. Transkriberingen krever vurderinger hele tiden underveis, slik som kroppsspråk, stemning og ironi vil være utfordrende å oversette til skriftlig språk. Derfor blir det opp til intervjueren å forsøke og gjengi samtalen så likt som mulig. Denne transkriberingen endte opp som analysedata, analysedata er den dataen som er behandlet som man ender opp med etter bearbeiding av rådataen (Tjora, 2018).

4.7.2 Koding og kategorisering

Koding er det første steget i SDI-modellen som Tjora (2018) viser til, i denne sammenhengen har jeg valgt å benytte meg av empirinær koding, dette er koder som i detalj beskriver hva som fremkommer i det som blir sagt i intervjuet. Koding innebærer å knytte et eller flere nøkkelord til en del av teksten i transkriberingen for å tillate identifisering av en uttalelse i intervjuet. Empirinær koding fører til at jeg holder meg tett på empirien og kan da peke ut interessante aspekter i analysen (Tjora, 2018). Eksempler på disse empirinære kodene er «fotball betyr alt», «har dratt på trening med smerte», «setter press på seg selv» og «bevisst sine styrker på fotballbanen».

Det ble fra de fem intervjuene identifisert totalt 82 ulike koder. Disse kodene ble videre gruppert i ulike kodegrupper, hvor koder som omhandlet samme tema eller fenomen ble satt i samme kodegruppe. Tjora (2018) fremhever at 3-5 kodegrupper ofte egner seg, som basis for analytiske kapitler i en masteroppgave og som vitenskapelige artikler. I dette tilfellet ble det utviklet fire kodegrupper (hovedtema). Kodegrupperingen er et steg som starter i det empiriske baserte og tar inn i seg teorier og tidligere forskning, i det som kan betegnes som abduktiv tilnærming (Tjora, 2018).

Etter empirinær koding er gjennomført gikk jeg videre til kategorisering og konseptutvikling, der det teoretiske tar større styring (Tjora, 2018). Kategoriseringen (vedlegg 2) blir inspirert av intervjuguiden, men ble også mer tydelig i løpet av analyseprosessen og dette representerer empirien for forskningsprosjektet. Det teoretiske rammeverket og den empirinære kodingen danner utgangspunkt for utviklingen av hovedtema/ kategorier i analysen. Ved å ta et blick på problemstillingen og kodegruppene startet utviklingen av konsepter, der jeg til slutt endte opp

med fire hovedkategorier; *normalisering av smerte, underkommunikasjon, indre press og sosialt press*, dette sto i stil med intervjuguiden og kodegruppene som ble laget.

Hovedkategoriene har også underkategorier som tar for seg ulike aspekter innenfor de ulike temaene.

4.8 Forskningskvalitet

Kvalitet og troverdighet er helt sentrale krav til kvalitativ forskning, og Tjora (2018) viser til at forskning i all hovedsak handler om å skape pålitelige resultater ved å begrunne tolkninger og analyser av empiriske data. Ofte benyttes tre kriterier som indikator på kvalitet i forskningen, *pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet* (Tjora, 2018). I kvalitativ forskning har man også i noen grad snakket om troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet (Thaagard 1998) som de tre tilsvarende indikatorene (Tjora, 2018). Tjora (2018) viser også til transparens som et av de viktigste kravene til presentasjon av forskning. Sett i lys av at Tjora (2018) viser til transparens som et av de viktigste kravene til presentasjon av forskning, vil jeg begynne med dette og så ta for meg pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet.

Transparens er en gjennomgående faktor underveis i hele forskningsprosjektet, og er et av de viktigste kravene til all forskning og presentasjon av forskningen som er gjennomført. Transparens er særlig knyttet til presentasjonen av forskning, hvor man forsøker å gi best mulig innsikt i forskningen og dens funn. Gjennom metodekapittelet har jeg forsøkt å gi et detaljert innblikk i min forståelse og vitenskapsteoretiske valg, ved å hele tiden ha en høy grad av transparens gjennom forskningsprosjektet.

Pålitelighet omhandler sammenheng gjennom hele forskningsprosjektet. SDI-modellen som dette forskningsprosjektet bygger på, underbygger pålitelighet med bakgrunn i tydelige krav til datagenerering, kriterier for hvordan analysen blir utviklet fra empirien, og hvordan teoriene gjøres relevante (Tjora, 2018). I denne blir det detaljert redegjort for forskningsfeltet det forskes på med tidligere forskning, i tillegg fremkommer det tydelig til leseren hvilke valg som er gjort underveis i prosessen og hvordan kodingen og kategoriseringen er gjennomført. Tjora (2018) viser til at innenfor all type samfunnsrelatert forskning vil forskeren ha noe engasjement i temaet som forskes på. Forskerens engasjement i tematikken vil kunne betraktes som støy i prosjektet, og da påvirke resultatene, men hvis forskeren er åpen om dette og er forberedt på å justere forståelsen underveis vil dette kunne styrke påliteligheten. For å styrke prosjektets pålitelighet er det viktig som forsker å reflektere over om man har noe til felles med informantene eller spesiell kunnskap og engasjement som kan påvirke resultatene, og hvordan dette kan ha påvirket utgangen til feltet, utvalg,

datagenerering, analyse og resultater (Tjora, 2018). Min erfaring, forforståelse av tematikken og noe kjennskap til informantene kan ha vært en mulig fallgrube, men jeg har sett på dette som en fordel med tanke på at informantene åpnet seg mye underveis i intervjuet, og det kan være en fordel i utviklingen av oppgaven og analysering av data.

Thaagard (2003) og Tjora (2018) viser til at diktafon kan styrke påliteligheten til forskningsprosjektet. Bruk av diktafon under intervjuene styrker påliteligheten ved at man er mindre avhengig av forskerens egne oppfatninger, og kan legge frem direkte sitater slik informantene presenterte dem (Thaagard, 2003; Tjora, 2018). Dette vil kunne styrke påliteligheten til undersøkelsen fordi informantens stemme gjøres synlig helt frem til leseren. For å styrke påliteligheten ytterligere bør man også redegjøre for hvordan intervjusitater er valgt ut. Det blir også viktig når man formidler resultater og redegjør for hvordan perspektiver eller teoriene har bidratt til å inspirere forskningsdesign og analyse (Tjora, 2018). Tjora (2018) legger også vekt på at det er viktig å fortelle om forhold internt i undersøkelsen for å styrke påliteligheten.

Videre viser Tjora (2018) til *gyldighet* som en indikator på kvalitet i forskningen. Gyldighet handler om en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming og funn, og om hvorvidt de svarene vi finner i vår forskning faktisk er svar på de spørsmålene vi forsøker å stille (Tjora, 2018). Gyldighet omhandler også om hvorvidt forskningen gir oss svar på det vi faktisk ønsker svar på. Som forsker kan gyldigheten styrkes ved å sørge for god sammenheng mellom forskningsspørsmålet og det teoretiske grunnlaget til oppgaven. Forskningen må bygge på faglige rammer, og være forankret i relevant forskning gjort på feltet. Ved å redegjøre for de valg vi tar for eksempel knyttet til datagenereringsmetoder og teoretiske innspill til analysen, inviterer vi leseren til å kritisk ta stilling til forskningens relevans og presisjon (Tjora, 2018).

For å sikre god gyldighet har jeg forsøkt å sette meg godt inn i fagfeltet og tidligere forskning gjort på feltet. Den metodiske tilnærmingen og intervjuguiden kan ha bidratt til å øke gyldigheten til dette forskningsprosjektet, og de forhåndsbestemte temaene kan også bidra til å øke sannsynligheten for at man får svar på det som man ønsker svar på. Min innsikt i fagfeltet og erfaring som utøver selv kan også bidra til å øke gyldigheten, da dette kan føre til en dypere diskusjon rundt forskningsspørsmålet. Det er også hele tiden viktig å benytte teori og tidligere forskning i en kombinasjon med funnene fra intervjuene. Sammenhengen i funnene og det teoretiske som oppgaven bygger på vil kunne styrke gyldigheten ytterligere. Jeg har forsøkt å gjøre arbeidet så transparent som mulig, dette fordi studiens validitet er en

kontinuerlig prosess som starter i planleggingsfasen og varer til prosjektslutt (Thaagard, 2003).

Generaliserbarhet er i følge Ringdal (2018) et mål på om resultatene fra en studie kan være relevante og gjeldende, og kunne overføres til andre situasjoner eller studier. I vurderingen av generaliserbarhet kan det også stilles spørsmål om funnene i den enkelte studien kan settes i en videre sammenheng og bidra til en generell teoretisk forståelse (Thaagard, 2003). Denne studien bygger på et strategisk utvalg av unge kvinnelige fotballspillere. Resultatene og funn som blir gjort i denne studien vil dermed hovedsakelig anses som representative for samme gruppe.

Tjora (2018) viser til tre former for generalisering i kvalitativ forskning; naturalistisk generalisering, moderat generalisering og konseptuell generalisering. En *naturalistisk generalisering* innebærer at man i rapporteringen av forskningen har vært detaljert i beskrivelsene, slik at leseren selv kan vurdere hvorvidt forskningen kan ha relevans for egne studier. *Moderat generalisering* kan tenkes i mer strukturell forstand, hvor det er opp til forskeren å beskrive i hvilke situasjoner resultatene vil kunne være gyldige. En *konseptuell generalisering* kan benyttes ved bruk av et case-design som i dette tilfellet (Tjora, 2018). Konseptuell generalisering blir sett på som målet med SDI-metoden. Ved konseptuell generalisering er vi ute etter å fremstille funn i form av konsepter, modeller eller begreper som ikke direkte er knyttet spesifikt til den casen oppgaven tar utgangspunkt i. For å sikre relevans utover egne funn, har jeg valgt å benytte meg av tidligere forskning og teorier som støtter opp under en større generaliserbarhet (Tjora, 2018). Med bakgrunn i at denne forskningen er basert på funn fra et mindre utvalg utøvere, vil det ikke være mulig å trekke en direkte konklusjon på hvordan flertallet av fotballspillere opplever denne risikokulturen i toppidretten. Det kan likevel argumenteres for at funnene som blir gjort kan ha overførbarhet på grunn av trekkene ved dette utvalget.

Dette utvalget i forskningsprosjektet representerer en type individer, som er unge kvinnelige fotballspillere, og det kan hende at utøvere i fotballen eller andre idretter kan kjenne seg igjen og relatere til funnene som er gjort i forskningen (Thaagard, 2003). Dette fører til at denne studien kan være en åpning for å forstå nye perspektiver på idrettsutøverens opplevelse av risikokulturen i toppidretten, samt for fremtidig forskning og analyse, mer enn en direkte målbar sammenligning.

I lys av dette kan naturalistisk generalisering og konseptuell generalisering være nyttige begreper. Dette kan begrunnes ved at rapporteringen av forskningen har vært detaljert nok i beskrivelsen, slik at leseren selv kan vurdere hvorvidt forskningen kan ha relevans for

egne studier. Konseptuell generalisering kan være relevant med bakgrunn i at det er benyttet et case-design, der vi er ute etter å fremstille funn i form av konsepter og teori, og det er blitt benyttet tidligere forskning og teorier som støtter opp under en større generaliserbarhet (Tjora, 2018).

4.9 Etiske betraktninger

Det er forventet at forskeren i all form for forskning overholder og vurderer en god etisk praksis. Tjora (2018) trekker frem aspekter som tillit, konfidensialitet, respekt og gjensidighet som viktige betraktninger. Tillit er en selvfølgelig implisitt side ved relasjoner og kommunikasjon i et samfunn, hvor gjensidig respekt mellom mennesker forventes. Vanlig høflighet kan være et godt utgangspunkt for etisk god forskning, siden den kvalitative forskningen ofte gjøres ved hjelp av direkte kontakt med informanter (Tjora, 2018). Tjora (2018) fremhever at det viktigste å tenke på ved bruk av dybdeintervju er at informantene ikke skal komme til skade.

Gjennom arbeidet mitt med denne oppgaven har disse elementene blitt vektlagt høyt, fordi jeg selv opplever det som viktig men også fordi det styrker min rolle som forsker. Studien har blitt godkjent av NSD, utøverne fikk i forkant et informasjonsskriv og samtykkeskjema, som informerte om hva studiens formål var og hvordan den skulle gjennomføres. Det er forskeren sitt ansvar å informere informantene om hvilke rettigheter de innehar, samt sørge for at risikoen for misforståelser er minst mulig (Tjora, 2018). Jeg forsikret meg om at informantene samtykket ved å undertegne samtykkeskjemaet i forkant av intervjuene, og at de hadde forstått innholdet på skjema. I skjemaet var jeg tydelig på hvilke rettigheter de har som informanter, og at de når som helst kunne trekke seg fra studien hvis det var ønskelig. Informantene har blitt fullstendig anonymisert ved endring av navn og det er ikke blitt oppgitt konkret alder. Lyddopptak og transkripsjon ble lagret og behandlet i henhold til NSD sine retningslinjer. Alle lyddopptak vil bli slettet etter forskningsprosjektet er blitt avsluttet.

5.0 Resultat og analyse

I denne delen av oppgaven vil resultat bli presentert og disse vil bli diskutert opp mot teorien som er presentert ovenfor. Jeg har utviklet fire hovedkategorier, med bakgrunn i at jeg har brukt abduktiv tilnærming, disse er *normalisering av smerte*, *underkommunikasjon*, *indre press (perfeksjonisme)* og *sosialt press*, som analysen vil ta utgangspunkt i. Sitater fra utøverne vil bli presentert underveis, der de vil bli drøftet opp mot toppidrettskulturen og fagfelt tilknyttet presentisme, perfeksjonisme, beslutningstaking. Det vil bli drøftet et tema om gangen, dette for å gjøre det mer leservennlig og en tydeligere sammenheng. Til slutt vil det bli drøftet og reflektert rundt praktiske implikasjoner, og noen avsluttende kommentarer.

5.1 Fotballens betydning for utøverne- og hva skal til for å lykkes?

For å få et enda bedre innblikk i hvorfor utøvere tar valget om å konkurrere med smerte og skade, vil det bli først bli satt fokus på hvilken betydning fotballen har for utøverne, og hva de mener skal til for å lykkes. Dette for å skape en enda dypere innsikt i deres tankegang og holdninger.

For å hevde seg på toppnivå i fotball må det legges ned enorme mengder treningstimer, og det stilles høye krav (Cote et al., 2012; Junge et al., 2000). Utøverne bruker mange timer hver eneste dag for å nå målet om å bli best mulig, og dette fører til at fotballen blir en stor del av livet og hverdagen. De fleste utøverne viser til at fotballen betyr alt, og at den betyr mye i hverdagen:

«Fotballen betyr jo alt, det er hverdagen min og det er det jeg gjør hver eneste dag, det jeg legger ned mest timer i før og etter skolen. Så det er en veldig stor del av livet mitt da.» (Ida)

«Den betyr veldig mye, vi bruker veldig mye tid her og det betyr sosialt og både utvikle seg og nå nye mål. Så det er en veldig stor del av hverdagen, og jeg håper den har det fremover også.» (Nora)

«Jeg merket veldig godt i desember når vi ikke hadde treninger, så visste jeg ikke hva jeg skulle gjøre, fordi fotballen er alt. Det er det jeg gjør før skolen og etter skolen, og alt er knyttet opp mot det. Så det er jo på en måte for det første noe sosialt, og man går jo hit og er sosial, og er igjen etter trening for å være sosial. Men også det å få lov til og gjøre noe som er artig.» (Mina)

Alle utøverne beskriver at fotballen betyr veldig mye, og at de legger ned enorme mengder timer på trening, men også før og etter trening. Fotballens betydning for utøverne kan ha en innvirkning på hvorfor de velger å utøve idrett med smerte og skade. Utøveridentiteten kan

føre til at frykten for å bli skadet og falle utenfor det sosiale og treningen som betyr så mye, kan føre til at de istedenfor velger å dra på trening og kamp med smerte. En sterk atletisk identitet kan gi motivasjon og drivkraft som er nødvendig for å lykkes i idretten, men den kan også være skadelig og lede utøvere til å pushe kroppen forbi det som er trygt for å opprettholde deres atletiske identitet (Brewer et al., 1993; Jessiman-Perreault & Godley, 2016). I dette tilfellet innehar både Ida, Nora og Mina en sterk atletisk identitet, noe som kan være både en styrke men også føre til at de velger å utøve idrett for å opprettholde den atletiske identiteten. Malcolm (2003) viser til at de som identifiserer seg sterkt med deres atletiske identitet, har mer sannsynlighet for å spille med smerte og skade (Brewer et al., 1993).

For å hevde seg på toppnivå stilles det høye krav og mange treningstimer. Egenskaper knyttet til utholdenhet, hurtighet, teknikk og spillforståelse blir sterkt verdsatt i en idrett som fotball (Junge et al., 2000). Det er mange ulike faktorer som skal stemme for at man skal lykkes i fotballen, og komme seg opp på toppnivå. Flere av utøverne reflekterer rundt hva de mener skal til for å lykkes i fotballen:

«Det å tørre og sette seg høye mål, jobbe sykt hardt for å nå dem. Det er sykt mye som må legges ned for å klare og oppnå ting. Det å finne balansen med å ikke være alt for streng med seg selv, men at man finner motivasjon og glede så man klarer å fortsette den harde jobben. Det viktigste er at man trives med det man gjør. Ikke føle at det er noe man må gjøre, men en mulighet man har fått.» (Ida)

«Man må være motivert, tørre å gjøre feil og takle de feilene man gjør. Og få utnyttet det til det positive og ikke grave seg for langt ned. Så er det antall treningstimer og holde seg skadefri.» (Nora)

«Jeg tenker at man må være ganske bevisst på hva man gjør, og ta bevisste valg i hverdagen. Man er nødt til å prioritere og nedprioritere andre ting, man må være ganske sånn bevisst rett og slett tror jeg. Og selvfølgelig synes det er artig, for man kan ikke holde på med noe man ikke synes er artig.» (Mina)

Alle utøverne viser til at det er viktig med motivasjon og glede med det man legger ned så mye tid på. Utøverne har tydelige tanker rundt hva de mener skal til for å lykkes som fotballspiller. Både Nora og Ida viser til at de mener det kreves en høy treningsbelastning og mye jobb for å lykkes i idretten, og Nora viser også til at det er viktig å holde seg skadefri. Det kan være en vanskelig balansegang for utøvere når de er opptatte av å få inn mye treningstimer men samtidig holde seg skadefri. Det å hele tiden pushe kroppen, kan føre til at

de ignorerer signaler på smerte og påbegynnende skade (Malcolm, 2006). Ida fremhever også viktigheten av å sette seg høye mål, dette viser at hun er målorientert og har høye personlige standarder (Sellars et al., 2016).

Mina fremhever at det er viktig å være bevisst på det man gjør, og ta bevisste valg i hverdagen. En av de viktigste faktorene for suksess i idretten, er å ta gode beslutninger. (Klatt et al., 2019). Toppidrettsutøvere ser ut til å vite hva de skal gjøre, og når de skal ta de rette beslutningene (Klatt et al., 2019), men i situasjoner som omhandler prestasjon og smertekultur kan det bli vanskelig å vite hva som er rett beslutning. Beslutninger er en veldig viktig komponent hos idrettsutøvere (Hepler, 2015), og som Mina beskriver er det viktig å ta bevisste valg i hverdagen og gjøre de rette prioriteringene. Som toppidrettsutøvere er de hele tiden nødt til å ta beslutninger tilknyttet prestasjon og karriere (Hepler, 2015), og hele hverdagen sirkulerer rundt prestasjon og det å prestere best mulig på fotballbanen.

5.2 Hva er smerte for utøverne?

Å spille med smerte og skade blir oppfattet som en del av eliteidretten (Parnell & Krustup, 2018), og i toppidretten regnes smerte som en uunngåelig konsekvens av satsingen (Weinberg et al., 2013). Smerte blir tolket som et nyttig og nødvendig tillegg for å hemme idrettsdeltakelse i toppidretten (Pawlak, 2013). Alle utøvere har forskjellig smerteterskel, og dette kan føre til utfordringer ved at det kan påvirke graden av oppmerksomhet og behandling rundt skaden fra støtteapparatet (Parnell & Krustup, 2018). Ettersom smerte er en individuell subjektiv opplevelse, vil smerte variere fra person til person. Informantenes forklaringer støtter opp om dette hvor flere viser til smerte som en følelse av å ha vondt. Nora definerer smerte som:

«Det er å ha vondt. Man kan ha smerte og spille med det liksom, at man kjenner at det er vondt og noe man tenker på. Det er ikke noe man klarer å ignorere.» (Nora)

Mina følger opp det Nora har sagt og forklarer smerte slik:

«Det er litt vanskelig å definere smerte, nei jeg vet ikke. Det er jo vondt, fordi man ikke klarer å prestere det man har lyst til fordi man blir stoppet av at det er vondt.» (Mina)

Synne beskriver smerten som en følelse som tar overhånd:

«Det er jo på en måte når, jeg føler det er når det er en følelse som tar over hodet, at man, når man føler smerte så tenker man ikke på så mye annet kanskje, enn den smerten. For meg er det hvert fall sånn.» (Synne)

Informantene viser til at smerte er en individuell følelse, som de føler ikke trenger å hensyntas før det tar overhånd og hemmer en på fotballbanen. Alle utøverne viser til at smerte er noe som stopper prestasjon og som tar over tankene. Som idrettsutøver må man da ta beslutningen om man skal møte opp på trening og kamp, og i spillsituasjon om man skal fortsette å spille eller stoppe. Idrettsutøvere står hele tiden ovenfor beslutninger, og to dimensjoner skiller seg ut når en beslutning skal tas, risiko og følelser. Når utøveren skal ta beslutningen om å utøve idrett med smerte, må man se på risikoen tilknyttet om det kan gjøre skaden verre.

Beslutninger tilknyttet smerte er også vanskelig i den grad at det involverer følelser, der resultatene av en beslutning har stor effekt på følelser, fordi det kan være forskjellen på suksess eller å feile (Mellers et al., 1998). Alle utøverne viser til at smerte er en følelse som tar over hodet, og dette fører til at utøverne blir satt ovenfor en beslutning om man skal fortsette spillet eller stå over idrettsaktiviteten.

Lea definerer smerte på en litt annen måte, enn de andre utøverne:

«Ja, det er jo litt når man, sånn smerte er jo ikke farlig, så det er mer når det går ut over det man gjør. Det har ikke noe å si om man spiller med smerte så lenge det ikke går utover kroppen.» (Lea)

Dette viser at det kan være vanskelig som utøver å skille når man skal ta beslutningen om å stå over eller ikke. Det er vanskelig for en utøver å vite hvor mye smerte man skal tåle når man blir sosialisert inn i en risikokultur som aksepterer smerte og skade (Nixon, 1993). Slik som Lea beskriver, mener hun at det ikke har noe å si om man spiller med smerte så lenge det ikke går utover kroppen. Dette viser til risikokulturen i idretten som har skapt et miljø der utøvere forventes å spille selv om de opplever smerte (Parnell & Krustup, 2018).

5.3 Normalisering av smerte på veien mot suksess

Idrett skjer i en kulturell kontekst som normaliserer og glorifiserer smerte, risiko og skade (Young, 2012). Smerte og skade blir oppfattet som en normal del av toppidretten (Parnell & Krustup, 2018), og idrettsutøvere har troen på viktigheten av å spille selv om de opplever smerte eller skade. Resultatene viser at informantene har dratt på trening med en eller annen form for smerte, og de har blitt sosialisert inn i en kultur som oppfatter smerte som en normal del av treningen. Dette gjenspeiles i det informantene beskriver, hvor Lea forklarer sine tanker rundt normalisering av smerte:

«Hvis man har en liten skade, så spiller man jo med det. Man bare biter sammen tennene og klarer et løp til. Jeg har en liten lyske nå, men den kommer jeg ikke til å si noe om enda. Det er kamp igjen på torsdag, tankene går på den.» (Lea)

Slik som Lea viser her, har hun en lyske som gjør vondt, men hun unngår å si noe om den til støtteapparat og trenere. Det kan være i frykt for å ikke få mulighet til å utøve idrett, men også i frykt for hva de andre utøverne sier hvis hun står over trening eller kamp (Jessiman-Perreault & Godley, 2016). Lea normaliserer smerten hun kjenner på, og fremhever at hvis man har en liten skade så spiller man med den. Denne normaliseringen kan føre til at hun ser på det som vanlig å trene med litt smerte, og da igjen kan videreføre dette til sine lagkamerater. Dette kan skape en kultur i gruppen, der utøverne forventes å spille selv om de kjenner på smerte (Parnell & Krustrup, 2018).

Ida har gjort seg noen tanker rundt dette, og tenker på at hun kan bli hånet av andre hvis hun går av skadet:

«Jeg har pushet meg selv der jeg kanskje ikke burde gjort det. Fordi jeg kanskje er litt overtenker da, men hvis jeg stopper nå, og hva hvis det ikke er vondt nok for de rundt. At det er ingenting men da går jeg og blir sett på som en som ikke tåler noe. Så det er nok flere ganger jeg har oversett den smerten for at jeg har tenkt at dette er noe jeg bare må stå i, og det ikke er vondt nok.» (Ida)

Malcolm (2006) viser til at individer blir sosialisert inn i en idrettskultur der smerte og skade aksepteres, og signifikante andre i idretten som foreldre, trenere eller lagkamerater har innvirkning. Som nevnt ovenfor viser Ida til en kultur der hun ofte tenker på at smerten ikke er vondt nok for de rundt. Hun tenker ikke først og fremst på om det er for vondt til å utøve idrett, men om det er vondt nok til at de andre rundt aksepterer smerten og skaden. Ida viser til at hun tenker mye på evaluering, og hvordan andre vil vurdere beslutningene og handlingene hun foretar seg på fotballbanen. Det sosiale presset Mayer & Thiel (2018) viser til i sin modell har innvirkning på om utøveren velger å utføre idrett med smerte og skade, eller velger å stå over (Mayer & Thiel, 2018). Denne normaliseringen og glorifiseringen av smerte og skade i idretten (Young, 2012) kan føre til at Ida velger å pushe seg, selv på tidspunkt hun egentlig ikke burde gjort det. Hun fremhever at det er flere ganger hun har oversett smerte fordi hun har tenkt at dette er noe hun bare må stå i, og det ikke er vondt nok. Streben etter perfektjon vil i betydelig grad undergrave et individs oppfatning av autonomi

(Hall et al., 2014), og det Ida viser til er at hun ignorerer smerten fordi hun tenker at de andre rundt må bestemme hva som er vondt nok for henne, og dette viser til at hun kan føle på lite autonomi rundt beslutningen om fravær eller presentisme.

Flere av utøverne uttrykker at de tenker det er vanlig blant unge fotballspillere å trene med smerte. I den risikokulturen utøverne er en del av, er det nesten ikke til å unngå at man opplever skade og smerte underveis (Bolling et al., 2018), og siden skader og smerte regnes som en uunngåelig konsekvens av satsingen (Weinberg et al., 2013) blir dette i stor grad sett på som den normative oppførselen (Kabiri et al., 2021). På spørsmål om de tenker det er vanlig blant unge fotballspillere å trene med smerte er de fleste enige:

«Jeg tror egentlig det ja. Jeg tror det er mange som velger å trene med smerte fordi de er redde for å være ute på grunn av skade.» (Synne)

«Jeg ser for meg at det skal mye til for at man ikke kjenner på noe, så det er sikkert litt sånn forskjellig grad av hvor stor smerte.» (Mina)

Det Synne og Mina forklarer er en normalisering av smertekulturen i idretten, der begge tenker det er vanlig at unge fotballspillere trener med smerte. Mina viser til en normalisering av risikokulturen slik som Bolling et al. (2018) beskriver den. Utøverne normaliserer skader og smerte som en uunngåelig konsekvens av satsingen, og dette videreføres igjen til spillere som kommer inn i kulturen. Dette fører til at smerte og skade blir sett på som en normal del av treningshverdagen, og kan være en faktor for at utøvere tenker det er normalt å trene med smerte og skade. Dette fordi det blir en del av utøveridentiteten (Malcolm, 2006), og slik som Mina forklarer skal det mye til for at man ikke kjenner på noe, og dette viser at utøvere blir sosialisert inn fra ung alder til å ignorere smerte og kjenninger som ikke er alvorlige nok enda til at de må stå over trening (Malcolm, 2006), og de blir tillært at dette er den normative oppførselen (Kabiri et al., 2021). Synne tror det er mange unge fotballspillere som trener med smerte fordi de er redde for å være ute med skade. Dette kan begrunnes med at utøverne har utviklet høy indre motivasjon for å drive med idretten uansett risikoen det medfører, fordi de elsker idretten og konkurranseaspektet (Mayer & Thiel, 2018). De kan være redde for at måloppnåelse, prestasjon og anerkjennelse kan utgå hvis de må være ute med skade, eller stå over enkelte kamper og treninger. (Hall et al., 2014)

5.3.1 Bakgrunnen for at utøverne valgte å dra på trening og kamp til tross for smerte

Normaliseringen av smerte kan bli forsterket av utøvernes lyst til å trene og spille kamp.

Utøverne uttrykker stor lyst for å spille fotball, og de legger ned enorme mengder med trening og tid i fotballen. Resultatene viser at samtlige av utøverne har dratt på trening og kamp med en eller annen form for smerte, og når utøverne får spørsmål om hva bakgrunnen for dette var svarer Lea og Ida noe av det samme:

«Det er det beste som finnes da, fotball. Det er dritgøy når det først går bra. Og så vil man jo bli bedre, og da må man jo trene. Samtidig har jeg gjennom årene opplevd at restitusjon kan på en måte gjøre deg bedre også. Det er bedre med kvalitet enn å bare pushe.» (Lea)

«Jeg har lyst til å bli bedre, og man blir bedre av å trene. Jeg har lyst til å være med på alt av treninger og ikke gå glipp av noe, kamper og treninger. Så det er kanskje det som pusher meg på alle treninger, at jeg vil være med fordi jeg skal bli bedre.» (Ida)

Både Lea og Ida viser til at bakgrunnen for at de valgte å dra på trening og kamp til tross for smerte var på grunn av at det er noe de liker å holde på med, og at de har en høy indremotivasjon for å delta på trening og kamp. Begge legger vekt på det at de har lyst til å bli bedre, og viser til trening som en viktig faktor for dette. De har en svært høy oppmøtemotivasjon, og utøvere slik som Ida og Lea i dette tilfellet, utvikler høye nivåer av indre motivasjon for å fortsette idrettsaktiviteten uansett risiko (Mayer & Thiel, 2018), fordi de har et stort ønske om å bli bedre fotballspillere. Risikokulturen i toppidretten blir også et miljø der utøverne oppmuntres til å delta selv om de er skadet (Young, 2012), og dette kan føre til at lysten for å utøve idretten trumfer fravær på grunn av smerte.

Synne har en litt annen beskrivelse, og viser til en konkret situasjon:

«Jeg tror at jeg akkurat den perioden jeg var skadet så begynte jeg å få mer selvtillit på banen, i form av at jeg var i en ny posisjon og sånn, og det gikk veldig bra. Så da var det liksom sånn, jeg ville ikke være skadet.» (Synne)

Synne viser til at hun hadde fått ny posisjon i perioden hun ble skadet, og hun følte på mestring og at fotballen gikk veldig bra. Selvtilliten økte også ved at hun mestret den nye posisjonen. Bakgrunnen for at hun valgte å utøve idrett med smerte var at hun ikke hadde lyst til å være skadet. Det kan ligge mye bak at man ikke har lyst til å være skadet. Det kan være at frykten for å miste plassering i startoppstilling og ikke bli tatt ut til kamp kan være en bakenforliggende faktor (Jessiman-Perreault & Godley, 2016), siden hun akkurat hadde byttet

posisjon og muligens ikke fått mye tid til å vise seg frem. Frykt for å mislykkes har blitt nevnt som en primær motivasjon bak perfeksjonisme (Sellars et al., 2016), og det kan også være en årsak til at hun valgte å trene selv om hun var skadet. Frykten for å mislykkes eller ikke oppnå det man ønsket i den nye posisjonen, kan være årsaker til at Synne følte det var lettere å ignorere skaden og smerte hun følte på.

5.3.2 Trening og kamp- hvor går grensen for deltagelse?

Uttrykk som «pay the price» og «to play with pain» er utsagn som er en gjenganger i idretten (Hughes & Coakley, 1991). Disse moralske normene har oppstått gjennom risikokulturen, der risikotaking er tilknyttet maskulinitet og karakter, der utøvere som utsetter seg for høy risiko blir høyt verdsatt (Atkinson, 2019; Madrigal & Robbins, 2017). Dette kan føre til at utøvere mister kontrollen på grensen for hva som er smart i forhold til å trene og konkurrere med smerte og skade, og velger å presse seg gjennom smerten (Mayer et al., 2016). Flere av utøverne synes det er vanskelig å sette en grense for deltagelse, og flere har ingen grense på hvor mye smerte som må til for å stå over kamp eller trening. Mina, Ida og Lea fremhever at de ikke har noen konkret grense på deltagelse tilknyttet smerte:

«Jeg har ikke. Eller jeg synes det er enklere at noen andre folk sier det for meg, at jeg ikke burde delta. Jeg synes det er vanskelig å si fra om det selv. Men det var sånn med for eksempel lysken at jeg måtte bare si fra til slutt fordi det gjorde så vondt. Så litt det, men jeg liker ikke å ta sånne avgjørelser selv. Det skal mye til for at jeg står over en trening.» (Mina)

«Jeg vet ikke om jeg har en grense egentlig. Jeg kan klare å spille med ganske mye smerte, tror jeg selv i hvert fall. Men det som stopper meg kanskje litt er hva om det er ille, og fremtiden. At jeg tenker mye på det, det er kanskje ikke smerten som gjør at jeg står over, men heller at jeg er redd for at det kan bli verre og redd for at det blir større konsekvenser av det. Det som kan skje etterpå, følgene liksom.» (Ida)

«Jeg tror nesten det er å ha brekt fot altså. Det er liksom, jeg spiller uansett jeg. Med mindre fysioen setter meg av men.» (Lea)

Det kan tenkes at unge utøvere som hele tiden konkurrerer mot lagkameratene sine om å komme seg opp til A-laget synes det er vanskelig å sette grenser for deltagelse hvis de opplever smerte og skade. Kvinnelige fotballspillere blir også møtt med stereotypiske holdninger (Persson et al., 2020), noe som kan gjøre det enda vanskeligere for de å ta valget om å gå av banen når de vil fremstå som maskuline og tøffe (Meân, 2001).

På veien mot å bli best mulig, og komme seg opp på toppnivå stilles det enorme krav til treningsmengde og ferdigheter (Junge et al., 2000). Det er dermed ikke slik at all aktivitet tillegges lik vekt og betydning. Det viser seg at noen av utøverne prioriterer kamper fremfor treninger, tilknyttet å utøve idrett med smerte. De justerer og høyner smerteterskelen i situasjoner som er avgjørende og da spesielt kamper over treninger. Synne viser til en situasjon som hendte i fjor når hun ble skadet.

«Jeg tenker litt forskjellig når det kommer til trening og kamp. Når jeg ble skadet i slutten av sesongen i fjor, så tror jeg at jeg hadde litt den tankegangen at, okei, det er bare to kamper igjen og det går bra, jeg bare spiller dem. Men det er annet selvfølgelig hvis det hadde vært nå, da hadde jeg vært mye mer nøye, for å klare å komme meg tilbake forttest mulig skadefri.» (Synne)

Synne viser til at beslutningen hun valgte å ta i fjor om å spille med skade ble gjort med bakgrunn i at det bare var to kamper igjen av sesongen. Hun fremhever at hvis hun hadde blitt skadet nå med samme skade i oppkjøringen ville hun valgt en annen beslutning, med mål om å bli skadefri forttest mulig, istedenfor å ta sjansen på å spille med skaden. Det Synne forklarer viser at hun valgte presentisme på grunn av situasjonen hun sto ovenfor på det gitte tidspunktet. Siden det bare var to kamper igjen, førte den situasjonsspesifikke beslutningen til at hun utførte presentisme, istedenfor å stå over kampene (Mayer & Thiel, 2018). Hadde skaden kommet på et annet tidspunkt, fremhever hun at hun hadde vært mye mer nøye, og kanskje valgt å stå over aktiviteten. Hvilket tidspunkt skaden inntreffer på, og når på sesongen skaden kommer kan spille inn på om utøverne velger presentisme eller fravær fra idretten (Mayer & Thiel, 2018).

Både Lea, Ida og Mina tenker likt når det kommer til forskjell på trening og kamp, alle er villige til å ofre mer og justere smerteterskelen tilknyttet kamp:

«Ja eller, i sesong hvert fall så tenker jeg, da er det litt mer sånn, da vil jeg spille.» (Lea)

«Ja kanskje litt. Ja. Jeg tenker kanskje at kamp er litt større da. Det er litt lettere å pushe på kamp.» (Ida)

«Man har så lyst til å spille kamp, så det er jo på en måte klart at man kan overse smerten litt, men har jeg vondt så har jeg vondt. Nå har jeg på en måte erfart at hvis jeg velger å spille med vondt så kan det få større konsekvenser. Og det er ikke noe lurt da, det har jeg skjønt.» (Mina)

I Mayer og Thiel (2018) sin modell (Modell 1) viser de til at ulike situasjoner kan skape ulike beslutninger tilknyttet om man skal trene med smerte eller ikke (Mayer & Thiel, 2018). Slik som Lea, Ida og Mina beskriver tar de ulike beslutninger tilknyttet trening og kamp, alle utøverne viser til at de overser og ignorerer smerten lettere hvis det er en kampsituasjon i forhold til en vanlig trening. Lea fremhever også at hun er villig til å ofre mer og justere smerteterskelen mer når det er sesong. Dette fører til en lang periode der hun er villig til å justere smerteterskelen for å delta gjennom hele sesongen, dette kan føre til at hun ignorerer smerte og skade over en lengre periode. Hvilken situasjon utøverne står ovenfor kan påvirke om de velger presentisme eller fravær fra idretten (Mayer & Thiel, 2018). Det kan tenke seg at utøverne tar beslutninger basert på de korte konsekvensene av å trene med smerte og skade når det kommer til kamp, men tenker mer på langsiktige konsekvenser tilknyttet trening. Det kan hende at utøverne i øyeblikket er redde for å bli straffet i form av at de kan miste plassering i startoppstillingen neste kamp, eller ikke bli tatt ut til neste kampen hvis de går av banen under nåværende kamp og viser tegn til skade og smerte (Jessiman-Perreault & Godley, 2016).

Hvis en utøver kjenner på skade eller smerte underveis i kampen blir hun nødt til å ta en beslutning i en tidskritisk situasjon. Ved denne type beslutning må mennesker i dette tilfellet fatte beslutninger når de er presset på tid, usikker og ofte med motstridende mål (Kermarrec & Bossard, 2014; Klatt et al., 2019). Disse motstridende målene kan oppstå hvis en utøver kjenner på smerte under en kamp, da hun har som mål om å spille denne kampen ut tiden, men samtidig har som mål om å ikke være lenge ute med skade. Dette kan føre til at utøveren blir stilt ovenfor en intuitiv beslutningstaking, og da velger beslutningen basert på kortsiktige konsekvenser, som å delta på kampen til tross for at hun kjenner på smerte. Fordi alt som betyr noe er å få vise seg frem i kampsituasjon, og få anerkjennelse (Hall et al., 2014) foran trenere og trenere til A-laget. De fleste spillerne har fremhevet at støtteapparat er opptatte av at de skal si fra hvis de kjenner på smerte, og ta kontakt med fysioterapeut hvis de har vondt. Det kan tyde på at spillerne synes det er vanskeligere å ta beslutningen om å kommunisere smerte og skade videre til støtteapparat når det er kamp, og mye står på spill.

5.4 Underkommunikasjon av smerte

Hvordan utøverne kommuniserer og forholder seg til trener, støtteapparat og andre medspillere er en stor del av hvordan normalisering og håndteringen av smerte kommer til uttrykk. Det er også en stor del av hvordan utøverne oppfatter, tolker og forstår miljøet, og

hvordan kulturen innad i klubben for kommunikasjon oppfattes. Sosialiseringen som skjer i toppidretten der utøvere blir sosialisert inn i et miljø hvor skader og smerte blir sett på som en naturlig del, får konsekvenser for hvordan utøverne velger å kommunisere smerte med andre, og om de istedenfor velger å skjule det (Weinberg et al., 2013).

Flere av spillerne uttrykker at støtteapparatet er støttende og er opptatte av at utøverne skal si fra hvis de kjenner på noe som kan være starten på en skade. På spørsmål om hvordan støtteapparat og trenere mottar det hvis man må stå over en trening eller kamp på grunn av smerte eller skade, så fremhever Nora, Mina og Synne at trenerne er opptatte av at utøverne skal si fra og få hjelp forttest mulig. Ida er også enig i dette men kommer med en kommentar på hvorfor hun kanskje velger å ikke si fra selv om trenerne er opptatte av det:

«Her i klubben er det ikke slik at man tar sjansen på å spille selv om man har vondt, man står heller av og har man en liten kjenning står man over en økt og så kjenner man om det er bedre da. Så jeg føler ikke det, jeg tørr å si om jeg har vondt. Men samtidig så kan det å være en grunn til at jeg kanskje ikke sier fra om at jeg har vondt, fordi da blir jeg holdt igjen, hvis jeg sier at jeg har vondt så vet jeg at jeg kan bli holdt igjen noen treninger. Det er kanskje det også som gjør at jeg ikke velger å si fra, fordi jeg har lyst til å være med.» (Ida)

Utøverne konkurrerer hele tiden om spilletid og plassene på laget, så det kan hende utøverne er redde for å miste plassen sin hvis de velger å si fra om skade og smerte (Jessiman-Perreault & Godley, 2016). Slik som Ida fremhever er hun redd for å bli holdt igjen, hvis hun sier i fra om smerte. Hvis hun sier i fra kan det hende at hun mister muligheten for å trene og utvikle egne ferdigheter. Hun viser også til at hun underkommuniserer fordi hun har et stort ønske om å delta på aktiviteten, den høye indre motivasjonen kan føre til at hun skjuler smerte for å få delta på fotballen (Mayer & Thiel, 2018).

Lea fremhever at kommunikasjonen til tider kan være litt problematisk med utenlandske trenere, og det ser ut som hun føler kommunikasjonen er litt mer utfordrende enn noen av de andre:

«Vi har litt portugisiske og engelske trenere, der kommunikasjonen ikke er den beste akkurat her. Jeg får noen ganger høre av de andre utøverne at trenerne ikke skjønner hva de prøver å si. Og de sier «Whats wrong?», jeg føler på en måte ikke at de helt skjønner, at for eksempel jeg er sliten. Jeg sier det hver trening, og de sier bare «Just run».» (Lea)

Det kan hende noen av utøverne velger å skjule smerte de føler på, fordi de ikke føler seg forstått og føler at trenerne ikke forstår hva de kommuniserer. Treneren har stor innvirkning på utøverne sine, og treneren kan sosialisere utøvere til å ignorere smerte og tidlige tegn på skade (Malcolm, 2006). Det kan være vanskelig for trenere å se at utøvere opplever smerte hvis de velger å skjule det. Hvis det er problemer med kommunikasjon og forståelse kan det være vanskelig for treneren å forstå og for spilleren og bli forstått. Treneren kan både bevisst og ubevisst bidra i utviklingen av risikokulturen gjennom å oppfordre utøverne til å spille med smerte, og da nedprioritere de utøverne som sier ifra (Jessiman-Perreault & Godley, 2016).

Den sosialiseringen som skjer i toppidretten når skade og smerte blir sett på som en naturlig del, kan ha innvirkning på om de velger å skjule smerte lengst mulig (Weinberg et al., 2013). Samtlige av spillerne sier at smerte er noe de prøver å skjule lengst mulig. Lea beskriver dette om hva hun tenker om å skjule smerte lengst mulig:

«Ja, men det kommer an på, i sesong er det kanskje lettere, fordi da vil man spille.» (Lea)

Flere av utøverne svarer lignende som Lea, og forteller om at de i visse situasjoner prøver å skjule smerte, men det kommer an på hvordan type smerte det er. I modellen til Mayer & Thiel (2018) viser de til at viljen til å konkurrere med smerte og skade kan være situasjonsspesifikk (Mayer & Thiel, 2018). Lea viser til at det kanskje er lettere å skjule smerten i sesong, fordi man har lyst til å spille. I en annen situasjon for eksempel utenfor sesong, ville det kanskje vært større sannsynlighet for at hun hadde kommunisert smerte til støtteapparat og trener. Selv om samfunnet har endret seg med tiden og det er blitt mer åpen for kvinner, er kvinner hele tiden nødt til å fremstå som maskuline og tøffe for å bli akseptert hos det mannlige fotballdomenet. Som et resultat av dette, må jenter fortsatt konstruere identiteter som er sentrert rundt dominerende former for maskulinitet for å oppnå aksept i toppidrettsmiljøet (Jeanes, 2011). Det kan tenke seg at dette er en av grunnene til at samtlige jenter prøver å skjule smerten lengst mulig. De er oppdratt i en risikokultur der et av de største komplimentene en idrettsutøver kan få er å bli omtalt som tøff, og for de fleste betyr dette at de er villige til å spille gjennom hvilken som helst smerte (Parnell & Krustup, 2018).

Mina har et litt annet syn på det, og viser til at smerte er noe hun prøver å skjule mer for seg selv enn andre:

«Det er ikke noe jeg prøver å skjule for andre, men kanskje for min egen del fordi jeg ikke har lyst til å ha vondt. Jeg bare ignorerer det litt, men samtidig må jeg jo si fra til slutt.» (Mina)

Mina legger vekt på at hun skjuler smerte for sin egen del fordi hun ikke har lyst til å ha vondt. Det kan tenke seg at hun ignorerer smerten fordi hun ser på det som et nederlag og et tegn på at hun går glipp av verdifulle treningstimer på fotballbanen. Det sosiale miljøet hun er en del av kan ha fremkalt en kombinasjon av indre motivasjon, innvendig press for å lykkes og ytre press for å få forsterkning og sosial anerkjennelse (Hall et al., 2014). Dette kan føre til at hun ignorerer og skjuler tegn på smerte og skade, fordi lysten for å prestere er så stor. Denne streben etter perfektjon vil i betydelig grad undergrave individets oppfatning av autonomi (Hall et al., 2014). Dette fører til at valget hun tar om å ignorere smerte og skjule den, blir påvirket av det sosiale miljøet hun er en del av. Dette kan føre til at hun i underbevisstheten blir påvirket til å velge underkommunikasjon og skjule smerte.

5.4.1 Belastningsskader en konsekvens av underkommunikasjon

Flere av utøverne har uttrykt at de har utøvd idrett selv om de har kjent på smerte eller skade. Dette kan være et resultat av risikokulturen utøverne er en del av hver dag i idretten (Nixon, 1993). Det som kan oppstå som en konsekvens av at utøvere velger å ikke si fra om en skade eller at de opplever smerte, er belastningsskader. Belastningsskader utgjør en stor andel av idrettsskadene i Norge, og er ikke uvanlig i toppidretten (Yang et al., 2012). En overbelastningsskade er ofte et resultat av mange repeterende mindre traumer til en spesifikk kroppsdel, som for eksempel ankel eller fot (Yang et al., 2012). Det kan være vanskelig å skille starten på en overbelastningsskade fra en irritasjon eller noe midlertid som går over av seg selv. Dette kan føre til at utøvere velger å utøve idrett selv om de opplever smerte, og da velger å ikke si fra til trener eller støtteapparat. Flere av utøverne ser en sammenheng mellom utøvelse av idrett med smerte, og en overbelastningsskade. Synne beskriver sammenhengen slik:

«Ja, fordi det er sånn, en belastningsskade blir jo verre jo lengre tid det tar, så desto lengre tid man venter før man sier i fra, så kan det jo bli verre. Det kan jo hende hvis jeg hadde sagt i fra når jeg begynte å kjenne det litt, istedenfor når det begynte å bli veldig vondt, så hadde jeg kunne vært fortere tilbake nå.» (Synne)

Slik som Synne forklarer så kunne skaden fått kortere varighet hvis hun hadde tatt beslutningen om å si fra med en gang når hun kjente smerte, og ikke spilte videre en stund med smerten. Utøvere blir hele tiden satt ovenfor vanskelige beslutninger, der de må veie opp

risiko og om de skal utøve idrett hvis de kjenner på smerte. Det kan være vanskelig å være ung toppidrettsutøver uten mye erfaring, når viktige beslutninger skal tas. Idrettsutøvere tar hele tiden beslutninger knyttet til prestasjon, karriere, og ofte under mentalt og fysisk stress. Noen av stressfaktorene kan for eksempel være dårlig kommunikasjon med støtteapparat, smerte og skade, kritikk fra trener og dårlig prestasjon (Hepler, 2015). Dette kan resultere i beslutninger som ikke er det beste for den langsiktige helsen, men under mentalt og fysisk stress uten mye erfaring, kan det som ung føre til at beslutningen som blir tatt er best i den konkrete situasjonen og ikke det langsiktige løp. Dette kan føre til at utøveren slik som Synne beskriver, trener med smerten til det er veldig vondt, og da allerede har pådratt seg en belastningsskade. Ida forklarer hva hun tenker om sammenhengen mellom utøvelse av idrett med smerte, og en belastningsskade:

«Ja, det er jo det med treningsmengde og hvor mye man blir pushet og det at man kanskje ikke tørr å si fra, kan resultere i en overbelastningsskade. Og at man hele tiden pusher seg selv og blir pushet av de rundt. Så blir det bare sånn at man må stå i det. Og da kan det fort ende opp i en overbelastningsskade.» (Ida)

Slik som Ida forklarer kan det hende man ikke tørr å si fra hvis man kjenner på smerte, og dette kan ende opp i en overbelastningsskade. Ida fremhever at man hele tiden blir pushet av seg selv og de rundt slik som lagkamerater. Brewer et al. (1993) viser til at en sterk atletisk identitet kan være positivt, men kan også være skadelig og lede utøvere til å pushe kroppen forbi det som er trygt for å opprettholde deres atletiske identitet (Brewer et al., 1993). Når alle utøverne på laget innehar en sterk atletisk identitet, kan dette føre til at de pusher hverandre til å utøve idrett selv om utøverne kjenner på smerte. Det er ingen som har lyst til å gi seg, og ingen ønsker å være ute med skade. Slik som Ida beskriver, ender det opp med at man bare må stå i smerten selv om det kan være starten på en skade. Risikokulturen (Nixon, 1993) i idretten har skapt et miljø der utøverne ofte forventes å spille selv om de opplever smerte (Parnell & Krustup, 2018), og dette kan medvirke til at utøverne pusher hverandre og ikke tørr å si fra hvis de kjenner på smerte.

Det kan også være tilfelle at utøvere velger å ikke kommunisere smerten med bakgrunn i at de er redde for å ikke få gjøre det de elsker mest, spille fotball. Anbefalinger fra trener og støtteapparat spiller en viktig rolle i beslutningstakingen om å spille med smerte eller ikke. Hvis utøvere får en ordre om å ikke utøve idrett på grunn av skade, er det stor sannsynlighet for at de ikke vil utøve idrett (Mayer & Thiel, 2018). Dette kan være en av årsakene til at

utøvere underkommuniserer smerte, og ignorerer starten på en belastningsskade. De kan være redde for å få beskjeden om at de ikke kan utøve idrett. Det som kan være problematisk er at trenere og støtteapparat ofte legger det siste ansvaret på utøveren for den siste beslutningen. Dette kan føre til presentisme og at utøveren velger å gjennomføre idrett selv med smerte (Mayer & Thiel, 2018). Dette kan resultere i belastningsskader, der utøverne har presset seg med smerte i så lang tid at det fører til en langvarig belastningsskade.

5.5 Indre press

En av de personlige faktorene som kan påvirke om en idrettsutøver velger å utøve idrett med skade eller smerte, er det indre presset utøveren kjenner på (Mayer & Thiel, 2018). Innen idrettspsykologi er det mange som tror at idrettsutøvere som presterer på det høyeste nivået ser ut til å dele noen felles personlighetstrekk (Gould & Maynard, 2009). Perfeksjonisme som et personlighetstrekk er ikke bare en viktig egenskap som underbygger eksepsjonell idrettsprestasjon, men også et kjennetegn ved eliteidrettsutøvere. Perfeksjonistisk streben kan bidra til betydelig atletisk suksess, men det kan også være en psykologisk hindring (Hall et al., 2014). Utøvere som føler på indre press kan ha perfeksjonisme som personlighetstrekk, da det karakteriseres av bekymring for å gjøre feil, å strebe etter feilfrihet og sette høye standarder for ytelse (Madigan, 2016; Stoeber & Becker, 2008).

5.5.1 Det største presset kommer fra utøverne selv

En negativ konsekvens av den risikokulturen utøverne er en del av i idretten, er belastningsskader (Yang et al., 2012). En stor andel av utøverne som opplever en belastningsskade blir utsatt for psykologiske og sosiokulturelle prosesser som tilsier at det er vanlig å ignorere smerte og skade. Eliteidrettsutøvere minimerer eller til og med kan benekte de langsiktige konsekvensene av å spille med smerte, og dette kan resultere i konsekvenser i senere tid som en alvorlig belastningsskade som kunne vært unngått (Parnell & Krustup, 2018). Samtlige av utøverne svarer at de tenker at presset de setter på seg selv kan føre til at de ignorerer starten på en belastningsskade:

«Ja, det tror jeg. Jeg er veldig sånn at jeg skal fortsette uansett, jeg skal ikke vise at jeg har vondt. Det er både fordeler og ulemper med det for så vidt. Jeg har lært meg mer å kjenne på kroppen nå, jeg har hatt en veldig utvikling på det i forhold til at både mamma og pappa, og trenere jeg har vært borti har pushet meg på det og at jeg må ta hensyn til kroppen min. Det er ikke bedre at man pusher det og liksom det kan gjør det verre enn at man tar det i ro noen dager og så blir det bedre.» (Ida)

«Ja. Jeg har jo en belastningsskade nå, og jeg spilte to kamper med den skaden, før vi tok det skikkelig på alvor, så det kan det jo helt klart.» (Synne)

«Ja, lett. Veldig lett faktisk.» (Lea)

Den kulturelle konteksten idretten skjer i som normaliserer smerte og skade (Young, 2012), kan føre til at utøverne føler på et indre press om at de må delta selv om de kjenner på smerte. Utøverne har vendt seg til å spille selv om de kjenner på smerte, og dette kan føre til at de ignorerer smerten og spiller videre. Synne viser til at hun spilte to kamper med skaden før det ble tatt på alvor. En av bakgrunnene for at utøverne tenker presset de setter på seg selv kan føre til at de kan ignorere en belastningsskade, er frykten for å mislykkes og være ute med skade i lang tid. Det er enklere å bare skyve bort smerten og ignorere den, istedenfor å oppsøke noen som kan se på smerten. Frykten for at man kan få et svar som fører til at man ikke oppnår målene og suksess kan være større enn smerten de kjenner på. Det å hele tiden strebe etter perfeksjon og sette høyt press på seg selv kan føre til at fallhøyden for å mislykkes blir ekstra stor. Perfeksjonisme viser positiv korrelasjon med frykten for å mislykkes, og er assosiert med alle aspektene med perfeksjonisme (Kaye et al., 2008). Utøverne setter hele tiden stort press på seg selv til prestasjon, og når det kan hende målet ikke blir oppnådd på grunn av en belastningsskade, kan det hende de ignorerer dette til fordel for å prestere og få utøve idrett.

Slik som Ida beskriver, så er hun opptatt av at hun ikke skal vise noen andre at hun kjenner på smerte og har vondt. Dette kan være på grunn av risikokulturen hun har blitt sosialisert inn i, slik som Bolling et al. (2018) beskriver, tenker utøvere at smerte er en normal del av treningen. Det presset de setter på seg selv om at de ikke skal vise smerte, og godta smerte som en del av treningen, kan føre til at de velger å ignorere starten på en belastningsskade. En av de personlige faktorene i modellen til Mayer & Thiel (2018) er kjønn, dette kan også ha en innvirkning på det indre presset jentene setter på seg selv, som kan resultere i at de ignorerer starten på en belastningsskade. Som nevnt er Ida opptatt av at hun skal fortsette uansett, og ikke vise at hun har vondt. Idrettsetikken er basert på de maskuline idrettsidealene om å ofre kroppen sin for idretten, og spille med smerte (Berg et al., 2014). Som kvinne må man også for å bli akseptert av de mannlige fotballdomenet, fremstå som maskulin og tøff (Jeanes, 2011). Ida er opptatt av å følge idrettsetikken og fremstå som tøff ved at hun ikke skal vise at hun kjenner på smerte, dette presset hun setter på seg selv, fører til at hun ignorerer starten på en belastningsskade.

Både toppidrettskulturen og den iboende risikokulturen utøverne er en del av, fører med seg mye press på utøverne selv tilknyttet prestasjon. Mina viser til at presset hun setter på seg selv kan føre til at hun kan ignorere starten på en belastningsskade, og viser til en konkret situasjon:

«Både ja og nei. Presset jeg setter på meg selv kan føre til at jeg kanskje kan ignorere en belastningsskade, fordi når jeg kjente belastningsgreiene i lysken så var det på en kampforberedende økt. Vi skulle dra på bortekamp dagen etterpå, og da var det sånn at jeg ikke hadde lyst til å si fra fordi jeg hadde så lyst til å være med på den kampen, jeg hadde så lyst, og jeg så på sjansene for at jeg kunne være med i start-elleveren og alt det der. Og så var den sånn nå kjenner jeg på et eller annet her, skal jeg si fra eller skal jeg ikke. Så jeg lot det gå et par spillrunder, men til slutt var det sånn at jeg ikke klarer å springe fordi det gjør så vondt, og da var det sånn at jeg var nødt til å si fra. Selv om jeg hadde tårer i øynene fordi jeg absolutt hadde lyst til å være med liksom.» (Mina)

I dette tilfellet kunne denne skaden kostet Mina en plass på laget til bortekampen dagen etter, derfor valgte hun å spille med smerte så lenge det var mulig. Parnell & Krustруп (2018) viser til at hvis skaden eller smerten kan koste spilleren en konkurranse eller plass på laget, kan utøveren velge å dekke over dette til fordel for å få delta på konkurranse (Parnell & Krustруп, 2018). Utøvere blir hele tiden satt ovenfor beslutninger som må tas i tidskrisiske situasjoner, slik som Mina i dette tilfellet måtte ta en beslutning underveis i treningen om hun skulle ignorere smerten. Hun måtte ta en beslutning basert på at hun visste at det var en mulighet for at kampen dagen etter skulle ryke, og måtte ta en beslutning på om hun skulle gå av banen med en gang hun kjente på smerten for å ikke risikere en mer langvarig skade. Ved denne type beslutning måtte Mina fatte en beslutning om presentisme eller fravær når hun var presset på tid og usikker på hvor alvorlig skaden kunne være (Kermarrec & Bossard, 2014; Klatt et al., 2019).

Slik som Mina viser til i dette tilfellet valgte hun å spille med smerte fordi lysten og ønsket om å delta på kampen dagen etter var så stor. Perfeksjonistiske idrettsutøvere opplever et stort press for å møte sine egne ekstremt høye standarder i søken etter sosial anerkjennelse, aksept og selvvalidering (Hall et al., 2014). Mina valgte i dette tilfellet å trosse smertene hun kjente på, for å delta lengst mulig på treningen som kunne gi hun mulighet for å starte kampen dagen etterpå. Hun så muligheten for å få aksept og anerkjennelse for arbeidet hun hadde lagt ned, i form av tillit fra treneren ved å få starte kampen. Presset fra seg selv og streben etter anerkjennelse førte til at hun ignorerte starten på en belastningsskade, for å være med på

treningen. Hun måtte underveis i treningen ta valget om hun skulle gå av, eller fortsette å spille selv om hun kjente på smerte. Presset de setter på seg selv for å prestere og motstridende mål, kan føre til at de velger den beslutningen som er best kortsiktig og ikke den som muligens er best i det langsiktige løp.

5.5.2 Presset om å prestere feilfritt

Perfeksjonistisk streben er en del av personligheten til mange idrettsutøvere som kan bidra til betydelig atletisk suksess, men det kan også være en psykologisk hindring. Det er fordi man blir veldig selvkritisk og føler seg misfornøyd med egen innsats (Hall et al., 2014). Det presset om å hele tiden prestere feilfritt, kan føre til at utøvere velger å trosse smerte og skade for å utøve idrett. Flere av utøverne uttrykker at de i ulik grad føler på presset om å prestere feilfritt på fotballbanen, og noen uttrykker at de føler på mye press. Lea, Ida, og Synne kjenner på presset om å prestere feilfritt.

Ida fremhever at hun er ganske streng med seg selv, og sjeldent blir fornøyd med det hun leverer, fordi hun vil levere best:

«Ja, jeg føler på et press om å prestere feilfritt. Det er ofte jeg føler at jeg må levere, eller det føler jeg egentlig hver dag at jeg må prestere og sånne ting. Det er som jeg også har sagt, at jeg er ganske streng med meg selv, og det blir fort at jeg sjeldent er veldig fornøyd med det jeg leverer, fordi jeg vil levere best. Så det kan bli tøft det også.» (Ida)

Perfeksjonisme karakteriseres av å strebe etter feilfrihet og sette ekstremt høye standarder for ytelse, som blir ledsaget av alt for kritiske evalueringer av egen prestasjon (Madigan, 2016). *Personlige standarder* er en av dimensjonene i Frost et al. (1990) sin modell (Stoeber & Becker, 2008). *Personlige standarder* er assosiert med en holdning som legger vekt på prestasjon og suksess i idrettssammenheng (Stoeber & Becker, 2008). Slik som Ida beskriver her er hun ganske streng med seg selv, og blir sjeldent fornøyd med det hun leverer. Ida har en holdning som legger vekt på prestasjon og suksess i idrettssammenheng, noe som kan knyttes til høye personlige standarder (Stoeber & Becker, 2008), og slik hun beskriver blir hun sjeldent fornøyd med det hun gjør. Dette kan føre til at hun blir så opptatt av prestasjon og suksess at hun velger å trosse signalene kroppen gir, og trene med smerte og skade. Viljen til å konkurrere med smerte og skade blir formet av idrettsutøverens forventninger til seg selv og forpliktelse til å lykkes i idretten (Mayer & Thiel, 2018). Denne viljen Ida innehar for å

oppnå prestasjon og suksess, kan føre til at hun ignorerer risikoen tilknyttet det å trene med smerte og skade.

Lea beskriver at hun føler på presset om å prestere feilfritt hver eneste dag, og understreker viktigheten av å utvikle seg for å få muligheten til å være i klubben:

«Hver dag. Og på skolen ikke minst. Men det er press jeg legger på meg selv, men man må jo utvikle seg for å være her. Så det er ganske mye press ja.» (Lea)

I modellen til Mayer og Thiel (2018) viser de til at jobbkonteksten slik som ansettelsesstatus kan påvirke om man velger å utøve idrett med smerte eller skade (Mayer & Thiel, 2018). Handlingsfeltet profesjonell fotball kan forstås som en arbeidsplass, og er ikke bare gjeldende for de med betalt profesjonell status, men også for utøvere med doble karrierer (Mayer & Thiel, 2018). Alle utøverne i dette tilfellet, inkludert Lea, innehar doble karrierer i form av at de er satsende fotballspiller på heltid, men også heltidsstudenter. Slik som Lea beskriver må man hele tiden utvikle seg for å få være i klubben. Hun har usikker jobbsikkerhet på grunn av midlertid kontrakt med klubben, og dette indikerer en ekstrem orientering knyttet til prestasjon (Mayer & Thiel, 2018). Hun føler på mye indre press tilknyttet at hun hele tiden må prestere for å få muligheten til å være i klubben, og utvikle seg som fotballspiller. Dette resulterer i at Lea føler på svært høy oppmøtemotivasjon og overkonformitet for å følge normene og verdiene som er satt i idrettsetikken, slik som å normalisere og glorifisere risiko, skade og smerte (Young, 2012). Usikkerhet på arbeidsplassen er en av karakteristikkene som har vært assosiert med presenteisme (Mayer & Thiel, 2018). Dette presset om å prestere feilfritt og presset Lea setter på seg selv til å hele tiden utvikle seg og bli bedre, kan føre til at hun velger å utøve idrett til tross for smerte og skade.

Synne beskriver noe av det samme som Lea og Ida, og forklarer dette om presset for å prestere feilfritt:

«Ja, så klart gjør jeg det. Jeg tror også at jeg etter jeg har byttet posisjon at det kanskje er enda mer, for det er jo mindre rom for å gjøre feil på denne posisjonen. Også er det på en måte sånn at trenerne ser etter noen som presterer jevnt, og da er det liksom sånn at man selvfølgelig alle gjør feil hele tiden, men man vil gjøre det beste og minst mulig feil.» (Synne)

Slik Synne svarer i første setning, kan det virke som at hun tenker det er en selvfølge at hun skal føle på presset om å prestere feilfritt på fotballbanen. Hovedmålet i toppidretten er

prestasjon (Bolling et al., 2018), og utøverne blir sosialisert inn i en kultur der det hele tiden er fokus på å prestere feilfritt for å få vist seg frem. Verdiene i toppidretten sirkulerer rundt prestasjon og suksess. Synne fremhever at trenerne ser på noen som presterer jevnt, og dette fører til at det blir press om å prestere best mulig til enhver tid. Dette kan medføre at hun føler på svært høy oppmøtemotivasjon (Mayer & Thiel, 2018), og press om å hele tiden prestere feilfritt for treneren. Slik Synne svarer antyder dette at det nesten er en selvfølge at hun skal føle på presset om å prestere feilfritt, og denne kulturen som er skapt i klubben, men også generelt i fotballen tyder på at en av verdiene er å strebe etter perfeksjon og best mulig prestasjon til enhver tid.

Disse verdiene om å strebe etter feilfrihet og perfeksjon ligger til grunne i toppidrettskulturen utøverne blir sosialisert inn i, der smerte og skade blir akseptert (Malcolm, 2006). Dette har bakgrunn i det Hughes og Coakley (1991) omtaler som de moralske normene som oppstår i idrettskulturen, der uttrykk som «shoot for the top» har blitt mye brukt i idretten (Hughes & Coakley, 1991). Dette fører til at utøvere blir sosialisert inn i en kultur der bare det beste er godt nok i toppidretten, og ikke nøye seg med mindre. Dette fører til at utøvere slik som Ida, Lea og Synne, hele tiden føler på presset om å prestere feilfritt og på sitt beste. Dette kan føre til at de velger å utøve idrett med smerte eller skade, og også ignorere smerte som oppstår på grunn av deres fokus på prestasjon.

5.5.3 Frykten for å gjøre feil og ikke oppnå målene som er satt

En av de negative sidene tilknyttet perfeksjonisme gjenspeiler også individers bekymring for å gjøre feil, følelser av uoverensstemmelse mellom forventninger og ytelse, og negative reaksjoner når man ikke oppnår målene som er satt (Madigan, 2016). Frykt for å mislykkes har blitt nevnt som en primær motivasjon bak perfeksjonisme (Sellars et al., 2016). Utøvere som har perfeksjonisme som en del av personligheten, kan frykte fiasko og feiling i stå stor grad, at det går utover sportsgleden og ytelsen (Correia et al., 2017). Som nevnt ovenfor er en av dimensjonene i Frost et al. (1990) *frykt for å gjøre feil* et kjernefelt av henholdsvis negativ perfeksjonisme. En annen av dimensjonene i modellen til Frost et al. (1990) viser til *tvil knyttet til handlinger*, og gjenspeiler den individuelle tvilens om utøverens egne evner (Correia et al., 2017).

Frykten for å gjøre feil under trening eller kamp sitter i hos noen av utøverne, Lea beskriver det slik:

«Det verste som finnes er når man feiler». (Lea)

Lea påpeker at det verste som finnes er når man feiler, og dette kan også knyttes til det at frykten for å mislykkes ligger der med bakgrunn i at hun ikke har noe lyst til å feile. Frykten for å feile kan også stamme i at det er redde for å ikke oppnå målene som de har satt (Correia et al., 2017). Hvis utøveren kjenner på smerte under trening kan de bli fristet til å ignorere denne smerten, i håp om at den skal gå over og ikke hindre utøverne fra å oppnå målene sine. Utøverne vet at hvis de blir skadet så kan det bety at målene de har satt seg muligens ikke blir oppnådd innen tidsfristen de selv har satt seg. Derfor kan det føre til at frykten for å feile fører til at de velger å ignorere smerte og skade som oppstår, i frykt for at målene ikke blir oppnådd (Madigan, 2016; Stoeber & Becker, 2008). Negative reaksjoner på feil eller å mislykkes er et aspekt av perfektjonisme som er nært knyttet til de dimensjonene av perfektjonisme som er relatert til negative egenskaper og utfall hos idrettsutøvere (Stoeber & Becker, 2008).

Ida beskriver at hun er redd for å feile under kamp eller trening:

«Ja, jeg er det. Men det føler jeg er mer sånn når jeg kom inn i klubben så var jeg mer redd for å feile, og jeg følte at jeg må levere for at de skal se at jeg fortjener å være der. Jeg føler jeg må vise meg frem nå også men samtidig så er det sånn at jeg har kommet til et punkt der jeg er så trygg i klubben og trygg i laget. Jeg har bevist noe, så det er innimellom greit å gjøre feil, men samtidig så vet jeg at jeg ikke skal gjøre feil for det handler om å levere best. Så ja jeg føler på presset, men samtidig ikke hele tiden.» (Ida)

Streben etter perfektjon er relatert til håp om suksess, men det er også relatert til frykten for å mislykkes. Perfektjon viser til positiv korrelasjon med frykt for å mislykkes, noe som tyder på at frykten for å mislykkes er assosiert med alle former for perfektjonisme (Kaye et al., 2008). Ida viser til at hun var mer redd for å feile tidligere, men at det henger igjen fordi hun hele tiden må levere best mulig ut fra sine forutsetninger. Det som kjennetegner perfektjonisme er mønsteret av anerkjennelse, affekt og atferd assosiert med søken etter feilfrihet (Flett & Hewitt, 2006). Det Ida beskriver er at hun har bevist noe, og da muligens fått anerkjennelse på dette slik at hun ikke er like redd for å gjøre feil nå som tidligere. Hun påpeker at hun nå også føler på presset om å ikke gjøre feil, men at det ikke er hele tiden.

Både Lea og Ida viser til en frykt for å gjøre feil, og dette kan stamme i bekymringer for å bli evaluert (Hall et al., 2014) og ikke oppnå de målene man ønsker eller få de tilbakemeldingene man ønsker. Det å hele tiden skulle strebe etter perfektjon kan i lengden bli krevende og ikke

minst energitappende. Utøverne streber hele tiden etter suksess, og frykter å mislykkes (Kaye et al., 2008). Dette presset de setter til seg selv kan bli så altoppslukende at de ignorerer signaler fra kroppen, slik som smerte og påbegynnende skade. Utøverne setter så høye standarder for ytelse på alle forskjellige plan, og dette kan føre til at man opplever den negative siden av perfektjonisme.

5.5.4 Konsekvensen av å ikke prestere på sitt beste til enhver tid

Idrettsutøvere blir hele tiden studert og fulgt nøye med av omverdenen, alle treninger blir vurdert av trenerne, og kampene blir nøye fulgt av trenere, eksperter, supportere og andre lag (Demirci & Cepikkurt, 2018). De blir hele tiden satt under presset om å prestere på sitt beste og perfekt til enhver tid. Utøverne blir veldig opptatt av og bevisst på prestasjon, og streben etter perfekt resultat. I de tidligere kapitlene har vi sett at mange av utøverne føler på presset om å prestere feilfritt til enhver tid. Utøverne uttrykte også at de føler på presset om å prestere på sitt beste for å få spilletid og bli tatt ut på laget til kamp.

En studie som ble gjennomført på idrettsutøveres perfektjonistiske orientering på tvers av ulike domener som sport, skole og livet generelt, viste at idrettsutøvere rapporterer høyere perfektjonisme tilknyttet sport enn til skole og livet generelt (Stoeber & Becker, 2008). Lea føler mye på presset om å hele tiden måtte prestere på sitt beste til enhver tid:

«Jeg tenker på det hele tiden. Ehmm konstant, med en gang man går ut på banen så må man prestere på en måte, det er ikke noe rom for å sove.» (Lea)

Utøverne føler på mye press tilknyttet det faktum at de må prestere hele tiden på sitt beste for å holde på idrettskarrieren. Lea fremhever at hun hele tiden tenker på å prestere på sitt beste. Dette kan være på grunn av at hun har et sterkt ønske om å få spilletid, og prestere på fotballbanen. Konsekvensene av å ikke få spilletid eller bli tatt ut til laget kan være mange, som for eksempel å ikke få fornyet kontrakt, miste sponsorer, ikke få nye sponsorer, miste muligheten til å vise seg frem for andre klubber og ikke bli tatt ut til landslag. Dette er bare noen av konsekvensene som kan forekomme av å ikke få spilletid eller bli tatt ut til kamp. Det kan resultere i at utøverne blir utsatt for press konstant om å prestere på sitt beste slik som Lea beskriver.

Ida og Synne viser til noen av de samme tankene som Lea, at de tenker mye på at de må prestere på sitt beste til enhver tid, for å få muligheten til å vise seg frem.

«Ja jeg tenker på det. Så det er jo det man legger i treningen som trenerne går ut fra, og setter opp laget og sånne ting også, så det er der man må prestere for å få den spilletiden man får. Og de ser etter hva som ligger i oss, så det er det som er med på å påvirke mye kamper og sånn.» (Ida)

«Ja. Det er jo en prestasjonsgruppe, det handler mye om hvem som gjør det best og jeg føler jo på det.» (Synne)

Utøverne kjenner på at de er en del av en prestasjonsgruppe og at de må prestere på sitt beste for å få spilletid og bli tatt ut på laget. Det er også konkurranse om hvem som får hospitere opp til A-laget, og dette fører til at utøverne hele tiden på hver trening må prestere på sitt beste. Stoeber & Otto (2006) viser til hoveddimensjoner av perfektjonisme. Den negative og usunne delen av perfektjonisme er relatert til bekymring for å gjøre feil, dette er tvil om beslutninger og uoverensstemmelse mellom forventning og resultat. De utøverne som innehar en sunn perfektjonistisk tilnærming har vist seg å ha høyere nivåer av målorientering, økt selvtillit og forbedret ytelse (Stoeber & Becker, 2008). Det faktum at utøverne tenker mye på prestasjon og at de må prestere på sitt beste for å få spilletid, slik som Ida beskriver, kan føre til en sunn perfektjonistisk tilnærming der de setter seg mål og får økt selvtillit når målene oppnås. Det kan også føre til at det blir en usunn perfektjonistisk tilnærming med bakgrunn i at de blir bekymret for å gjøre feil på trening, og tviler på beslutninger de tar underveis i trening og kamp, men også utenfor fotballbanen. Denne perfektjonistiske tenkningen kan også føre til at utøverne ignorerer smerte fordi de så gjerne vil trene og vise seg frem, slik at de blir tatt ut til kamp. Det kan hende de føler på at de tidligere ikke har fått vist seg frem, og da må ignorere smerte for å få trent og spilt kamp. Hvis de utøver idrett med smerte kan dette kan føre til at de ikke får prestert på sitt beste, og da kan det oppstå tvil og usikkerhet.

Synne trekker frem at de er en del av en prestasjonsgruppe og det er mange kvinner i klubben som vil opp og frem, og dette skaper mye press på å prestere på sitt beste til enhver tid. De siste årene har kvinnefotball blitt meget populært og aldri før har Norges Fotballforbund satsset mer på jente- og kvinnefotball. Fotball har blitt verdens største jenteidrett (Madsen, 2018), og dette fører til nye og økte muligheter for satsende kvinner. Med bakgrunn i at kvinnefotball har blitt så populært blir det satt store krav til prestasjon og det har gitt muligheter for kvinnene til å leve av fotballen. Dette kan være en av årsakene til at utøverne uttrykker at de må prestere på sitt beste hele tiden, og slik som Ida fremhever prestere for å få spilletid. Hvis utøverne får spilletid og mulighet til å vise seg frem på kamper og treninger kan det gi

muligheter for å komme seg opp på A-laget. Hvis de får kontrakt med A-laget kan det gi nye muligheter ved at andre klubber følger med på kampene, og det kan åpne seg tilbud fra andre nasjonale, men også internasjonale klubber. Hvis utøverne lykkes kan det føre til at de kan leve av fotballen som de elsker, og som betyr så mye for dem. Derfor kan det hende at utøverne til tross for smerte og skade velger å utføre presentisme, og drar på trening og kamper (Dew et al., 2005). Dette i håpet om å få muligheten til å leve av fotballen og satse på idretten.

Det er ikke bare klubblag og klubbtrenerne utøvere blir evaluert av (Hall et al., 2014), utøverne har også mulighet til å representere landet sitt hvis de blir tatt ut til landslag. Dette kan føre til bekymringer for å hele tiden bli evaluert, og da som et resultat hele tiden måtte prestere på sitt beste (Hall et al., 2014). De som er på rekruttlag slik som utøverne i denne klubben, har mulighet til å være med på aldersbestemt landslag hvis de er gode nok. Slik som Ida fremhever må de prestere på sitt beste for å få spilletid, og Lea og Synne er også tydelige på at de må prestere på sitt beste til enhver tid. Dette kan stamme i at de vil vise seg frem, og potensielt få muligheten til en landslagsplass. Det kan hende utøverne skjuler smerten og skade de kjenner på, i frykt for å miste muligheten til å vise seg frem hvis de kommuniserer dette til støtteapparat og trener (Jessiman-Perreault & Godley, 2016). Alle de tre utøverne er tydelige på at de føler at de må prestere på sitt beste til enhver tid, og dette kan potensielt stamme i at de alltid vil vise seg fra sin beste side til trener og potensielt andre innenfor toppfotballen.

5.6 Sosialt press- presset om å prestere for alle andre i tillegg til seg selv

I kapittelet ovenfor ble det indre presset utøverne kjenner på fremhevet, og hvordan de tenker at presset de setter på seg selv kan føre til at de utøver idrett til tross for smerte og skade. I dette kapittelet blir det satt fokus på de signifikante andre rundt utøveren, og hvordan kultur og miljø kan føre til at presset på utøveren øker. Perfeksjonisme betegnes som en oppfatning om at andre ikke bare krever perfeksjon, men at de utenfra vil evaluere prestasjonen deres nøye (Flett & Hewitt, 2006). Kjennetegnet på perfeksjonisme er mønster av søken etter anerkjennelse, affekt og atferd assosiert med søken etter feilfrihet. Dette er uavhengig av om mønsteret for prestasjonsstrebing er et resultat av personlig indre press eller oppfattet sosialt press utenfra om å prestere perfekt (Flett & Hewitt, 2006). Det sosiale presset utøverne opplever spiller en viktig rolle i om utøveren skal utøve idrett med smerte eller skade, der

foreldre, lagkamerater eller trenere kan være med på å påvirke denne beslutningen i større eller mindre grad.

5.6.1 Press fra foreldre

I Frost et al. (1990) sin modell der det skiller seks dimensjoner av perfektjonisme, består den ene dimensjonen av *foreldres forventninger*. *Foreldres forventninger og kritikk* reflekterer oppfatningen av foreldrenes holdninger og atferd. Denne dimensjonen handler i hovedsak om hvordan utøveren føler på at foreldrene har høye *forventninger*, og *kritikk* fra foreldrene gjelder i hvilken grad foreldrene oppfattes som kritiske (Correia et al., 2017). Som utøver er det mange som bruker foreldrene sine som støttespillere og snakker med dem når det kommer til idretten. Det er også en del som har hatt foreldre som har drevet med det samme, og bruker foreldrene som samtalepartnere. Dette kan også føre med seg en del press, når man har som ønske om å imponere foreldrene, og føler at man må gi noe tilbake hvis de har støttet opp om mye i idretten. Flere av utøverne viser til at de føler på press fra foreldrene om at de må prestere. Nora viser til at hun har følt på press fra foreldrene sine med bakgrunn i at pappa har vært trener:

«Ja, litt ja. Siden pappa var trener kunne man føle litt på det i blant.» (Nora)

Nora viser til at hun kunne føle på press om å prestere siden pappaen var trener. Det at man har en forelder som hele tiden er til stedet kan føre med seg positive og negative sider. På den ene siden har man alltid en støttespiller som er med på alt, og som kan støtte opp under trening og kamp. På den andre siden har man hele tiden en man vil vise seg frem for, og prestere godt for. Det kan føre til at hun hele tiden må strebe etter å prestere på sitt beste, og kan føle på at hun alltid blir evaluert (Hall et al., 2014). Dette kan føre med seg en del press, som konstant blir en faktor på hver trening og kamp. Hvis faren har ambisjoner og setter høye forventninger til utøveren som også er datteren, kan det føre med seg stress og press på utøveren om å hele tiden prestere (Correia et al., 2017). Utøvere blir hele tiden evaluert av trenere, medspillere og mennesker utenfra, og dette fører til mye sosialt press (Mayer & Thiel, 2018). Hvis Nora kontinuerlig opplever sosialt press fra sin pappa, kan hun utvikle en sterkere vilje til å konkurrere med skade og smerte (Mayer & Thiel, 2018).

Synne viser også til at hun har følt på press fra foreldrene, men mest fordi hun vil imponere dem:

«Både ja og nei. De er veldig greie på sånn at det går opp og ned, og det er ikke alltid det kommer til å gå bra, men samtidig så vil jeg imponere de.» (Synne)

I Frost et al. (1990) sin modell består den ene dimensjonen av foreldres forventinger, denne dimensjonen som nevnt ovenfor handler i hovedsak om i hvilken grad foreldrene har høye forventninger og kritikken barnet opplever fra foreldrene (Correia et al., 2017). Synne legger vekt på at foreldrene er støttende til at det går opp og ned i karrieren, men at hun samtidig vil imponere dem. Perfeksjonistiske idrettsutøvere opplever et stort press for å møte sine egne, eller andres ekstremt høye standarder, og prestasjon er et effektivt middel for å oppnå sosial aksept, anerkjennelse og etablere en følelse av personlig egenverdi (Hall et al., 2014). Synne legger et stort press på seg selv for å møte sine egne høye standarder tilknyttet det at hun skal imponere foreldrene. Hvis hun føler at hun klarer å imponere dem, tror hun kanskje at hun vil oppnå mer anerkjennelse og aksept. Det presset hun legger på seg selv om å skulle imponere dem, kan føre med seg mye stress knyttet til prestasjon. Hennes store ønske om å prestere og imponere foreldrene kan føre til at hun ignorerer smerte og skade, i søken etter anerkjennelse og aksept fra foreldrene.

Mina beskriver viser til en litt annen side av press, hun har ikke nødvendigvis følt på direkte press fra foreldrene:

«Ikke nødvendigvis press, men jeg, mamma og pappa snakker alltid mye om fotball siden de har spilt fotball selv begge to. De har også vært trenere opp gjennom. Vi har alltid hatt fokus på hva jeg kan gjøre bedre, og det har mamma og pappa sagt i ettertid at de angrer ganske mye på at vi ikke snakket om hva jeg gjorde bra i tillegg. Fordi jeg alltid selv tenker etter trening, hva kan jeg ha gjort bedre. Jeg tenker ikke på det jeg gjorde bra, så litt sånn, men ikke det at jeg føler noe press fra dem. Jeg synes det er veldig greit å høre.» (Mina)

Perfeksjonisme karakteriseres som nevnt tidligere av å strebe etter feilfrihet og sette ekstremt høye standarder for ytelse, som blir ledsaget av alt for kritiske evalueringer av sin oppførsel (Madigan, 2016; Stoeber & Becker, 2008). Mina viser til at begge foreldre har spilt fotball selv og de begge har vært trenere. Hun understreker at de alltid har hatt fokus på hva hun kan gjøre bedre, og ikke hatt mye fokus på hva hun gjorde bra. Foreldres forventninger til prestasjonssammenhenger har vært assosiert med frykten for å mislykkes hos barn (Correia et

al., 2017). Foreldrene til Mina har satt ekstremt høye standarder for ytelse og gjort kritiske evalueringer av hennes prestasjon. Videre viser hun til at hun nå alltid etter trening bare tenker på det hun kunne gjort bedre, og tenker ikke noe på det hun gjorde bra. Dette kan selvfølgelig føre med seg positive egenskaper som målorientering og høye personlige standarder (Sellars et al., 2016), men det kan også føre med seg et ekstremt stort press tilknyttet ytelse, og det at man aldri føler seg bra nok. Det blir hele tiden et press om å prestere, og fokus på hva man ikke gjorde bra. Mina har tidligere vist at presset hun setter på seg selv kan føre til at hun ignorerer starten på en belastningsskade, det kan tenkes at det presset hun setter på seg selv, har blitt påvirket av at foreldrene tidlig fokuserte på prestasjon og hva hun hele tiden kunne gjøre bedre på fotballbanen. Hun har blitt sosialisert inn i en kultur der man skal ha høye standarder for ytelse og kritiske evalueringer til egen prestasjon, og dette presset hun setter på egen prestasjon kan føre til at hun spiller med smerte og en potensiell belastningsskade.

5.6.2 Press fra lagkamerater og kultur innad i gruppen

Det er ikke bare presset fra seg selv og foreldre som kan føre til at man utøver idrett med smerte eller skade. Medspillere og trenere kan også være med på å sette press på utøveren til å utøve idrett med skade eller smerte. Kulturen som blir satt i en gruppe kan føre med seg forventninger og verdier som tilsier at man skal ignorere smerte og skade. Kulturen i laget men også ikke minst toppidrettskulturen utøverne er en del av hver dag omfatter mye. Hofstede (2007) fremhever at kjerneelementet i kultur er verdier, og verdier omhandler hva som blir sett på som rett og galt, og det å foretrekke visse tilstander fremfor andre (Hofstede, 2007).

Risikokulturen i idretten har skapt et miljø der idrettsutøvere ofte forventes å spille selv om de er skadet eller opplever smerte. Presset for å gjennomføre dette kommer ofte fra ledelsen, medspiller eller til og med seg selv (Parnell & Krustup, 2018). På spørsmål om noen på laget har oppfordret dem til å spille selv om de har hatt smerte, svarer Lea og Synne dette:

«Ja, det er litt bare sånn vi trenger deg, du må faktisk spille.» (Lea)

«Det er veldig sånn, det er ingen som sier nei ikke si fra om det, men alle er sånn vi trenger deg på banen og du må spille liksom. Men det er mer sånn ikke så seriøst.» (Synne)

Unge utøvere blir sosialisert inn i en kultur der miljøet aksepterer smerter og skader i større grad (Parnell & Krustup, 2018). Malcolm (2006) legger vekt på at individer sosialiseres inn i en kultur og et miljø der smerte og skade blir akseptert, og signifikante andre i idretten har innvirkning som for eksempel lagkamerater (Malcolm, 2006). Lagkamerater spiller en sentral rolle når det kommer til utøvernes valg og væremåter. De utøverne som velger å ikke delta på grunn av smerte kan risikere å bli sett ned på av medspillere, noe som kan ødelegge for utøverens posisjon i klubben (Jessiman-Perreault & Godley, 2016). Dette kan vise hvordan denne risikokulturen kommer til uttrykk, når utøvere presser hverandre til å spille selv om de kjenner på smerte. Flere av utøverne viser til at de blir fortalt at de må spille fordi de trengs på banen, og noen beskriver at medspillerne har bagatellisert smerten de kjenner på, og ikke trodd på at det er så vondt som de beskriver. Dette kan tyde på at medspillere og lagkamerater kan øke hverandres smerteterskel og motivere hverandre til å presse seg gjennom smerte og skade. Synne fremhever at hun ikke direkte blir presset, men at medspillere ubevisst presser henne til å spille. Felles for Synne og Lea er at det er tilsynelatende ufarlige kommentarer, men som likevel kan ha stor betydning for utøveren det gjelder og risikokulturen i gruppen.

Ida beskriver en litt annen situasjon, der medspillere har snakket ned smerten hun har følt på:

«Ja, på en måte. Kanskje ikke sånn når det har vært skikkelige smerter, men når jeg eller hvis jeg har hatt en liten kjenning. At de sier det er ikke så vondt, du klarer å holde 90 min. Men det er også kanskje mest meg selv der, istedenfor de rundt.» (Ida)

Det Ida viser til her, er at det sosiale presset fra lagkameratene som forteller henne at smerten hun føler på ikke er vondt nok, vil føre til at hun føler på et press for å konkurrere med smerte. I eliteidretten vil tilstedeværelses- og fraværskulturer sannsynligvis indusere et opplevd sosialt press til å spille til tross for smerte og skade (Mayer & Thiel, 2018). Denne kulturen tilknyttet presentisme eller fravær er nært tilknyttet risikokulturen (Nixon, 1993) i idretten. Hun føler også på at smerten hun kjenner på blir evaluert av lagkameratene, og dette kan føre til at hun velger å konkurrere med smerte og skade for å oppnå anerkjennelse fra lagkameratene (Hall et al., 2014). Det Ida viser til her er at hun kontinuerlig opplever et sosialt press med spillere, og dette fører til at hun kan utvikle en større vilje til å konkurrere med smerte og skade (Mayer & Thiel, 2018).

I kapittelet om underkommunikasjon nevnte Ida at hun har valgt å trene til tross for smerte, og dette med bakgrunn i at hun er redd for at smerten hun føler på ikke er vondt nok for de rundt.

Hun viser til at hun har pushet når hun kanskje ikke burde, fordi hun tenker på om smerten er vond nok for de som er til stedet, som lagkamerater eller trener. Hun er redd for å bli sett på som en som ikke tåler noe hvis hun går av banen og skaden ikke er alvorlig, selv om hun kjenner på smerte. Idretten skjer i en kulturell kontekst som glorifiserer smerte og skade, og dette videreføres til de mindre idrettsmiljøene der utøverne oppmuntres til å delta selv om de er skadet (Young, 2012). Det kan tenke seg at Ida tidligere slik som i sitatet ovenfor, har fått kommentarer på at smerten hun føler på ikke er vond nok, eller fått små ufarlige kommentarer fra medspillere om at hun må spille selv om hun kjenner på litt smerte. Dette kan føre til at hun blir usikker på hvor grensen går, og hva som blir sett på som vondt nok for lagkameratene. De utøverne som velger å ikke delta på grunn av smerte kan risikere å bli sett ned på av medspillere (Jessiman-Perreault & Godley, 2016), slik som Ida beskriver kan det være det hun er redd for skal hende hvis hun går av banen med smerte.

Risikokulturen i idretten har skapt et miljø der utøvere ofte forventes å spille selv om de er skadet eller opplever smerte (Parnell & Krustrup, 2018). Denne risikokulturen blir videreført innad i laget slik at den blir værende selv om det kommer nye eller noen slutter. De som har vært i laget tidligere viderefører denne, og viser de nye hvordan kulturen og miljøet i laget er. Derfor kan det være vanskelig å endre en risikokultur innad i laget, på bakgrunn av at utøverne blir sosialisert inn i en kultur som allerede er satt i laget og som blir videreført.

5.6.3 Utøvere opplever ikke press fra trener og støtteapparat

Treneren har stor innvirkning på utøverne sine, og kan sosialisere utøvere til å ignorere smerte og tidlige tegn på skade (Malcolm, 2006), men treneren kan også ha en positiv innvirkning på hvordan utøvere opplever risikokulturen. Flere av utøverne viser til at de tidligere hadde lettere for å spille med smerte og skade. Flere av utøverne har også uttrykt at det var større terskel for å si fra om skade og smerte på lag i lavere divisjoner og aldersklasser. På spørsmål om utøvere har følt seg presset til å spille selv om de har vært skadet, svarer flertallet tydelig nei. Mina viser til at trenerne i klubben er opptatte av at de skal si fra hvis det er noe de kjenner på:

«Nei. Ikke av trenerne og sånne ting. De er veldig på at hvis man kjenner noe så går man av, men skal ikke risikere at det blir verre.» (Mina).

Mina viser til at hun ikke har følt seg presset til å spille med skade og smerte av trenerne. Dette er en faktor som kan hjelpe utøverne til å snu trenden om å spille selv om de er skadet og opplever smerte. Når treneren er tydelig og kommuniserer at utøverne skal si fra hvis de opplever en kjenning, kan det gjøre de tryggere i å si fra hvis de opplever smerte. I studien gjennomført av Mayer & Thiel (2018) viser de til at det var mest sannsynlig at utøverne vurderte det som legitimt å ta hvile når treneren beordret dem til å ta en pause på grunn av sykdom, smerte eller skade. Idrettsutøvere er spesielt villige til å hvile når deres trenere, leger eller fysioterapeuter gir ordre om det (Mayer & Thiel, 2018). Flere av utøverne opplever ikke press om å spille hvis de er skadet, og de har uttrykt at det er et stort støtteapparat og lett tilgjengelig fysioterapeut.

Det at utøverne føler på aksept og anerkjennelse fra treneren når de kjenner på smerte eller skade, kan føre til at de kjenner på mindre sosialt press og blir tryggere i situasjonen de står i (Hall et al., 2014). Nora viser til at hun tror presset hun føler på kommer mer fra seg selv, enn noen andre:

«Nei, eller da kommer presset fra meg selv, at jeg vil spille. Ikke at andre har presset meg til det.» (Nora)

Slik som Nora beskriver kjenner hun på et indre press om at hun vil spille, og ikke press fra trener eller andre i støtteapparatet. Det at treneren ikke presser hun til å spille, kan gjøre det lettere å ta beslutningen om å stå over trening eller kampen hvis de kjenner på smerte. Det er viktig å investere tid, krefter og energi på å utvikle gode relasjoner tilknyttet trener-utøver forholdet. God kommunikasjon kan gjøre det lettere å oppnå forståelse for hverandre (Lorimer & Jowett, 2014). Flere viser til at treneren spiller en positiv rolle, når det kommer til beslutningen om de skal utøve idrett med smerte eller skade. Disse utøverne er utøvere i en eliteklubb der trenerne har trenerkvalifikasjoner på høyt nivå. Lorimer & Jowett (2014) viser til at trenere med trenerkvalifikasjoner og mye erfaring kan være i bedre stand til å forstå idrettsutøverens behov. Idrettsutøvere kan også reagere bedre på trenere som de oppfatter som kunnskapsrike og dyktige (Lorimer & Jowett, 2014). Trenerne i klubben utøverne spiller på kan inneha kunnskap om trening med smerte og skade, og forstå konsekvensene og risikoen tilknyttet dette, slik at de oppfordrer utøverne til å si fra hvis de kjenner på noe. Utøverne oppfatter trenerne sine som kunnskapsrike og dyktige, slik at de tar til seg anbefalingen om å avstå fra trening og ikke føler på noe press tilknyttet at de skal spille med smerte. Dette kan

føre til at trener-utøver forholdet blir styrket, og utøveren føler at hun kan komme til treneren en annen gang også hvis hun kjenner på smerte, for å få råd om hva hun skal gjøre. Dette kan minske det sosiale presset på utøveren, og føre til at hun tar valget om å ikke spille med smerte og skade selv om hun kanskje har den indre motivasjonen til å gjøre det (Mayer & Thiel, 2018). Det at trenerne er opptatte av at utøverne skal si fra hvis de kjenner på noe, og et støtteapparat som er lett tilgjengelig kan føre til at utøvelse av idrett med smerte og skade blir minsket.

5.7 Sosiale strukturer og situasjonsspesifikke forventninger

5.7.1 Sosiale strukturer- hvordan dette påvirker presentisme eller fravær

Mayer & Thiel (2018) sin modell viser til flere ulike faktorer som kan føre til presentisme eller fravær i idretten. På den ene siden med ytre forhold og arbeidskontekst i eliteidretten, er den ene faktoren prestasjonsnivå (Mayer & Thiel, 2018). Dette omhandler nivået utøverne konkurrerer på, og dette kan ha innvirkning på om de velger å utøve idrett med skade eller smerte. Flere av utøverne viser til at de tidligere hadde lettere for å utøve idrett med skade eller smerte, og det var større terskel for å si fra til trener eller støtteapparat. Nora og Synne deler samme erfaring, og beskriver sine tanker rundt det å si fra om skade og smerte på lag i lavere divisjoner og aldersklasser:

«Det var litt mer slik at hvis man hadde vondter, så gikk det bra og man trente bare videre liksom. Det var lettere å gi litt mer faen i det.» (Nora)

«Ehmm, ja, det var kanskje enda mer sånn, for der er det ikke når man spiller litt mer ungdomsfotball så har man ikke støtteapparat og folk som kan hjelpe deg, så da tar det kanskje litt, det er ikke sånn at du går til treneren din med en gang, sånn nå har jeg litt vondt her. Så det var kanskje mer da.» (Synne)

Begge utøverne viser til at de tidligere spilte med smerte, og ignorerte smerten og skadene som oppsto. Synne fremhever at når man spiller ungdomsfotball så har man ikke det samme støtteapparatet rundt utøverne og mennesker som har kompetanse og kan hjelpe. Dette fører til at hun vegrer seg for å gå til treneren å si fra. Konsekvensen av dette er at hun velger å spille med smerten i en lengre periode, enn det hun ville gjort hvis det var et støtteapparat lett tilgjengelig. Presentisme kan sies på som en dynamisk handling som oppstår fra samspillet mellom den sosiale strukturen i organisasjonen, personlige faktorer og egenskaper til den aktuelle helsehendelsen (Johns, 2010). I ungdomsfotballen og barnefotballen er det ikke

sikkert lagene har mulighet til å ansette en fysioterapeut, eller noen som kan ta seg av de helserelevante hendelsene. Slik Synne viser til ville ikke hun gå til treneren og si fra om smerten med en gang den oppsto. Den sosiale strukturen innad i laget kan bestå kun av treneren og utøverne. Dette fører til at det blir trener og utøver som bestemmer om utøveren skal utøve idrett, og hvor alvorlig skaden eller smerten er. Dette kan føre til at utøverne blir sosialisert inn i en kultur der smerte og skade blir akseptert, og treneren sosialiserer utøverne til å ignorere smerte og tidlige tegn på skade (Malcolm, 2006).

Ida beskriver om tiden før den nåværende klubben, og hvordan det har endret seg etter at hun kom til denne eliteklubben:

«Før denne klubben var det kanskje at jeg ga litt mer blaffen, at jeg tenkte at det gikk bra. Fordi jeg da ikke hadde det støtteapparatet og jeg hadde ikke tilgang på fysioterapeut, og det ble mer med det, og mer tiltak. Og det var liksom ikke sånn at jeg sa det til noen, jeg bare pushet meg igjennom det. Satsset på at det gikk bra. Mens hvert fall når jeg fikk den første skaden i denne klubben så var jeg ut ganske mange måneder, og etter det så har jeg liksom fått beskjed om at jeg må si fra, det er ikke noe dårlig med å si fra. Det er ikke noe som heter for lite vondt, det er seg selv bare som kjenner på det. Så jeg har jo blitt mye flinkere på å si fra, når jeg kom hit fordi det har vært såpass mye rundt som har gjort det mer trygt å si fra.»
(Ida)

Ida viser til at hun hadde samme tankegang som Nora og Synne før hun kom til den nåværende klubben. Hun har tidligere ignorert smerten, på grunn av at hun ikke hadde støtteapparat rundt og tilgang på fysioterapeut. Hun erfarte når hun fikk den første skaden i nåværende klubb, at de oppfordrer henne til å si fra om skade og smerte. Tidligere valgte Ida å ignorere smerten fordi hun ikke hadde støtteapparat og tilgang på fysioterapeut. Det ble mer tiltak for å få hjelp, og vanskeligere å si fra. Dette viser at den sosiale strukturen i klubben har innvirkning på om utøverne velger presentisme eller fravær (Johns, 2010). Ida fremhever også at det nå har blitt mye tryggere å si fra om smerte og skade, enn tidligere. Dette viser at miljøet og risikokulturen innad i gruppen har betydning for om utøveren utøver idrett med smerte og skade (Malcolm, 2006).

5.7.2 Situasjonsspesifikke forventninger

Enkelte hendelser kan føre til at det blir utført presentisme, selv om kulturen innad i klubben egentlig ikke oppfordrer til det. Situasjonsspesifikke forventninger kan direkte påvirke hvordan beslutninger om presentisme eller fravær blir tatt. I Mayer & Thiel (2018) sin modell, kan vi se at situasjonsspesifikke forventninger påvirker om beslutningen for

presenteisme eller fravær blir tatt, etter de indre og ytre forholdene er tatt høyde for. Dette kan for eksempel være en finale eller viktig trening som fører til at utøveren spiller selv om hun egentlig ikke ville spilt på grunn av smerte og skade. Dette skjer på grunn av at det oppstår en forventning rundt den spesifikke situasjonen. Lea viser til en enkelthendelse, der hun følte seg presset til å spille selv om hun var skadet, av trener:

«Ja, vi var med på en cup, indoor, der vi hadde 10 spillere men trenerne velger å sende spillere på A-laget, fordi de er viktigere. Så da stiller vi med 3 fulle spillere og en skadet på cup. Alle måtte spille alt, og så hadde vi kamp dagen etterpå. Det er sånn, det er ikke vits med noe lag da, da bare taper vi mye og det ender med en dårlig opplevelse.» (Lea)

Lea viser til at trenerne valgte å sende utøvere på A-laget fordi de er førsteprioritet, og dette førte til at det ble lite spillere igjen på cup. Alle utøverne måtte spille alt og i tillegg hadde de kamp dagen etter cupen. Beslutningen treneren gjorde i dette tilfellet førte til at utøveren følte seg presset til å spille selv om hun var skadet. Det er mange dimensjoner bak en beslutning, og to som skiller seg spesielt ut er risiko og følelser. Beslutningstakeren må hele tiden veie opp risikoen for utfallet av beslutningen når en beslutning skal tas. Risikoen her var knyttet til om utøverne ville være sliten før kamp dagen etterpå, og om den skadde utøveren ville bli verre av å spille. Følelser har også en stor innvirkning på beslutningstaking. Resultatene av beslutningen har stor effekt på følelsene, på grunn av at det kan bety suksess eller å feile (Mellers et al., 1998). Det kan tenke seg at treneren ikke veide opp risikoen for utfallet, men istedenfor valgte å følge følelsene og var så motivert for suksess at risikoen ble litt glemt. Dette viser at den spesifikke situasjonen treneren og utøveren står ovenfor, spiller en rolle for om utøveren utøver idrett med skade eller smerte, eller står over trening og kamp. I den hendelsen Lea viser til, førte situasjonen rundt cup og lite spillere til at hun måtte konkurrere med skade.

En av årsakene til at presenteisme oppstår er egenskapene til den aktuelle helsehendelsen (Mayer & Thiel, 2018). Viljen til å konkurrere til tross for smerte og skade medieres av sosialiseringprosesser i arbeidssammenheng (Mayer & Thiel, 2018) I dette tilfellet som Lea forklarer var de så få spillere, at alle som var tilgjengelig måtte spille selv om de var skadet. Treneren i dette tilfellet aksepterte smerten og skaden til Lea (Malcolm, 2006), og fikk hun til å spille selv om hun var skadet. Dette kan være en enkelthendelse som var preget av forholdene tilknyttet den gitte situasjonen, men konsekvensen av at utøveren føler seg presset

til å spille selv om hun er skadet, kan resultere i en videreføring av risikokulturen og smertekulturen i idretten (Nixon, 1993).

6.0 Avslutning

6.1 Oppsummering

I denne studien har det ved bruk av intervju blitt sett nærmere på noen av de bakenforliggende årsakene som kan føre til at unge kvinnelige fotballspillere trosser smerte og skade for å utøve idrett.

Studiens kvalitative datamateriale viser at alle utøverne har utøvd idrett til tross for skade og smerte. Flere av utøverne kjenner på stort press tilknyttet prestasjon, og det å prestere best mulig til enhver tid. Utøverne er reflekterte rundt beslutningene de har tatt, og mye av årsaken til at utøverne trosser smerte for å utøve idrett, er lysten og gleden de finner i fotballen.

Utøverne fremhever også at en av årsakene til at de velger å trosse smertesignalene i kroppen er presset om å få trent og hele tiden bli bedre som utøver. Det kommer også frem i intervjuene at presset de setter til seg selv kan føre til at utøverne velger å ignorere starten på en belastningsskade.

Alle utøverne uttrykker hvor mye fotballen betyr for dem, og at de legger ned utallige antall timer på forberedelse og trening for å nå sitt fulle potensial. Litteraturen peker på at fenomenet å utøve idrett med smerte og skade kan forstås som et resultat av helserelevante risikofylte beslutningsprosesser, inkludert sosiale interaksjoner mellom utøver, trener og medisinsk personale (Mayer & Thiel, 2018). Utøvelse av idrett med smerte og skade er et veldig omfattende fenomen med potensielt mange bakenforliggende årsaker. Personlige faktorer og organisatoriske faktorer har betydning for at utøvere velger å konkurrere med smerte og skade (Mayer & Thiel, 2018). I denne studien har vi sett at risikokulturen i toppidretten, indre og ytre press, kjønn og profesjonelt nivå, kan medvirke på beslutningen om å utføre presentisme eller fravær. Med bakgrunn i at alle utøverne som har blitt intervjuet har utført idrett med smerte eller skade, viser dette at det er et utbredt fenomen som potensielt mange unge talentfulle fotballspillere har opplevd eller står ovenfor i hverdagen.

En annen medvirkende årsak som må medregnes når man ser på bakenforliggende årsaker som kan føre til at utøvere velger å utøve idrett med smerte og skade er den indre motivasjonen for å utøve idretten. Viljen til å konkurrere med smerte og skade blir også formet av idrettsutøverens forventninger til seg selv og forpliktelse til å lykkes i idrett (Mayer & Thiel, 2018). Idrettsutøverens indre motivasjon for å fortsette idrettsaktiviteten uansett

risiko fordi de elsker idretten og det å konkurrere, kan være med på å medvirke i beslutningen om å utøve idrett med skade eller smerte (Mayer & Thiel, 2018).

6.2 Studiets begrensninger

I denne studien ble fem utøvere intervjuet ved bruk av dybdeintervju. Utvalgsstørrelsen er i all hovedsak bestående av et hensiktsmessig antall informanter med tanke på casens omfang. Det kunne vært en fordel med flere respondenter for å få en enda dypere innsikt og forståelse av de bakenforliggende årsakene til at utøvere utøver idrett med smerte og skade. Tidligere studier har benyttet ulike metoder som spørreundersøkelser, intervju eller observasjon for å se på risikokulturen og utøvelse av idrett med smerte og skade (Hammond et al., 2014; Jessiman-Perreault & Godley, 2016; Kabiri et al., 2021; Madrigal et al., 2015). Derfor kunne det vært fordelaktig med mixed methods, ved bruk av intervju for å gå i dybden og spørreundersøkelse for å dekke hvor omfattende dette fenomenet er på landsbasis.

Studiets omfang kan argumenteres for å være fordelaktig, men det finnes også utfordringer. Ved å fokusere på et fenomen som er så omfattende vil man kunne beskrive mange aspekter og bakenforliggende årsaker som kan medvirke til at utøvere tar beslutningen om å utføre idrett med skade og smerte, som viser hvor sammensatt fenomenet er. På den andre siden kan det være vanskelig å gå i dybden på alle enkeltelementer som spiller inn, og trekke frem hvilke faktorer som påvirker fenomenet i større eller mindre grad. Jeg vil påpeke at transparensen i det metodiske avsnittet, samt de overveielser og tiltak for å høyne kvaliteten av studien, sammen hever både gyldigheten og påliteligheten at de funnene som er gjort. Jeg ser også både en styrke og en utfordring knyttet til at alle faser i denne studien er foretatt av en og samme person. Det har medført stor og grundig innsikt i fagfeltet, og også et konkret og detaljert overblikk på dataene som er innhentet, noe som har ført til et solid grunnlag for analyse og tolkning. Det som kan være konsekvensene av at en enkelt person gjennomfører alle fasene, kan være at jeg har vektlagt spesifikke elementer på bakgrunn av min tidligere erfaring og utdanning, hvor andre muligens ville ha fokusert på andre aspekter og detaljer.

6.3 Oppspill til videre forskning

Formålet med denne studien har vært å skape ny kunnskap rundt unge kvinnelige fotballspillere sitt syn på utøvelse av idrett med smerte og skade, og hvorfor de tar beslutningen om presentisme eller fravær fra idrettsaktiviteten. Fokuset har vært på hvordan idrettsutøvere handler og tenker i forhold til utøvelse av idrett til tross for skade og smerte, og hvilke konsekvenser dette har for utøvernes prestasjoner og karriere. Dette er sentrale tema som vil være viktig å utforske videre som en forlengelse av dette studiet. Et steg videre kan være å undersøke hvordan trenerne oppfatter dette fenomenet, og hvordan de tenker og handler i forhold til risikokulturen de er en del av. Det kan også være interessant å forske på om det er forskjeller på hvordan utøvere tenker og handler på akademi og A-lag. Det er også muligheter for et kvantitativt perspektiv, der man ikke går i dybden på enkeltindividet av fenomenet, men ser mer på hvor utbredt dette fenomenet er på landsbasis, og hvor omfattende det er i toppfotballen på kvinne- og herresiden.

Det kan også være muligheter for å forske på forskjeller i ulike eliteklubber i Norge, på kvinnesiden og herresiden. Også om det er forskjeller tilknyttet hvilken klubb de er en del av, og se på trenerens påvirkning i de ulike klubbene.

En annen retning kan være å forske på hvordan denne risikokulturen og utøvelse av idrett med skade og smerte muligens oppleves forskjellig i breddefotballen og elitefotballen. For å se om det er forskjeller på kommunikasjon og støtte fra trener og støtteapparat, og holdninger til trenere tilknyttet utøvelse av idrett med smerte og skade. Det å forske på yngre utøvere for å se hvor langt ned i alder denne risikokulturen starter og utspiller seg, kan også være en mulighet for videre forskning.

7.0 Referanseliste

- Adams, A. (2020). Humor, masculinities and youth sport coaching: 'Good morning, ladies!'. *Sport, Education and Society*, 25, 463-474.
- Atkinson, M. (2019). *The Suffering Body in Sport: Shifting Thresholds of Pain, Risk and Injury* (K. Young, Ed.).
- Atkinson, P. (2015). *For ethnography*. London: SAGE.
- Berg, E. C., Migliaccio, T. A., & Anzini-Varesio, R. (2014). Female football players, the sport ethic and the masculinity-sport nexus. *Sport in Society*, 17, 176-189.
- Bolling, C., Barboza, S. D., Mechelen, W. v., & Pasman, H. R. (2018). How elite athletes, coaches, and physiotherapists perceive a sports injury. *Translational sports medicine*, 2(1), 17-23.
- Bossard, C., Kérivel, T., Dugény, S., Bagot, P., Fontaine, T., & Kermarrec, G. (2022). Naturalistic Decision-Making in Sport: How Current Advances Into Recognition Primed Decision Model Offer Insights for Future Research in Sport Settings? *Frontiers in Psychology*, 13, 1-5.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). Conducting an interview. Interviews. Learning the craft og qualitative research interviewing.
- Brun, W., & Kobbeltvedt, T. (2005). *Beslutningstaking i operative situasjoner*. Fagbokforlaget.
- Caudwell, J. (2003). «Sporting Gender: Women's Footballing Bodies as Sites/Sights for the (Re) Articulation of Sex, Gender, and Desire». *Sociology of Sport Journal*, 20(4), 371-386.
- Correia, M. C., Rosado, A. F., & Serpa, S. (2017). Fear of Failure and Perfectionism in Sport. *Faculty of Human Kinetics*, 18, 161-172.
- Cote, J., Murphy-Mills, J., & Abernethy, B. (2012). The development of skill in sport. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport* (pp. 269-286). Routledge.
- Dahlquist, M., Leisz, M. C., & Finkelstein, M. (2015). The club-level road cyclist: injury, pain, and performance. *Clin J Sport Med*, 25(2), 88-94.
<https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000111>
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode- en kvalitativ tilnærming* (2 ed.). Universitetsforlaget.
- Davey, G. (2004). *Complete Psychology* (G. Davey, Ed.). Hodder & Stoughton.
- Demirci, E., & Cepikkurt, F. (2018). Examination of the Relationship between Passion, Perfectionism and Burnout in Athletes. *Universal Journal of Educational Research*, 6, 1252-1259.
- Dew, K., Keefe, V., & Small, K. (2005). 'Choosing' to work when sick: workplace presenteeism. *Social Science & Medicine* 60, 2273-2282.
- Druckman, J. N., & Rothschild, J. E. (2018). Playing with Pain: Social Class and Pain Reporting among College Student-Athletes. *Sport Journal*, 1-8.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=132369021&site=ehost-live&scope=site>
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). Quest for excitement. Sport and leisure in the civilising process. *Basil Blackwell*, 7.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owen's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
- Gould, D. R., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1393-1408.
- Groom, N. (2015). *Are the Blokes This Tough? Young Aussie Woman Rugby Player Becomes Internet Star after Video Emerges of Her Getting Her Nose Broken in a Tackle before She Jumps up to Lay a Bruising Tackle of Her Own.*
<https://www.dailymail.co.uk/news/article-3114252/Female-rugby-player-gets-nose-broken-makes-crushing-tackles.html>
- Hall, H. K., Jowett, G. E., & Phill, A. P. (2014). Perfectionism: The role of personality in shaping an athlete's sporting experience. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 152-168). Routledge.
- Hammond, L. E., Lilley, J. M., Pope, G. D., & Ribbans, W. J. (2014). The impact of playing in matches while injured on injury surveillance findings in professional football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(3), e195-e200.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=96038433&site=ehost-live&scope=site>
- Hepler, T. J. (2015). Decision-making in Sport under Mental and Physical Stress. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 3(4), 79-83.
- Hofstede, G. (2007). Asian management in the 21st century. *Asia Pacific J Manage* 24, 411-420.
- Holme, I., & Solvang, B. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. Oslo: Tano.
- Hughes, R., & Coakley, J. (1991). Positive Deviance among Athletes: The implications of Over Conformity to the Sports Ethic. *Sociology of Sport Journal*, 8, 307-325.
- Idrettsforbund, N. (2019). Årsrapport 2018.
<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/a65b470317c44489b9a91e0255808ba9/nif-arsrapport-2018.pdf>
- Jeanes, R. (2011). 'I'm into high heels and make up but I still love football': exploring gender identity and football participation with preadolescent girls. *Soccer & Society*, 12(3), 402-420.
- Jessiman-Perreault, G., & Godley, J. (2016). Playing through the Pain: A University-Based Study of Sports Injury. *Advances in Physical Education*, 6, 178-194.
- Johns, G. (2010). Presenteeism in the workplace: A review and research agenda. *Journal of Organizational Behavior*, 31, 519-542.
- Junge, A., Dvorak, J., Rösch, D., Bauman-Graf, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and Sport-Specific Characteristics of Football Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5), 22-28.
- Kabiri, S., Choi, J., Shadmanfaat, S. M. S., & Lee, J. (2021). Control Deficits, Conditioning Factors, and Playing through Pain and Injury among Iranian Professional Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-17.
- Kaye, M. P., Conroy, D. E., & Fifer, A. M. (2008). Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 110-132.
- Kermarrec, G., & Bossard, C. (2014). Defensive Soccer Player's Decision Making: A Naturalistic Study. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 8(2), 187-199.

- Klatt, S., Noël, B., Musculus, L., Werner, K., Laborde, S., Lopes, M. C., Greco, P. J., Memmert, D., & Raab, M. (2019). Creative and Intuitive Decision-Making Processes: A Comparison of Brazilian and German Soccer Coaches and Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(4), 651-665.
- Klein, G. (2000). *Analyses of Situation Awareness from critical incidents reports*.
- Klein, G. (2008). Naturalistic Decision Making. *Human Factors*, 50(3), 456-460.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Sage.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2014). Coaches. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 171-186). Routledge.
- Madigan, D. J. (2016). Confirmatory factor analysis of the Multidimensional Inventory of og Perfectionism in Sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 48-51.
- Madrigal, L., & Robbins, J. (2017). Roller Derby: Experiences with Injury and Pain in Players' Behavioral Repertoires. *Journal of Sport Behavior*, 40(2), 171-190.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=123080698&site=ehost-live&scope=site>
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A Pilot Study Investigating the Reasons for Playing Through Pain and Injury: Emerging Themes in Men's and Women's Collegiate Rugby. *Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=111875562&site=ehost-live&scope=site>
- Madsen, C. (2018). *Historisk satsing på jente- og kvinnefotball*.
- Malcolm, N. (2006). «Shaking It Off» and «Toughing It Out». *Journal of Contemporary Ethnography*, 35(5), 495-525.
- Mayer, J., & Thiel, A. (2018). Presenteeism in the elite sports workplace: The willingness to compete hurt among German elite handball and track and field athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 49-68.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=127472450&site=ehost-live&scope=site>
- Mayer, S. W., Abdo, J. C. M., Hill, M. K., Kestel, L. A., Pan, Z., & Novais, E. N. (2016). Femoroacetabular Impingement Is Associated With Sports-Related Posterior Hip Instability in Adolescents. *American Journal of Sports Medicine*, 44(9), 2299-2303.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=117852277&site=ehost-live&scope=site>
- Meân, L. (2001). Identity and discursive practice: doing gender on the football pitch. *Discourse & Society*, 12, 789-815.
- Mellers, B. A., Schwartz, A., & Cooke, A. D. J. (1998). Judgment and decision making. *Department of Psychology*, 49, 447-477.
- Nixon, H. L. (1993). Accepting the Risks of Pain and Injury in Sport: Mediated Cultural Influences on Playing Hurt. *Sociology of Sport Journal*, 10, 183-196.
- Parnell, D., & Krustrup, P. (2018). *Sport and Health: Exploring the current state of play*. Routledge.
- Pawlak, M. (2013). Aspects of pain in sport. *Trends in Sport Sciences*, 20(3), 123-134.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=94603623&site=ehost-live&scope=site>

- Pensgaard, A. M., Ivarsson, A., Nilstad, A., Solstad, B. E., & Steffen, K. (2018). Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse injury risk in elite female football players. *BMJ Open Sport Exercise Med*, 4 (1).
- Persson, M., Stefansen, K., & Strandbu, Å. (2020). Fotball som kjønnnet mulighetsrom: Hvilken betydning har metafortellingen om kvinnefotball for unge jenters idrettsprosjekt? *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 44(3), 231-245.
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Fagbokforlaget.
- Saunders, B., Kitzinger, J., & Kitzinger, C. (2015). Anonymising interview data: Challenges and compromise in practice. *Qualitative Research*, 15(5), 616-632.
- Sellars, P. A., Evans, L., & Thomas, O. (2016). The Effects of Perfectionism in Elite Sport: Experiences of Unhealthy Perfectionists. *The Sport Psychologist*, 30(3), 219-230.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Tenenbaum, G., & Gershgoren, L. (2014). Individual and team decision-making. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 460-479). Routledge.
- Thagaard, T. (2009). *Systematisk innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* Fagbokforlaget Bergen.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget Bergen.
- Tjora, A. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Tjønnndal, A. (2020). Offentlig folkehelsearbeid og idretts- og helseideologien. *Scandinavian sport studies forum*, 11, 43-67.
- Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behavior. *Advances in sport psychology*, 2.
- Weinberg, R., Vernau, D., & Horn, T. (2013). Playing Through Pain and Injury: Psychosocial Considerations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(1), 41-59.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=86442501&site=ehost-live&scope=site>
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 103-111.
- Wyer, R. S., Chiu, C., & Hong, Y. (2009). Understanding culture: Theory, research and application. *Psychology Press*.
- Yang, J., Tibbetts, A. S., Covassin, T., Cheng, G., Nayar, S., & Heiden, E. (2012). Epidemiology of Overuse and Acute Injuries Among Competitive Collegiate Athletes. *Journal of Athletic Training*, 47, 198-204.
- Young, K. (2012). *Sport, violence and society*. Routledge.

Intervjuguide

Introduksjon

- Starter med litt uformell prat, og introduserer meg selv først- bakgrunn og rolle
- Informerer om opptak av intervjuet og spør om samtykke til dette, samtidig som informanten blir informert om taushetsplikt og anonymitet
- Spør om informanten har noen spørsmål før vi begynner
- Starter lydopptak, og informanten blir informert om at lydopptaket har begynt

Om informanten

- Kan du fortelle litt om deg selv, og hvem du er som fotballspiller?
- Hva betyr fotballen for deg i dag?
- Hvilket nivå spiller du på nå, og hvilket nivå har du spilt på tidligere?

Holdninger knyttet til laget og fotballen

- Hva mener du skal til for å lykkes som fotballspiller?
- Hvilke kvaliteter tror du trenerne på klubben ser etter?
- Hva tror du kommer til å skje dersom man ikke lever opp til forventningene eller har kvalitetene de ser etter?
- Hvordan opplever du treningsmengden og treningshverdagen i klubben?
- Er det noen alternativ trening som styrke eller skadeforebyggende i tillegg til fotball?
- Hvordan er din opplevelse av å kombinere treningen og idrettshverdagen sammen med andre ting i livet? For eksempel, utdanning, jobb, familie, venner og det sosiale.
 - o Hva er den største utfordringen knyttet til dette?

Perfeksjonisme

- Føler du noen gang på presset om å prestere feilfritt på fotballbanen, under trening eller kamp?
- Er du redd for å feile under trening eller kamp?
 - o Hva er du redd for skal hende hvis det skjer?
- Tenker du på at skade og smerte kan føre til at du ikke oppnår målene eller kravene du har satt for deg selv?
 - o Hvis ja, hvorfor og kan du utdype?
- Tenker du mye på prestasjon og at du må prestere på ditt beste for å bli tatt ut til laget eller få mye spilletid?
- Hva er du redd for skal hende hvis du ikke presterer feilfritt under kamp og trening?
- Har du noen gang følt på press fra foreldrene dine om at du må prestere?
- Tror du presset du setter for deg selv kan føre til at du velger å ignorere starten på en belastningsskade eller smerte?

Kommunikasjon av smerte

- Hva er smerte for deg?
- Har det hendt at du har følt på noen form for smerter, men likevel valgt å dra på trening eller kamp?
- Hvorfor/ hvorfor ikke valgte du å dra/ikke dra på trening eller kamp?
- Hvor går grensen din for om du kan delta eller ikke?

- Hvis du har dratt på trening eller kamp med smerte, hva var bakgrunnen for dette valget?
- Tenker du ulikt når det kommer til trening eller kamp?
 - o Er det forskjell på hvilken type trening eller kamp som skal spilles?
 - o Tenker du det er forskjell på når i sesongen man er, for eksempel før sesongen eller midt i sesongen?
- Hvordan føler du støtteapparat og spesielt trener, mottar det når du ikke har deltatt på grunn av smerte?
- Har du noen gang følt deg presset til å spille selv om du var skadet eller kjente på smerte?
- Har du brukt smertestillende for å kunne delta på trening eller kamp? Og eventuelt hvorfor gjorde du det?
- Tenker du det er vanlig blant unge talentfulle fotballspillere å dra på trening med smerte?
- Tenker du noen gang over konsekvensene av å gjøre det?
- Hvilket forhold hadde du til det å trene med smerte før du kom til denne klubben?
- I forhold til de ulike nivåene du har spilt på, har du merket noen forskjeller knyttet til om utøvere velger å drive idrett med smerte og skade?
 - o Er det mer utbredt på høyere eller lavere nivå, eller like mye?

Rapportering av skade

- Når du kjenner på smerte, er dette noe du velger å snakke med noen om?
 - o Hvorfor/hvorfor ikke?
 - o Hvem er det du går til først hvis du kjenner på smerte?
- Er smerte noe du prøver å skjule lengst mulig?
 - o Hvorfor/ hvorfor ikke?
- Når du kjenner på smerte, er det noe du snakker med lagkameratene dine om?
 - o Hvorfor/hvorfor ikke?
- Føler du at noen på laget har oppfordret deg til å spille selv om du har hatt smerte?
 - o Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan er din opplevelse av det å kommunisere at man kjenner på smerte i denne klubben, i forhold til andre klubber du har vært i tidligere?
- Tror du at trener eller støtteapparatet vil fange opp om du er skadet eller kjenner på smerte, hvis du ikke informerer dem om det?

Belastningsskader/kroniske skader

- Har du opplevd noen belastningsskader så langt i din karriere?
- Ser du noen sammenheng mellom det vi har snakket om og belastningsskader?

Avrundning

- Er det noe du vil legge til avslutningsvis, eller fortelle om som du føler du ikke har fått frem?
- Var det noe som var uklart igjennom intervjuet eller har du noen spørsmål?
- Takker for at informanten kunne stille opp på intervju
-

Vedlegg 2: Underkategorier etter empirinær koding

- Fotballen betyr alt
- Svekket motivasjon
- Fokus på utvikling i klubben
- Opplever stor belastning og press i hverdagen
- Opptatt av prioriteringer i hverdagen for å lykkes
- Føler på press om å prestere feilfritt hver dag
- Tenker konstant på prestasjon
- Kan lett ignorere starten på en belastningsskade
- Dratt på trening med smerte
- Fotball er det beste som finnes
- Har vært oppfordret til å spille med smerte
- Har følt seg presset til å spille, selv når hun har kjent på smerte
- Fokus på kvalitet fremfor kvantitet
- Høyere terskel for å si fra på lavere nivå
- Vanlig blant unge fotballspillere å trene med smerte
- Rom for forbedring på kommunikasjon mellom spiller og trenere
- Brukt smertestillende i forbindelse med fotball
- Bruker fysioterapeut som veileder
- Har hatt belastningsskade
- Smerte er ikke farlig

Lea

Ida

- Setter seg høye mål, ofte streng med seg selv
- Fotball betyr alt
- Ser på fotball som en stor mulighet
- Opptatt av å pushe på trening
- Fotballen er godt tilrettelagt i forhold til skole
- Verdt å prioritere bort sosialt for fotball
- Setter høyt press på seg selv
- Føler på press om å prestere feilfritt, press om å levere hver dag
- Aldri følt på press fra foreldre
- Vil ikke bli stemplet som svak
- Har dratt på trening med smerte
- Kan ignorere starten på en belastningsskade
- Har blitt oppfordret til å spille med smerte
- Har ingen grense for deltagelse, kan spille med mye smerte
- Fokusert på utvikling
- Høyere terskel for å si fra ved kamp enn trening
- God kommunikasjon med støtteapparat
- Brukt smertestillende
- Høyere terskel for å si fra på lavere nivå
- Tror det er vanlig blant unge fotballspillere å spille med smerte
- Bruker fysioterapeut som veileder
- Prater ofte med foreldre om tema
- Prøver å skjule smerte lengst mulig
- Har hatt belastningsskade

- Fotballen betyr veldig mye
- Fokus på motivasjon og tørre å gjøre feil
- Opptatt av utvikling og målsetting
- Føler ikke lengre på press om å prestere feilfritt
- Sikker på seg selv
- Blir sur på seg selv hvis feiles under trening eller kamp
- Opptatt av prestasjon
- Kan ignorere starten på en belastningsskade
- Har dratt på trening med smerte
- Har hatt belastningsskade
- Bruker fysioterapeut som veileder
- Opplever god kommunikasjon med støtteapparat
- Har ikke følt seg presset til å spille med skade
- Setter press på seg selv
- Prøver som oftest å skjule smerte lengst mulig
- Åpen kommunikasjon med lagkamerater og klubb om smerte
- Følt på press fra foreldre knyttet til prestasjon
- Vanlig blant unge fotballspillere å trene med smerte

Mina

Nora

- Fotballen betyr alt
- Bevisst sine styrker på fotballbanen
- Opptatt av å ta bevisste valg i hverdagen for å lykkes som fotballspiller
- Har hatt belastningsskade
- Dratt på trening med smerte
- Prater ofte med foreldre om tema
- Kan ignorere starten på en belastningsskade
- Kombinering av trening, skole og sosialt fungerer godt
- Skade og smerte kan føre til at kravene som man setter til seg selv ikke oppnås
- Høy terskel for å droppe trening
- Høyere terskel for å si ifra ved kamp enn trening
- Ikke følt seg presset til å spille med smerte
- Ser for seg at det er vanlig at unge utøvere trener til tross for at de kjenner på smerte
- Aldri vært ordentlig skadet tidligere
- Snakker med lagkamerater angående smerte og skade
- Prøver å skjule smerte lengst mulig for sin egen del
- Har ikke blitt oppfordret av noen på laget til å spille med smerte
- Bruker fysioterapeut som veileder
- Synes det er god kommunikasjon innad i klubben om smerte og skade
- Høyere terskel for å si fra på lavere nivå

- Alltid spilt fotball
- Ofte kombinert fotball med andre idretter
- Kan ikke se for seg og ikke spille fotball, bruker hele tiden på fotball, fotballen betyr veldig mye
- Kan ignorere starten på en belastningsskade
- Dratt på trening med smerte
- Har hatt belastningsskade
- Opptatt av trivsel og lysten til å trene
- Godt miljø for samtale mellom spiller og trenere i klubben
- Opplever samarbeid mellom skole og trening perfekt
- Føler på presset om å prestere feilfritt under trening eller kamp
- Er ikke redd for å feile under trening eller kamp
- Tenker mye på prestasjon
- Opptatt av å imponere foreldrene sine
- Høyere terskel for å si fra ved kamp og slutten av sesongen
- Ikke følt seg presset til å spille ved smerte eller skade
- Brukt smertestillende i forbindelse med fotball
- Snakker ofte med foreldre om tema
- Kan være villig til å skjule smerte lengst mulig
- Snakker med lagkamerater angående smerte og skade
- Høyere terskel for å si fra på lavere nivå
- Vanlig blant unge fotballspillere å trene med smerte

Synne

Vil du delta i forskningsprosjektet

Utøvelse av idrett til tross for smerte og skade

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt, hvor formålet er å øke kunnskapen rundt hvorfor kvinnelige fotballspillere eventuelt trener eller konkurrerer til tross for smerte og skade. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er ved et samfunnsvitenskapelig perspektiv, å øke kunnskapen rundt hvorfor kvinnelige utøvere velger å utøve idrett, selv om de opplever smerte og skade. Forskningsspørsmålet som skal analyseres er «Hvorfor velger talentfulle fotballspillere å utøve idrett til tross for smerte og skade?».

Dette forskningsprosjektet er et prosjekt ved NTNU knyttet til en masteroppgave i idrettsvitenskap, og opplysningene som blir innhentet vil ikke bli brukt til andre formål.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Det ansvarlige universitetet for dette forskningsprosjektet er Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Bakgrunnen for at du får spørsmål om å delta på intervju, er fordi du er en kvinnelig fotballspiller som spiller på høyt nivå. Klubben har sett på prosjektideen, og med hjelp av klubben har jeg fått kontaktinformasjon til utøvere på laget. Det er tilfeldig hvilke utøvere som blir spurt om å delta, og derfor har du fått forespørsel om å delta på prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du deltar innebærer det deltakelse i et intervju, det vil ta deg maks 60 minutter. Innholdet i intervjuet vil benyttes i besvarelsen av problemstillingen. Intervjuet vil inneholde spørsmål om holdninger knyttet til laget og fotballen, smerte, skade og hvilke valg som blir tatt når man opplever smerte eller skade.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Som utøver som deltar på prosjektet vil man være anonymisert, bare klubbnavn og kjønn vil komme

frem i oppgaven. Notater og opptak fra intervjuet oppbevares utilgjengelig for andre. Hvis det skal komme frem personopplysninger i fra intervjuet vil disse kodes slik at de kun kan gjenkjennes av intervjuer og utøver.

Dine rettigheter

Opplysningene om deg vil bli behandlet basert på ditt samtykke.

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

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

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i juli 2023, etter oppgaven er levert og godkjent vil notater fra intervjuet og opptak slettes.

Spørsmål kan rettes til:

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

Maria Aukan Standal (Masterstudent)
Telefon: 41478923
Epost: marasta@ntnu.no

Nils Petter Aspvik (Veileder)
Telefon: 92648033
Epost: nils.petter.aspvik@ntnu.no

Med vennlig hilsen

Maria Aukan Standal
Student

Nils Petter Aspvik
(Forsker/veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Utøvelse av idrett til tross for smerte og skade*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta på intervjuet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

