

Silje Storaas

## "Det er jo et sjokk å komme til senior"

Kvinnelige toppidrettsutøvere sine opplevelser om overgangen fra junior til senior i langrenn

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Stig Arve Sæther

Medveileder: Max Bergström

Mai 2024



Silje Storaas

## **"Det er jo et sjokk å komme til senior"**

Kvinnelige toppidrettsutøvere sine opplevelser om overgangen fra junior til senior i langrenn

Masteroppgave i Idrettsvitenskap  
Veileder: Stig Arve Sæther  
Medveileder: Max Bergström  
Mai 2024

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



Kunnskap for en bedre verden



## Forord

Når jeg nå skriver de siste ordene på masteroppgaven markeres slutten på en lærerik reise gjennom mine tre år på Nord Universitet og mine to studieår på NTNU. Arbeidet med denne oppgaven har vært spennende og givende. Jeg ønsker derfor og takke alle som har støttet meg gjennom prosessen og på veien mot en masteroppgave.

Først og fremst vil jeg takke mine to veiledere Stig Arve Sæther og Max Bergström, for deres tålmodighet, ekspertise og engasjement. Takk for at døren alltid står åpen for gode diskusjoner og veiledning. Til tross for noen motstridende, men gode tilbakemeldinger underveis, er takknemligheten stor for å ha to veiledere som tar seg tid til å hjelpe meg på veien mot en masteroppgave. Jeg føler meg heldig som har hatt dere to som veiledere, tusen takk. Vil også rette en takk til Guro Strøm Solli, som tar seg tid til å diskutere og reflektere oppgavens omfang sammen meg med, tusen takk for gode råd.

Ikke minst må alle utøverne takkes. Jeg vil takke for at dere har tatt dere tid til å stille til intervju. Takk for åpenhet og delinger av erfaringer, som har hatt stor betydning for denne studien. Deres verdifulle bidrag har ført til et omfattende datamateriale, noe som har gitt meg et luksusproblem med å håndtere en rikdom av informasjon. Jeg skulle ønske det var mulig å inkludere alt dere har delt.

Til slutt rettes en stor takk til familie og venner for deres støtte og hjelpsomhet. En ekstra takk rettes til alle som har vært tilgjengelig på telefon, gitt meg motivasjon, deltatt i diskusjoner og lyttet til mine ideer.

Tusen takk!

Silje Storaas

Trondheim, Mai 2024

## **Sammendrag**

Bakgrunn: Intensjonen med studien var å undersøke hvordan kvinnelige toppidrettsutøvere i norsk langrenn opplevde overgangen fra junior til senior, og i hvilken grad lagmiljøet og gjennomføringen av en dobbel karriere påvirket utøvernes satsing mot en profesjonell langrennskarriere. Metoder: Fjorten aktive og tre tidligere aktive kvinnelige toppidrettsutøvere i langrenn ble intervjuet om overgangen deres fra junior til senior. Det teoretiske grunnlaget for studien er basert på Wyllemans (2019) holistiske utviklingsmodell. Tematisk analyse ble benyttet som metode. Resultater: Overgangen er utfordrende på grunn av svakere prestasjoner, og hvor økte krav til tålmodighet for å utvikle seg var fremtredende, gjennomføringen av en dobbel karriere ble oppfattet som positivt ettersom det ga en avkobling fra langrennsfokuset i tillegg til å gi økonomisk trygghet for de som studerte, og at utøverne så en stor verdi for deres utvikling at de hadde flere jenter på et laget de trente med. Konklusjon: For å sikre god utvikling og videre motivasjon til å fortsette satsingen framstår lagmiljø med flere jenter som viktig for utøveren i denne studien. Videre framstår betydningen av at utøverne finner en balanse i gjennomføringen av en dobbel karriere og innpass i laget de er en del av.

**Nøkkelord:** Tålmodighet, karriereovergang, langrenn, dobbel karriere.

## **Abstract**

**Background:** The intention of the study was to investigate how female elite cross-country skiers in Norway experience the transition from junior to senior level, and what extent the team environment and a dual career impact their pursuit of a professional cross-country skiing career. **Methods:** Fourteen active and three former active female elite cross-country skiers were interviewed about their transition from junior to senior level. The theoretical foundation of the study is based on the holistic developmental model by Wylleman (2019). Thematic analysis was used as the method. **Results:** The transition is challenging due to decline in performance results, requiring patience to develop toward achieving good results, it is positive to have a dual career that provides a mental break from the focus on skiing and/or offers financial security, there is value to be several girls on a team. **Conclusion:** To ensure better development and continued motivation to pursue a professional career is it important to have a team environment with more girls. Athletes should find their own balance and determine what works best for them in terms of higher education and fitting into a team.

**Keyword:** Patience, career-transition, cross-country skiing, dual career

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 INNLEDNING .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 CASE: NORSK LANGRENN .....</b>	<b>2</b>
<b>2.0 TEORETISK RAMMEVERK.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 OVERGANGEN FRA JUNIOR TIL SENIOR .....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 UTVIKLINGSMODELL PÅ OVERGANGENE .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 EN DOBBEL KARRIERE (I JUNIOR TIL SENIOR OVERGANGEN) .....</b>	<b>5</b>
<b>3.0 METODOLOGISK DISKUSJON .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1 UTVALG.....</b>	<b>7</b>
<b>3.2 DATAINNSAMLING .....</b>	<b>9</b>
<b>4.0 OPPSUMMERING.....</b>	<b>12</b>
<b>REFERANSER: .....</b>	<b>13</b>
<b>DEL II .....</b>	<b>16</b>
<b>ARTIKKEL.....</b>	<b>16</b>
<b>VEDLEGG: .....</b>	<b>43</b>
<b>VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE .....</b>	<b>44</b>
<b>VEDLEGG 2: SAMTYKKEERKLÆRING .....</b>	<b>48</b>
<b>VEDLEGG 3: VURDERING AV SIKT .....</b>	<b>50</b>



## 1.0 Innledning

Ifølge Stambulova (2009) er overgangen fra junior til senior den vanskeligste overgangen for idrettsutøvere. Modell til Wylleman (2019) beskriver de ulike overgangene som foregår i løpet av en idrettskarriere fra et helhetlig syn, og setter søkelys på de fysiske, psykososiale, akademiske og finansielle og juridiske nivåene som oppstår ved overgangen fra junior til senior. Selv dedikerte idrettsutøvere kan finne det vanskelig å håndtere utfordringene og kravene som følger med overgangen (Vanden Auweele et al., 2004), noe som kan føre til at utøvere avslutter sin karriere i dette overgangsstadiet (Hollings & Hume, 2011; Hollings & Hume, 2010). Et høyere konkurransenivå er en av grunnene til at junior-senior overgangen kan oppleves krevende. Høyere konkurransenivå fører med seg økte fysiske og mentale krav, samt krav til større treningsmengde (Debois et al., 2012; Hollings, et al., 2014; Rosier et al., 2015; Stambulova et al., 2012; Drew et al., 2019). Mangel på suksess i overgangen til seniorkonkurranser kan også føre til at utøverne står i krevende mentale prosesser og tviler på sine fremtidige prestasjoner. Dette kan blant annet innebære periodevis med høyt stressnivå, lav selvtillit, svekket motivasjon og høy skaderisiko (Stambulova, 2009). I tillegg står mange av utøverne også overfor nye utenomsportslige utfordringer som å kombinere toppidrett med studier og sosiale aktiviteter (Van Yperen, 2009; Wylleman & Lavallee, 2004; Stambulova et al., 2015).

Begrepet "dobbeltkarriere" (DK), er definert som "en karriere med fokus på både idrett og studier eller arbeid" (Stambulova & Wylleman, 2015). For noen utøvere er det knyttet utfordringer til en DK (Tekavc et al., 2015), mens for andre utøvere blir det sett på som en verdifull ressurs for deres utvikling (Linnér et al 2022; Bergström et al., 2022), hvor gjennomføringen av en DK oppleves som en berikelse av deres idrettskarriere (Tekavc et al 2015). Denne oppgaven vil omhandle overgangen fra junior til senior, med et overordnet teoretisk perspektiv basert på Wylleman (2019) sin modell. Modellen setter søkelys på de fysiske, psykososiale, akademiske og finansielle nivåene som oppstår ved overgangen fra junior til senior. De atletiske og finansielle aspektene ved Wyllemans (2019) modell vil bli brukt til å forstå teorier som omhandler idrettsutøvere som kombinerer langrennsatsing med jobb eller studier. På bakgrunn av dette blir problemstillingen følgende:

*Hvordan opplever kvinnelige toppidrettsutøvere på ulike ferdighetsnivåer i norsk langrenn overgangen fra junior til senior? Og i hvilken grad påvirker lagmiljøet og gjennomføringen av en dobbel karriere deres satsning mot en profesjonell langrennskarriere?*

## 1.1 Case: Norsk langrenn

Langrenn er en krevende utholdenhetsidrett, med spesielt store krav til aerob utholdenhet, men også andre fysiske, psykiske, tekniske og miljømessige krav (Sandbakk et al., (2017). I langrenn kreves en betydelig investering av tid og ressurser for å oppnå toppresultater, hvor studier viser at utøvere på internasjonalt nivå har 750-950 timer i året (Sandbakk & Holmberg, 2017; Walther et al., 2023), og hele 11-14 økter i uken (Bergström et al. 2022; Torvik et al., 2021). Skiforbundet har derfor utviklet verktøyet «utviklingstrappa» for å sikre utøvernes langsiktige utviklingsforløp som trinnvis fører mot utvikling på toppidrettslige prestasjonsnivå (Sandbakk et al., 2017). Selv i en idrett preget av individuell prestasjon som langrenn, er suksess avhengig av et velfungerende lagmiljø. Lagene i norsk langrenn som organiseres av Skiforbundet inkluderer elitelandslag, rekruttlandslag og juniorlandslag (Norges Skiforbund, 2024a), etterfulgt av fem regionslag kjent som Team Elon, som er geografisk plassert rundt i Norge (Skiforbundet, 2024b). Av de totalt 49 utøverne som er tatt ut i sesongen 2023/2024 på Team Elon er det 19 jenter og 30 gutter. Team Elon Vest har spesielt lav representasjon av jenter, med bare to jenter sammenlignet med ni gutter på laget (Norges Skiforbund, 2024c). I tillegg til disse lagene som er organisert av Skiforbundet sentralt, finnes det også en rekke lag som er organisert av de ulike skikretsene, klubber, samt noen rene privatlag (Norges Skiforbund, 2024d).

Vanligvis vil overgangsårene fra junior til senior innenfor ulike idretter være mellom 18-24 år (Bennie & O'Connor, 2006). Denne studien omhandler junior-senior-overgangen i langrenn som skjer i alderen 20-21 år. Utøveren går da fra konkurranser med aldersbestemte klasser til å bli én samlet seniorklasse (Norges Skiforbund, 2024e). Til tross for at langrenn er den fjerde største idrettsgrenen i Norge i alderskategorien 20-25 år, har antall utøvere minsket med 22.6% bare i de siste seks årene (Norges idrettsforbund, 2023). I løpet av en seksårsperiode hadde Skiforbundet en nedgang på 25 %, som tilsvarer 37 883 medlemmer. Nedgangen kan ha flere mulige årsaker, med hardere krav som i overgangen fra junior til seniornivå (Franck & Stambulova, 2020), og prioritering av utdanning har vært gjentakende i flere studier (Hollings et al., 2014). Videre vil det teoretiske rammeverket brukes for å forstå langrenn og de tre dimensjonene; overgangen fra junior til senior, utviklingsmodell på overgangene møtt av utøvere, og en dobbel karriere i junior til senior overgangen.

## 2.0 Teoretisk rammeverk

### 2.1 Overgangen fra junior til senior

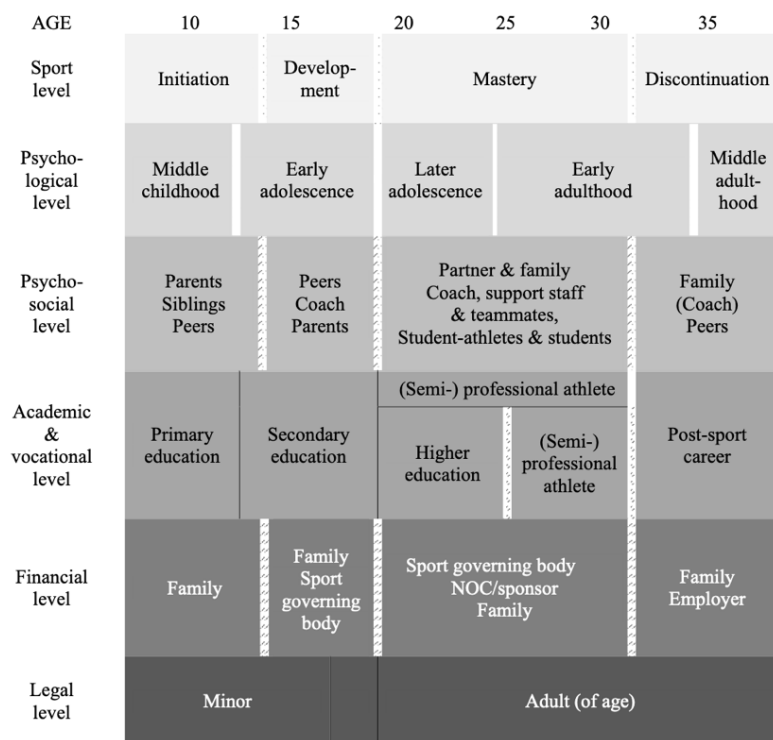
Overgangen fra junior til senior representerer et avgjørende stadium i talentutviklingsprosessen for mange idrettsutøvere (Wylleman et al., 2004). Det er i denne overgangsfasen det siste og kritiske steget tas, som i stor grad vil avgjøre utøverens suksess på det øverste nivået av idretten. En vanlig utfordring i denne overgangen er at utøverne går fra et trygt treningsmiljø med jevnaldrende, der fokuset ligger på utvikling, til et miljø som i større grad er preget av prestasjoner og resultater. Dette er faktorer som psykologisk, sosial og akademisk karakter, og har en viktig gjensidig sammenheng med utviklingen på idrettsnivå (Wylleman & Lavallee, 2004). I studien til Drew et al. (2019) ble det funnet 59 faktorer som påvirker kvaliteten av idrettsutøveres overganger fra junior- til seniornivå, og er delt inn i 13 hovedtemaer. Disse inkluderer oppfatninger av overgangen, psykologiske aspekter, personlig utvikling, prestasjonsutvikling, sosial støtte, motivasjon, stressfaktorer, fysiske faktorer, organisasjonskultur og verdier, ungdomskultur og verdier, mestringsstrategier, samt veilednings- og utdanningsprogrammer. Idrettsutøvere står overfor både oppturer og nedturer og er derfor avhengige av både indre og ytre ressurser for å mestre overgangen på en vellykket måte. Dermed er ikke overgangen fra junior til senior en ensrettet vei mot mål og suksess (Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Morris et al., 2014; Pummell et al., 2008). Under denne overgangsperioden må utøverne også håndtere interne hindringer, slik som ambisjoner om å lykkes i overgangen fra junior til senior, usikkerhet rundt suksess, begrenset selvtillit, lav motivasjon og skader (Stambulova, 2009).

I en studie fra New Zealand ble det rapportert at 74% av utøverne som deltok i juniormesterskap avsluttet karrieren sin før de kom til seniornivået, mens andelen utøvere i Australia var 71%. Hele 68% av utøverne fra New Zealand som enten vant medaljer eller nådde finalene under juniorverdensmesterskapet, bestemte seg for å ikke forfølge sin idrettskarriere som seniorutøvere. Sammenlignet med dette valgte 50% av de australske deltakerne som tok medaljer og oppnådde finaler i junior alder å ikke fortsette videre til seniorkarrieren. Utøverne som likevel bestemte seg for å fortsette karrieren videre til seniorutøvere etter å ha utmerket seg på juniornivå, hadde betydelige muligheter for å lykkes internasjonalt mot andre seniorer (Hollings & Hume, 2011; Hollings & Hume, 2010).

## 2.2 Utviklingsmodell på overgangene

Utviklingsmodellen til Wylleman og Lavallee (2004) er en beskrivende holistisk modell av de ulike stadiene i løpet av en idrettskarriere fra et helhetlig syn. Selve prosessen av en overgang beskrives ikke, men skisserer overganger og stadier relatert til idretten, og fremhever hvordan idrettslige overganger samspiller med overganger på andre livsområder. Modellen blir beskrevet fra et «start-til-slutt»-perspektiv både i og utenfor idretten. Senere videreutviklet Wylleman (2019) modellen ved å inkludere økonomisk og juridisk utviklingsnivåer sammen med de fire tidligere delene i modellen til Wylleman og Lavallee (2004), som er atletisk, psykologisk, psykososial og akademisk/yrkesfaglig (se figur 1).

Det første og øverste «laget» viser til utøvernes møte med stadiene og overgangen i sin atletiske utvikling. I overgangen junior til senior, som oppgaven vektlegger, er de atletiske overgangene til høyeste nivå eller elitenivå. Neste «laget» i analysen reflekterer de normative stadiene og overgangene som oppstår på et psykologisk nivå og omfatter utviklingsstadier gjennom livsløpet. Videre, i det tredje «laget», fremstilles endringer i idrettsutøveres sosiale utvikling. Overgangene til det fjerde «laget» omfatter spesifikke stadier og overganger på det akademiske og yrkesmessige nivået, inkludert overganger fra grunnskole til høyere utdanning. Det femte «laget» belyser hvordan økonomisk støtte påvirker idrettsutøvere både under og etter deres idrettskarriere. I de to første stadiene, integreringsstadiet og utviklingsfasen, er utøverne ofte avhengige av familiens økonomiske støtte. Dersom de senere oppnår et profesjonelt nivå, kan de generere inntekt fra idretten. Det sjette og siste «laget» involverer vurdering av utøverens rettigheter, plikter og juridiske rammer som er relevante for deres deltakelse i idretten (Wylleman, 2019).



**Figur 1:** Et utviklingsperspektiv på overganger idrettsutøvere møter på atletisk, psykologisk, psykososial, akademisk/yrkesfaglig, økonomisk og juridiske utviklingsnivåer.

### 2.3 En dobbel karriere (i junior til senior overgangen)

Forskere fokuserer først og fremst på utfordringene som møter idrettsutøvere med en DK, hvor de må håndtere en balanse mellom sitt engasjement i idretten og deres akademiske eller yrkesmessige forpliktelser, samtidig som de opprettholder et aktivt sosialt og personlig liv (Stambulova et al., 2021). I Hollings et al. (2014) sin studie ble det bemerket at idrettsutøvere som oppnådde suksess, sto overfor betydelige utfordringer med å balansere sine idrettslige forpliktelser med utdanning og arbeid. Den betydelige innsatsen av tid som kreves for å oppnå toppnivå i idretten førte til at andre livsområder ble nedprioritert for å kunne fokusere på idretten. Aquilina (2013) utforsket i sin studie, sammenhengen mellom eliteutøveres utdanningsutvikling og idrettsprestasjoner. Studien fremhever betydningen av effektiv balanse i tid brukt og prioriteringer mellom studier og idrett blant utøvere som forfølger en høyere utdanning. På samme måte ble det påpekt i Stambulova et al. (2015) sin studie at utøvere som studerer rapporterte om utfordringer med å opprettholde en jevn innsats på et høyt nivå både i idretten og på studiene. Dette førte til behovet for å finne en optimal balanse mellom det å studere samtidig som man satser på idretten. Ved starten og slutten av studieåret ble ulike mestringsteknikker prioritert gjennom studieåret, og for de som utfører en dobbel karriere, kreves det mer innsats for mestring innen idretten sammenlignet med studiene og det personlige

livet (Stambulova et al., 2015). I studien til Bergström et al. (2022) vises det hvordan en kvinnelig toppidrettsutøver klarte å kombinere langrennsatsingen med medisinstudiet, samtidig som hun trente 800-900 treningstimer i året. Funnene viser at en DK kan være en god ting, da hun var interessert i medisinstudiet, som bidro til at det gikk lettere å studere og var motivert for en DK. Utfordringen var motstridene tidsplaner, som gjorde at det var vanskelig å være på to plasser samtidig (Bergström et al., 2022).

For å få en indikasjon på hvor mange idrettsutøvere som faktisk kan leve av sin idrettskarriere, kan man henviser til studien utført av Örencik et al. (2023). Denne studien analyserer data fra 739 sveitsiske utøvere fra 67 ulike idretter, inkludert flere verdensmestere og olympiske medaljevinnere. Resultatene viser at kun 7,4 % av eliteidrettsutøverne oppnådde ekstraordinært høye inntekter som tillot dem å forplikte seg helt til sin idrettskarriere, mens 37 % hadde inntekter fra idretten som var tilstrekkelige til å leve av. Sammenlignet med de 7,4 % av de høy profesjonelle utøverne hadde de svært høye inntekter som lå på rundt 187.963 CHF og som tilsvarer litt over 2.000.000 norske kroner, mens de 37,1 % av medium profesjonelle idrettsutøvere hadde moderate inntekter med en betydelig lavere inntekt på 38.698 CHF, som tilsvarer rundt 444.000 norske kroner. Det var likevel tilstrekkelig til å dekke levekostnadene, og ingen av disse utøverne tok noen form for høyere utdanning. Videre viser studien at 19,6 % av idrettsutøverne kombinerer idretten med en jobb, mens 15,3% studerte eller hadde studert ved siden av idrettskarrieren. I en svensk studie utført av Fahlström et al. (2015), ble det funnet at 27 % av toppidrettsutøvere i Sverige (20 % kvinner og 37 % menn) kunne satse heltid på idretten sin, mens resten enten studerte (53 %) eller hadde en jobb (38%) ved siden av idrettskarrieren på grunn av økonomiske forhold. Selv om det er utfordringer knyttet til å balansere en DK, viser en studie utført av Tekavc et al. (2015) at mange idrettsutøvere likevel velger å forfølge en slik DK. Disse utøverne anser utdanning som en betydningsfull investering for sin fremtidige karriere, og som et alternativ dersom deres idrettskarriere skulle avsluttes for tidlig eller ikke oppfylle deres forventninger til suksess.

## 3.0 Metodologisk diskusjon

### 3.1 Utvalg

19 kvinnelige utøvere ble spurt om å delta i studien og 17 svarte ja. Informanter velges som oftest på grunn av særegne kunnskaper om en setting eller en spesifikk sosial praksis og får med det en rolle som eksperter (Kvale & Brinkmann, 2015). Siden formålet med utvalget er å skaffe kunnskap om overgangen fra junior til senior på ulike nivåer, blir bredden innenfor kvinnelige toppidrettsutøvere i langrenn valgt til utøvere. Figuren til (McKay et al., 2022) viser interaksjonen mellom klassifiseringsnivåer innenfor toppidrett nivå, fra «Tier 3» til «Tier 5», hvor «Tier 3» = Nasjonalt nivå, som innebærer at man konkurrerer på nasjonalt nivå. «Tier 4» = Internasjonalt nivå, innebærer at man konkurrerer på et internasjonalt elitenivå. «Tier 5» = Verdenseliten nivå, som har oppnådd medalje i de olympiske leker eller verdensmesterskap. Tabell 1 beskriver utvalget i studien i form av hvilket nivå- og lag utøverne er på, samt om de gjør en DK eller er en fulltidssatsende utøver. Nivået til utøverne i denne studien blir basert etter kravene i tabellen til McKay et al. (2022). Videre ble utvalget delt inn i to prestasjonsgrupper. Gruppe 1 er bestående av de høyeste nivåene av utvalget «Tier 5» og «Tier 4» og gruppe 2 inkluderer de laveste nivåene av utvalget «Tier 3». Gruppe 3 tar for seg de utøverne som avsluttet karrieren sin, der nivået blir basert på kravene deres før de sluttet. Guest et al. (2006) ser på ulike metoder som brukes for å velge ut informanter for en studie. Hver metode har forskjellige forventninger og standarder for et bestemt antall deltakere som kreves for å nå sine mål. Innenfor målrettet metode velges informanter basert på studieformål med forventninger om at hver deltaker vil gi unik og rik informasjon av verdi for studien (Guest et al., 2006). Dette utvalget med 17 utøvere utgjør en mellomting mellom maksimal og variasjonsprøvetakning og homogenprøvetaking. Dette for å dekke forskjellige grupper på ulike nivåer, og som representerer ulike lag i form av klubblag (2 stk.), kretslag (1 stk.), landslag (1 stk.), rekruttlag (3 stk.), Elon lag (3 stk.), og privat lag (1 stk.), samt de som er utenfor lag (3stk.), men som går for en klubb under konkurranser. Det blir også inkludert en gruppe av utøvere som har avsluttet karrieren (3 stk.). Et viktig prinsipp for størrelsen på et utvalg er som Creswell og Creswell (2018) har poengtert, at utvalget er stort nok når datainnsamlingen er «mettet». Dette er når informantene ikke bidrar til ny og relevant informasjon, og dermed ble 17 utøvere intervjuet i denne studien.

Artikkelen til Malterud et al. (2016) diskuterer hvordan man kan bestemme tilstrekkelig utvalgsstørrelse i kvalitative intervjustudier ved bruk av «informasjonskraft». Antall intervjuer som er nødvendig er ikke fastsatt på forhånd, men bør justeres basert på hvor mye informasjon

hvert intervju bidrar med til studien. På forhånd ble det bestemt hvem som skulle intervjues i denne studien for å prøve å få med et bredt utvalgt, som tilfredsstilte inkluderingskriteriene. Underveis ble snøballmetoden benyttet, og andre utøvere ble forespurt om å delta i undersøkelsen. Malterud et al. (2016) foreslo fem hovedfaktorer som påvirker informasjonskraften: 1) Studiens målsetning, som inneholder et klart definert og smalt mål. Det krever ofte færre deltakere fordi hver deltaker kan bidra med mer relevant informasjon. 2) Utvalgets spesifisitet, omhandler mer spesifikke utvalg som gir høyere informasjonskraft per deltaker, da informasjonen er mer relevant for forskningsspørsmålet. 3) Bruken av teori, da teoretisk informerte studier kan kreve færre deltakere, siden teorien kan veilede datainnsamlingen og analysen mer presist. 4) Dialogisk dybde, innebærer høy kvalitet på intervjuer. Forskeren går i dybden med deltakerne, som kan øke informasjonskraften. 5) Analysetilnærming, går inn på omfattende og dyptgående analyser som kan kompensere for mindre utvalg ved å trekke ut mer informasjon fra hvert intervju (Malterud et al., 2016). «Informasjonskraften» kan være nyttig veiledning for å bestemme utvalgsstørrelsen i kvalitative studier. Det vil kreve en fleksibel vurdering gjennom hele forskningsprosessen, og bør ikke være basert på faste regler eller et bestemt antall, men heller fortløpende vurdere når tilstrekkelig informasjon er oppnådd (Malterud et al., 2016).

Utvalgs Kriteriene for deltakelse i studien var 1) Være en aktiv kvinnelig toppidrettsutøver, 2) Deltar i senior Norgescup eller på et høyere nivå, 3) Representere lag på ulike nivåer eller stå utenfor et lag, og 4) Satser på langrenn enten fulltid eller en DK. Samtidig var det ønskelig med tre utøvere som har avsluttet karrieren, for å se hva hvilke faktorer som kunne bidra til fortsettelse med satsingen og grunnen til at de sluttet. Kriteriene som ble satt for disse var 1) Har avsluttet karrieren, 2) Vært aktive kvinnelige toppidrettsutøvere og gått Norgescup eller på et høyere nivå, og 3) Vært på juniorlandslaget. Det siste kriteriet viser til at utøverne var på et høyt nivå før de sluttet, slik at deres frafall ikke kun skyltes dårlige resultater. Om det var noe mangler av informasjon og få representanter fra hvert nivå ble det etterspurt om flere utøvere ville delta i studien. Dette tilsvarer med Malterud et al. (2016) sin «informasjonskraft». En toppidrettsutøver defineres av Olympiatoppen som enten en «morgendagens toppidrettsutøver» eller «dagens toppidrettsutøver». Dette innebærer at «de som er på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig prosjesjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå». Det samme gjelder for «dagens toppidrettsutøvere» men de har i tillegg et krav om at idretten er en «hovedbeskjeftigelse» (Olympiatoppen, u.d.). For å ivareta utøvernes sikkerhet og identitet ble



det besluttet å anonymisere dataen, slik at det gir deltakerne trygghet til å snakke fritt (Kaiser, 2012).

### **3.2 Datainnsamling**

I denne studien blir kvalitativ forskningsdesign med individuelle semistrukturerte intervjuer benyttet for å undersøke problemstillingen, med hensikt om å forstå utøvernes synspunkter, deres erfaringer og opplevelser (Kvale & Brinkmann, 2015). Utøverne snakket fritt og fikk utdype sine opplevelser, som legger til rette for tilegnelse av informasjon og forståelse fra deres perspektiv, samt inkludering av deres refleksjoner og tanker angående spørsmålet som ble stilt (Silverman, 2017). Det er også viktig å få utøverne til å føle seg komfortabel slik at de føler de kan snakke fritt om temaene som er relevant for forskeren (Tjora, 2017). Ifølge Atkinson (2015) innebærer det noen ulemper med å benytte intervjuer, som at det kan utelukke andre type data som gir innsikt i personlige eller private opplevelser. Dette skjer fordi at man ikke kan vite om synspunktene som uttrykkes er «sannheter» eller forvrengninger». På den andre siden demonstrerer Silverman (2017) metoder for å forbedre påliteligheten til utøverne. Det gjøres ved å stille åpne og fleksible spørsmål som kan gi forskeren økt innsikt i personens synspunkter og forståelse. Dette gjør det mulig å oppnå en dybde som bare er tilgjengelig for intervjueren, ifølge Silverman (2017). For å fremme en slik dypere forståelse av det som skal studeres, ble oppfølgingsspørsmål benyttet. Dette bidro til å avklare misforståelser eller feiltolkninger tidlig i prosessen, og dermed øke studiens validitet (Larsen, 2017; Marshall & Rossmann, 2016). Forskeren bør ha god kunnskap om temaet som skal undersøkes for å få frem kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015), og gjennomføre et godt og effektivt intervju (Silverman, 2017). Med god kunnskap til fagfeltet var det mulig å komme med relevante oppfølgingsspørsmål. Dette kunne bidra til at utøverne opplever at deres bidrag blir verdsatt og ansett som viktig for forskningsprosessen.

For å garantere kvalitet på de stilte spørsmålene, utviklet Roulston (2010) noen nøkkelpunkter for å vurdere intervjuets kvalitet. Spesielt prinsippet om at «jo kortere intervjuerens spørsmål og jo lengre svarene til forsøkspersonene er, jo bedre» la grunnlaget for gjennomføringen av intervjuene. Slik fikk utøverne mulighet til å gi gode og utfyllende svar på tvers av de ulike temaene. I enkelte tilfeller oppsto en større balanse i intervjuet der kontrollen fra intervjuer varierte. Spørreteknikken kan i slike tilfeller gi en følelse av makt til intervjueren, mens intervjuobjektet kan utøve sin makt ved å holde tilbake informasjon (Roer-Strier, 2014). Utøveren som blir intervjuet kan få en positiv følelse av autonomi ved å holde informasjon

tilbake, og dette kan ofte oppleves som trygt. På en annen side kan tilbakeholding av informasjon være svært uheldig for studien da man kan gå glipp av viktige opplysninger eller refleksjoner. Siden intervjuobjektene er idrettsutøvere er de også spesielt utsatt for å bli påvirket av makt dynamikken i intervjusituasjonen. Utøverne kan oppfatte intervjueren som en autoritetsfigur, og derfor være mindre tilbøyelige til å uttrykke kritiske eller nyanserte perspektiver på treningsmiljøet sitt (Creswell & Creswell, 2018). Mitt kjennskap til flere av utøverne kan i dette tilfellet være negativt for informasjonsdelingen da enkelte temaer kan være sensitive og vanskelige å snakke om. Samtidig kan det være lett med avsporing og det blir dermed viktig å holde seg til temaene knyttet til studien. I tillegg kan forskeren overse mye av informasjonene gjennom en sterk tilknytning til eget perspektiv eller identitet, ved å skape forventninger om hvilket svar som ønskes hvor svarene tilpasses deretter (Lee, 2008; Roulston, 2010). Det å få deltakerne til å føle seg komfortable med å dele sine genuine tanker og erfaringer, er med på å berike kvaliteten og dybden på dataene som samles inn om overgangen fra junior til senior i langrenn (Kvale & Brinkmann, 2015; Tjora, 2021).

I artikkelen til Tracy (2010) presenteres åtte «big-tent»-kriterier for å evaluere kvaliteten på kvalitativ forskning. Disse kriteriene er ment å være omfattende og fleksible nok til å dekke et bredt spekter av metodologiske tilnærminger innen kvalitativ forskning. De åtte kriteriene er: 1) «Worthy Topic», som innebærer at emnet for forskningen skal være viktig, relevant og vekke interesse både innen akademiske miljøer og i praksisfeltet. Forskningen bør også ta opp betydningsfulle og engasjerende spørsmål. Derfor ble et pilotintervju gjennomført før selve intervjuene, for å kvalitetssikre engasjerende spørsmål. 2) «Rich Rigor», påpeker at forskningen skal være grundig utført med omfattende og variert datainnsamling og analyse. Det bør være en tydelig teoretisk ramme og metodisk soliditet som gir dybde til studien. Det ble derfor utviklet en intervjuguide og grundig bestemt hvem som skulle være utvalget i denne studien. 3) «Sincerity», er at forskeren bør vise ærlighet og gjennomsiktighet om forskningsprosessen, inkludert refleksjon over egen innvirkning og mulige skjevheter. Dette blir gjort underveis i analyseprosessen og utdypes nå i datainnsamlingen om hvordan prosessen har vært. Skjevheter som har oppstått er at det ikke er like mange deltakere på hver gruppe. 4) «Credibility», er når forskningen bør være troverdig og pålitelig. Dette kan oppnås gjennom teknikker som triangulering, gode beskrivelser og å presentere utøvernes egne stemmer. Transkribering ble dermed gjort for å få sitatene så ordrett som mulig av det utøverne sa. 5) «Resonance», innebærer at studien bør ha en innvirkning på leserne, både intellektuelt og emosjonelt. Dette kan oppnås ved hjelp av kraftfulle og meningsfulle narrative som resonerer med lesernes egne erfaringer. Forhåpentligvis kjenner mange kvinnelige toppidrettsutøvere i langrenn seg igjen i

denne studien og derfor er utvalget stort. Bakgrunnen for det brede utvalget var at utøverne skulle kunne relateres til de fleste andre kvinnelige toppidrettsutøvere i langrenn, som enten står overfor overgangen fra junior til senior, eller de som allerede har gjennomført overgangen. 6) «Significant Contribution», er at forskningen bør bidra med nye innsikter eller praktisk nytte. Dette inkluderer bidrag til teori, metode eller samfunnsmessige forbedringer. Noe det absolutt gjør da det er lite forskning på overgangen fra junior til senior og spesielt på langrenn. 7) «Ethical», viser til etiske hensyn som må ivaretas gjennom hele forskningsprosessen, inkludert respekt for deltakerne og informert samtykke. Dette ble gjort ved et samtykkeskjema og søknad til Sikt hvor det ble spurt om etisk godkjenning til å gjennomføre prosjektet (Sikt, 2023). 8) «Meaningful Coherence», er at studier bør henge godt sammen og være konsistente i sin metodologi, teori og argumentasjon. Forskningen skal levere det den lover og gi en logisk og sammenhengende framstilling av funnene. Tracy (2010) mener at disse kriteriene til sammen gir et robust rammeverk for å evaluere kvaliteten på kvalitativ forskning. Ved å oppfylle disse kriteriene kan forskningen anses som «god» fordi den ikke bare er metodologisk solid, men også meningsfull, etisk og betydningsfull i sin kontekst.

For å bidra til at utøverne ikke skulle svare «politisk korrekt» var det ønskelig å gjøre intervju situasjonen så spontan som mulig, og ingen av utøverne fikk vite spørsmålene på forhånd (Kvale & Brinkmann, 2015). Det kan på en måte føre til mindre gjennomtenkte og mangelfulle svar på grunn av begrenset tid til refleksjon (Guest et al., 2006). Utøverne bestemte selv sted og tidspunkt for intervjuene og fikk muligheten til å trekke seg fra både intervjuet og studien når som helst. De ble også informert om at intervjuene ville være anonyme, og dermed sikre at deltakelse ikke ville få konsekvenser for dem, og bidrar til ivaretagelse av utøvernes sikkerhet og identitet, som gir deltakerne trygghet til å snakke fritt under intervjuet (Kaiser, 2012). For å sikre optimal behandling og respekt for mine utøvere forberedte jeg en intervjuguide på forhånd, som ble utviklet i samråd med veileder. Dette danner grunnlaget for intervjuene basert på forskningslitteraturen om overgangen fra junior til senior innen idrett (Wylleman & Lavalle, 2004; Wylleman, 2019). Det ble laget to intervjuguides, en til de satsende løperne og en til de som har avsluttet sin idrettskarriere. Intervjuguiden var inndelt i 4 kategorier: 1) utdanning, 2) økonomi, 3) miljø (lag/team) og 4) motivasjon. I tillegg ble de som hadde avsluttet sin idrettskarriere spurt om bakgrunnen for deres 5) frafall. Det ble ansett som avgjørende å ha faglig kompetanse for å kunne formulere relevante oppfølgingsspørsmål (Kvale & Brinkman, 2015). Videre var det avgjørende å ha en dyp forståelse av temaet for å kunne legge grunnlaget for integrasjon og bidrag av ny kunnskap. Mangel på et solid kunnskapsgrunnlag kan føre til at ulike beskrivelser i datasettet overses, da forskeren kanskje

ikke er klar over dataens verdi eller betydning (Tuckett, 2005). Under transkriberingsprosessen av intervjuene ble stemmebruk, utøvernes talestil og kroppsspråk samt bruk av sarkasme utelatt. Det førte til en redusert versjon av de opprinnelige intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2015). For å få en bedre flyt ble repetisjon, nøling og irrelevant tekst fjernet, samtidig som det kunne bidra til å skjerme en negativ fremstilling av utøverne (Kvale & Brinkmann, 2015). Fra tidligere stadier av transkripsjon ble det prioritert å opprettholde anonymiteten til utøverne. Dette for å ivareta utøvernes sikkerhet og identitet, slik at det gir deltakerne trygghet til å snakke fritt (Kaiser, 2012).

## 4.0 Oppsummering

Det teoretiske rammeverket indentifiserte faktorer som påvirket overgangen fra junior til senior, og spesifikt hvordan lagmiljø og gjennomføring av en DK påvirker utøvers satsing, i lys av Wylleman (2019). Til tross for at det ikke er gjort mange funn av studier på junior-seniorovergangen for langrennsutøvere, finnes det en del studier gjort på andre idretter som for eksempel ridning (Pummel et al., 2008), fekting (Debois et al., 2012) og friidrett (Hollings & Hume, 2011; Hollings & Hume, 2010). Det finnes både studier om individuell idrett og lagidrett som omhandler overgangen fra junior til senior som studien har vist til. Det er gjort en del studier på en DK, der den vanligste vinkling er relatert til kombinasjonen av idrettsatsingen og studier (Fahlström et al. 2015; Aquilina, 2013), selv om DK for enkelte også inkluderer jobb ved siden av satsingen (Lopes Dos Santos, 2020). I forhold til langrenn er det en case studie av Bergström et al. (2022) som viser til en positiv kobling mellom elitesatsing og studier, men med enkelte utfordringer knyttet til tilstedeværelse på to arenaer samtidig. Studiene viser at de fleste utøvere følger en DK på grunn av økonomisk trygghet (Tekavc et al. (2015) og at de fleste toppidrettsutøvere ikke kan leve av å bare drive med idretten sin (Örencik et al., 2023). Videre ble utvalget og datainnsamlingen forklart med begrunnelse om hvorfor det var 17 utøvere i studien og hva hensikt bak var. Sett i fra et praktisk perspektiv kan denne kunnskapen hjelpe utøvere i overgangen, samt at det gir trenere en forståelse av hvordan utøverne tenker og føler i overgangen junior til senior innenfor langrenn. Dette kan bidra til å skape bedre forståelse og miljøer som legger til rette for en seniorkarriere. Samtidig kan disse funnene om junior til senior overgangen være relevant for andre individuelle idrettsgrener.

## Referanser:

- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of History of Sport*, 30:4, 374-392.
- Atkinson, P. (2015). *For ethonography*. Sage.
- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5 ed.). Sage.
- Drew, K., Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2019). A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of sport and exercise*, 45, 101556.
- Evans, B., Eys, M., & Wolf, S. (2013). Exploring the nature of interpersonal influence in elite individual sport teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4), 448-462.
- Evans, M. B., Eys, M. A., & Bruner, M. W. (2012). Seeing the “we” in “me” sports: The need to consider individual sport team environments. *Canadian*
- Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget: Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822x05279903>
- Henriksen, K. (2010). *The Ecology of Talent Development in Sport: A Multiple Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia*. Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences, University of Southern Denmark.
- Hollings, S. C., & Hume, P. A. (2010). Is success at the World Junior Athletics Championships a prerequisite for success at World Senior Championships or Olympic Games?—Prospective and retrospective analyses. *New Studies in Athletics*, 25(2), 65-77.
- Hollings, S., & Hume, P. (2011). Progression of elite New Zealand and Australian junior athletes to senior representation. *New Studies in Athletics*, 26(3/4), 127-135.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 ed.). Gyldendal akademisk.

- Larsen, A. K. (2017). En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode. I A. K. Larsen, Om samfunnsvitenskapelig metode (ss. 17-31). Bergen: Fagbokforlaget
- Lee, R. M. (2008). David Riesman and the Sociology of the Interview. *The Sociological Quarterly*, 49(2), 285-307.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: guided by information power. *Qualitative health research*, 26(13), 1753-1760.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2016). *Designing qualitative research* (6 ed.). SAGE.
- McKay, A. K., Stellingwerff, T., Smith, E. S., Martin, D. T., Mujika, I., Goosey-Tolfrey, V. L., & Burke, L. M. (2022). Defining training and performance caliber: a participant classification framework. *International journal of sports physiology and performance*, 17(2), 317-331.
- Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2014). An analysis of organizational structure and transition outcomes in the youth-to-senior professional soccer transition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 216–234.
- Norges Idrettsforbund. (2023). *Nøkkeltall rapport 2022*. Norges idrettsforbund. <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/nokkeltallsrapport-2022---norges-idrettsforbund-2.pdf>
- Norges Skiforbund. (2024a). *Langrennslandslagene*. Norges Skiforbund. <https://www.skiforbundet.no/langrenn/landslagene/>
- Norges Skiforbund. (2024b). *Team Elon regional lag og gymnas*. Norges Skiforbund. <https://www.skiforbundet.no/langrenn/regionlag/>
- Norges Skiforbund. (2024c). *Team Elon Vest 2024/2025*. Norges Skiforbund. <https://www.skiforbundet.no/langrenn/regionlag/teamelon-vest/>
- Norges Skiforbund. (2024d). *Kretser*. Norges Skiforbund. <https://www.skiforbundet.no/?sectionType=districts&menuOpen=true#kretser>
- Norges Skiforbund. (2024e). *Oversikt over aldersklasser, sesongen 2024/2025*. Norges Skiforbund. <https://www.skiforbundet.no/globalassets/04-gren---medier/langrenn/terminlistens-hovedpkt/aldersklasser-tabell-20242025.pdf>
- Olympiatoppen. (u.d). «*Toppidrettsstatus*». Olympiatoppen. <https://olympiatoppen.no/siteassets/fagomrader/utdanning-og-karriere/kvalitetskrav-toppidrettsstatus.pdf>
- Örencik, M., Schmid, M. J., Schmid, J., & Conzelmann, A. (2023). The differentiation of single and dual career athletes falls short: A person-oriented approach to characterize typical objective life situations of elite athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 717-727.

- Pummell, B., Harwood, C., & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 427–447.
- Roer-Strier, D. & Sands, R. G. (2014). Moving beyond the ‘official story’: when ‘others’ meet in a qualitative interview. *Qualitative Research*. 15(2), 1-18.
- Roulston, R. (2010). Considering quality in qualitative interviewing. *Qualitative Research* vol. 10(2) 199-228.
- Silverman, D. (2017). How was it for you? The Interview Society and the irresistible rise of the (poor analyzed) interview. *Qualitative Research*, 17(2), 144-158.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.). *Psychology of sport excellence* (pp. 63–74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N. B, Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 524-550.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions (editorial). *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3.
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of sport and exercise*, 21, 27-41.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder* (3. utgave. utg.). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utgave.). Gyldendal.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative inquiry*, 16(10), 837-851.
- Tuckett, A. G. (2005). Applying thematic analysis theory to practice: A researcher’s experience. *Contemporary Nurse*, 19(2), 75-87. <https://doi.org/10.5172/conu.19.1-2.75>
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 42, 89-99.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental sport and exercise psychology. A lifespan perspective*, 507, 527.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

**DEL II**  
**ARTIKKEL**



# «Det er jo et sjokk å komme til senior»

## Kvinnelige toppidrettsutøvere sine opplevelser om overgangen fra junior til senior i langrenn

Forfatter: Silje Storaas

Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU, Trondheim, Norge

E-mail: [Silstora@stud.ntnu.no](mailto:Silstora@stud.ntnu.no)

Tidsskrift: *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*

### Sammendrag

Bakgrunn: Intensjonen med studien var å undersøke hvordan kvinnelige toppidrettsutøvere i norsk langrenn opplevde overgangen fra junior til senior, og i hvilken grad lagmiljøet og gjennomføringen av en dobbel karriere påvirket utøvernes satsing mot en profesjonell langrennskarriere. Metoder: Fjorten aktive og tre tidligere aktive kvinnelige toppidrettsutøvere i langrenn ble intervjuet om overgangen deres fra junior til senior. Det teoretiske grunnlaget for studien er basert på Wyllemans (2019) holistiske utviklingsmodell. Tematisk analyse ble benyttet som metode. Resultater: Overgangen er utfordrende på grunn av svakere prestasjoner, og hvor økte krav til tålmodighet for å utvikle seg var fremtredende, gjennomføringen av en dobbel karriere ble oppfattet som positivt ettersom det ga en avkobling fra langrennsfokuset i tillegg til å gi økonomisk trygghet for de som studerte, og at utøverne så en stor verdi for deres utvikling at de hadde flere jenter på et laget de trente med. Konklusjon: For å sikre god utvikling og videre motivasjon til å fortsette satsingen framstår lagmiljø med flere jenter som viktig for utøverne i denne studien. Videre framstår betydningen av at utøverne finner en balanse i gjennomføringen av en dobbel karriere og innpass i laget de er en del av.

**Nøkkelord:** Tålmodighet, karriereovergang, langrenn, dobbel karriere.

## Introduksjon

Overgangen fra junior til senior innen idretten fremheves som en av de mest utfordrende stadiene i idrettsutøveres karriere, spesielt for de som satser mot å bli profesjonelle toppidrettsutøvere (Stambulova, 2009). Den er oppfattet som krevende fordi den er preget av økte fysiske og mentale krav, med høyere- standarder, forventninger og konkurransenivåer enn tidligere erfart, og at det i tillegg kreves en betydelig økning i treningsmengde og treningskapasitet (Debois, Ledon, Argiolas, Rosnert, 2012; Hollings, Mallett, Hume, 2014; Rosier, Wylleman, De Bosscher, Van Hoecke, 2015; Stambulova, Franck, Weibull, 2012; Drew, Morris, Tod, Eubank, 2019). Samlet sett betyr dette at kravet til utøvernes ferdighetsnivå blir betydelig høyere, da utøverne ikke lenger konkurrerer mot jevnaldrende, men mot etablerte utøvere i seniorklassen (Morris et al., 2017). Denne overgangen markerer også en fase i livet der mange individer former sin fremtidige karrierevei, ved å gå fra å være ungdom og inn i voksenlivet der høyere utdanning står sentralt (Sääksi, Saarinen, Aunola, Korpela, Ryba, 2023). Dersom utøverne i tillegg velger å flytte hjemmefra på dette tidspunktet, introduseres de til et nytt idrettsmiljø, noe som kan påvirke deres idrettslige utvikling (Henriksen, 2010). Henriksens (2010) ATDE-modell har påpekt betydningen av samspillet mellom individ og miljø, hvor lagkamerater kan ha en betydelig innflytelse på motivasjon, læring og sosial utvikling. Utøvere har opplevd økt trivsel og motivasjon når de ble støttet av lagkamerater og støttepersonell, samtidig som det også kan oppstå konflikter mellom individuelle og kollektive mål, da individuelle behov må tilpasses for optimal utvikling for den enkelte utøver (Evans et al., 2013).

Det å være en del av et lag<sup>1</sup> kan ha mange fordeler for den enkelte utøver som eksempelvis kontinuerlig læringsprosess og utveksling av erfaringer (Lave & Wenger 1991; Wenger, 1999). Videre gir dette fellesskapet muligheten til å observere og lære av hverandres styrker, da hver utøver bidrar med unike ferdigheter som kan inspirere og styrke fellesskapet (Kvale & Nielsen, 1999). Å være en del av et lag kan også ha en betydelig påvirkning på utøvernes motivasjon og prestasjon, som bidrar til å skape et positivt læringsmiljø (Sandbakk, Rise, Nymoen, 2017). Flere forskningsstudier fremhever derfor et godt miljø som en avgjørende suksessfaktor for idrettsutøvere (Evans, Eys, Bruner, 2013; Carlson, 1991; Franck & Stambulova, 2020).

---

<sup>1</sup> I denne artikkelen definerer jeg lag som: at utøveren har et samlingsopplegg og tilhørighet til laget gjennom hele året. Lagene i denne studien representeres i form av klubblag, krets lag, privatlag, Elon-lag, rekruttlandslag og elitelag (landslag).

Til tross for at utøvere kan være en del av et godt utviklingsmiljø, tar det lang tid og flere år å utvikle seg til å bli en bedre utøver, som krever at utøverne er tålmodige (Hochstelter & Hopsicker, 2012). Dette betyr også at de fleste utøverne er nødt til å studere eller jobbe ved siden av satsingen i denne perioden, for å få privatøkonomien til å gå rundt. Siden det er få som kan leve av idretten sin (Örencik, Schmid, Schmid, Conzelmann, 2023; Fahlström, Gerrevall, Glemme, Linnér, 2015), har mange utøvere valgt å utøve en dobbel karriere (DK) (Aquilina, 2013). Dette innebærer å balansere to hovedroller som enten student eller arbeidstaker, og å samtidig være en idrettsutøver (Lopes Dos Santos, 2020). På grunn av risikoene og utfordringene forbundet med toppidrett, blir utdanning sett på som et viktig ledd i den langsiktige prosessen (Wylleman & Lavalley, 2004). Tidligere forskning har vist at utøvere ser på utdanning som en investering for fremtiden og som et sikkerhetsnett for karrieren etter idretten, samt at utøverne får mulighet til å tenke på noe annet enn kun idretten deres (Tekavc, Wylleman, Erpič, 2015; Aquilina 2013; Gavala-González, Castillo-Rodríguez, Fernández-García, 2019; Henriksen, Storm, Kuettel, Linner, Stambulova, 2020). For mange utøvere kan det økonomiske aspektet ved studielån være en motivasjon for å ta høyere utdanning (Franck & Stambulova, 2019). Likevel kan en DK bli for krevende for noen utøvere, som fører til at de prøver å finne seg alternative inntektskilder, for eksempel deltidsarbeid ved siden av satsingen (Franck & Stambulova, 2019). Balansegangen mellom utdanning/jobb og idrett er tidkrevende (De Knop, Wylleman, Van Hoecke, De Martalaer, Bollaert, 1999; Čačija, 2008), og utøverne må derfor prioritere og organisere sin tid (Aquilina, 2013; Stambulova et al., 2015; Linnér, Stambulova, Henriksen, 2022). I eksamensperioden vil mange utøvere prioritere studiene, men idretten vil være hovedprioritet i konkurransesesongen (Stambulova & Wylleman, 2019). Studier har videre vist at det spesielt blant kvinnelige utøvere er mange som velger å følge en DK (Örencik et al., 2023; Tekavc et al., 2015). En studie av Bergström et al. (2022) viser til en kvinnelig langrennsløper som studerer medisin samtidig som hun satser på elitenivå, og viste til at kombinasjonen utdanning og langrenn kan være fordelaktig, er det også utfordrende på grunn av motstridende tidsplaner.

Formålet med denne studien er å undersøke faktorer som påvirker overgangen fra junior til senior hos kvinnelige langrennsløpere. Kunnskap om dette kan bidra til at flere utøvere vil fortsette med idrettssatsingen lengre. Dette fører til at studien tar for seg følgende forskningsspørsmål: *Hvordan opplever kvinnelige toppidrettsutøvere på ulike ferdighetsnivåer i norsk langrenn overgangen fra junior til senior? Og i hvilken grad påvirker lagmiljøet og gjennomføringen av en dobbel karriere deres satsning mot en profesjonell langrennskarriere?*

## Metode

### Utvalg

Ut fra de 19 som ble spurt, inneholder studien 17 nåværende eller tidligere kvinnelige toppidrettsutøvere i langrenn. 14 av de 17 er aktive toppidrettsutøvere og deltar aktivt i norgescup eller på et høyere nivå. 3 av de 17 er tidligere aktive toppidrettsutøvere. Kriteriene for å delta i studien var 1: Være en aktiv kvinnelig toppidrettsutøver, 2: Går senior norgescup eller på et høyere nivå, 3: Representere lag på ulike nivåer eller står utenfor et lag, og 4: Bedriver en DK eller satser fulltid på langrenn. Kriteriene som gjaldt for de som har avsluttet karrieren var 1: Har avsluttet karrieren, 2: Vært aktive kvinnelige toppidrettsutøvere og gått norgescup eller på et høyere nivå, og 3: Vært på juniorlandslaget. Grunnen til det siste kriteriet som inkluderer at de har vært på juniorlandslaget, var å vise til at de som har avsluttet har vært på et høyt nivå, slik at deres frafall ikke kun skyltes dårlige resultater. Basert på McKay et al. (2022) sin modell og kriterier om hvilket nivå utøverne er på, blir utøverne i denne studien fordelt på ulike nivåer i form av «Tier 3» = nasjonalt elitenivå, «Tier 4» = internasjonalt nivå, eller «Tier 5» = verdens klassenivå. Tabellen gir også en oversikt over hvilket lag utøverne var på som 1.års senior og hvilket lag de er på nå. Andre faktorer som er inkludert i tabellen er om de utfører en DK eller satser fullt på langrenn (se tabell 1).

### Prosedyre

Utøverne ble kontaktet via mail og på Facebook, hvor det ble tilsendt informasjonsskriv om prosjektet. For å sikre at intervjuguiden ble best mulig til formålet ble det gjennomført et pilotintervju før selve intervjuene (Creswell & Creswell, 2018). Der ble det erfart at man måtte la personen snakke helt ferdig og gjerne vente litt før man stilte neste spørsmål, slik at personen får ut alt fra hjertet, samtidig prøve å unngå at personen sporer av fra temaet de ble spurt om. Det ble dermed lagt til noen spørsmål for å få de svarene man leter etter, eksempelvis «hva tror du skal til for å lykkes?». Siden mange av deltakerne bor spredt rundt omkring i Norge, ble gjennomføringen av intervjuene gjort over Teams. Det førte til at det ble enklere å avtale møte med utøverne, siden de ikke trengte å møte opp til et bestemt sted. For å sikre forståelse av kroppsspråk og flyt ble kameraer slått på under Teams møtet. Kun lydopptak ble tatt i bruk for å ta opp lyd til senere transkribering og analyse.

**Tabell 1: Informasjon om utøverne**

Gruppe	Pseudonym	Alder	Status	Nivå	Treningsmiljø		Hverdag
					1.års senior	NÅ	
Gruppe 1	Linnea	26-30	Aktiv	Tier 5	Rekrutt	Elitelag	Studier og satsning
	Charlotte	20-25	Aktiv	Tier 5	Rekrutt	Klubblag	Fulltidssatsende
	Ina	20-25	Aktiv	Tier 4	Elon	Elon	Studier og satsning
	Ella	26-30	Aktiv	Tier 4	Elon	Ingen lag	Studier og satsning
	Oda	20-25	Aktiv	Tier 4	Kretslag	Elon	Studier og satsning
	Marianne	20-25	Aktiv	Tier 4	Kretslag	Elon	Studier og satsning
	Lea	20-25	Aktiv	Tier 4	Rekrutt	Rekrutt	Fulltidssatsende
	Randi	20-25	Aktiv	Tier 4	Privatlag	Privatlag	Studier og satsning
	Sara	20-25	Aktiv	Tier 4	Elon	Rekrutt	Studier og satsning
	Mia	20-25	Aktiv	Tier 4	Elon	Rekrutt	Studier og satsning
Gruppe 2	Marie	20-25	Aktiv	Tier 3	Ingen lag	Kretslag	Studier og satsning
	Anne	20-25	Aktiv	Tier 3	Klubblag	Klubblag	Studier og satsning
	Tora	20-25	Aktiv	Tier 3	Privatlag	Ingen lag	Studier og satsning
	Marit	20-25	Aktiv	Tier 3	Ingen	Ingen lag	Jobb og satsing
Gruppe 3	Isabella	26-30	Tidligere aktiv	Tier 4* da karrieren ble avsluttet	Elon lag		Studier og satsning
	Victoria	20-25	Tidligere aktiv	Tier 3* da karrieren ble avsluttet	Ingen lag		Studier og satsning
	Rebekka	26-30	Tidligere aktiv	Tier 4* da karrieren ble avsluttet	Elon lag		Studier og satsning

Klassifiseringsnivåene: Tier 3= Nasjonal elitenivå. Tier 4= Internasjonal elitenivå. Tier 5=Verdens klassenivå

### Analyseprosessen

Hensikten med analysen var å få frem hvilke faktorer som påvirker utøvere i overgangen fra junior til senior nivå innen langrenn. For å oppnå dette ble rammeverk for tematisk analyse utviklet av Braun og Clarke (2006) benyttet, som består av disse seks trinnene 1) Bli kjent med dataene, 2) Koding, 3) Søke etter temaer, 4) Gjennomgå temaer, 5) Definere og navngi temaer, og 6) Produsere rapporten. Tematisk analyse har som formål å identifisere gjentatte mønstre på tvers av intervjuer for å utvikle forståelse av viktige temaer (Braun & Clarke, 2006). Først ble alle intervjuer transkribert, og tekstene ble gjennomgått grundig for å starte med trinn 2 og 3, som inkluderte koding av det mest interessante materialet og organisere dem i de forhåndsbestemte temaene som ble gjort i intervjuguiden, som var motivasjon, utdanning, og lagmiljøet. Deretter i trinn 4 og 5 ble temaene igjen gjennomgått for å identifisere hvilke temaer

som kunne bidra best til å besvare problemstillingen. Til slutt i trinn 6 ble skriveprosessen satt i gang.

### **Etiske betraktninger**

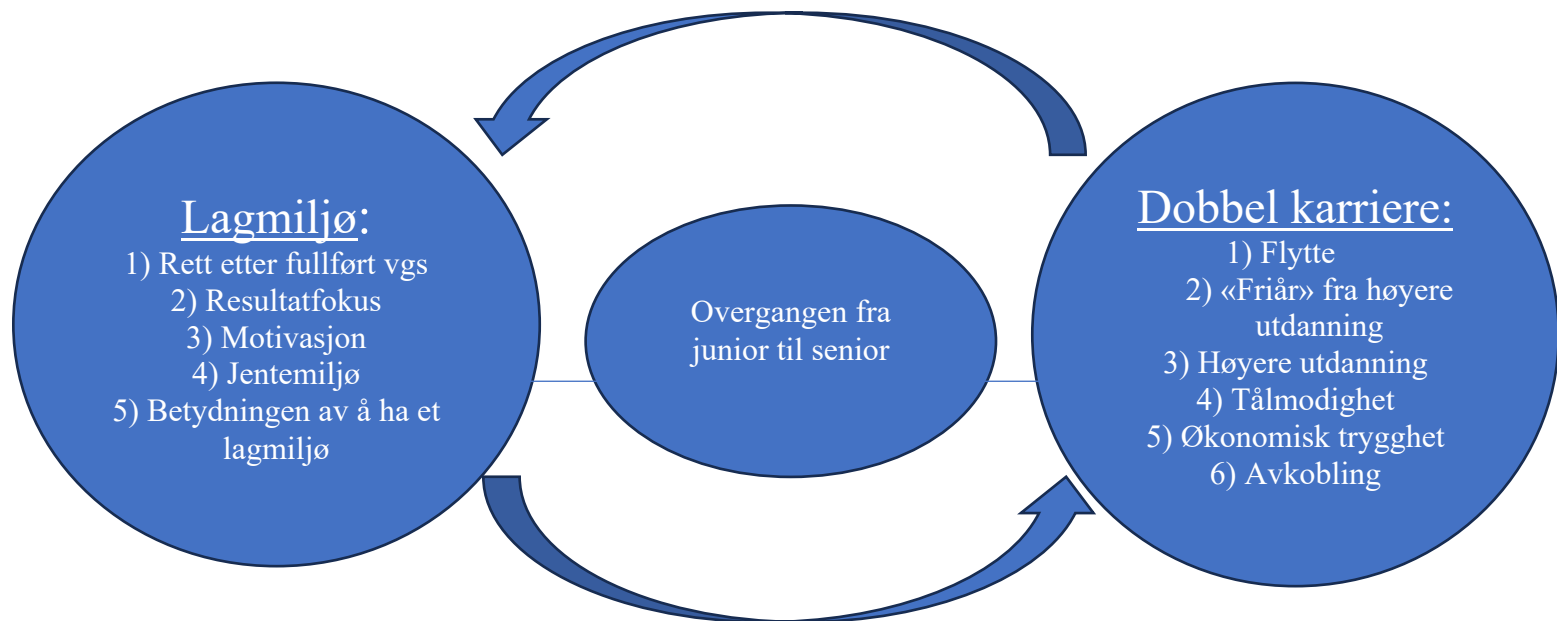
Datainnsamlingen fulgte retningslinjene som gjelder for NTNU. Intervjuguiden, informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet tok utgangspunktet i en mal som er utarbeidet av Sikt, som gir godkjenning om lovlig tilgang til persondata (Sikt, 2023). Prosjektet fikk etisk godkjenning fra Sikt (referanse nr. 261177). Utøverne ble informert om at prosjektet var frivillig og har mulighet til å trekke seg når som helst uten å oppgi grunn.

## **Resultat**

Hensikten med studien var å utforske hvordan kvinnelige toppidrettsutøvere opplever overgangen fra junior til senior, samt i hvilken grad lagmiljøet og en DK påvirker deres satsing. På bakgrunn av tematisk analyse kom det frem to hovedtemaer som kan knyttes til overgangen junior til senior i langrenn i form av; lagmiljø og DK (se figur 1). Innenfor de to hovedtemaene kom det frem at utøverne vurderte flere ulike muligheter som påvirket overgangen fra junior til senior karriere.

Innenfor lagmiljø er det fem kategorier: 1) Rett etter fullført videregående, som omhandler et «mellomår» mellom junior og senior alder, og står mye alene. 2) Resultatfokus, som innebærer hvorfor utøverne synes overgangen er krevende. 3) Motivasjon, beskriver hvordan et miljø påvirker utøvernes motivasjon. 4) Jentemiljø, tar for seg hvor sårbarhet det er å være få jenter på et lag, og matchingen man får ved å være flere jenter på et lag. 5) Betydningen av å ha et lag, som inneholder hvordan utøverne opplever å stå utenfor et lag og hva det har betydd å være på lag for de som er det.

Når det kommer til dobbel karriere er det seks kategorier: 1) Flytte, som innebærer det å flytte hjemmefra for å studere og får nye miljøer. 2) «Friår» fra høyere utdanning, som sier noe om hvor mange som ikke gikk til høyere utdanning etter fullført videregående. 3) Høyere utdanning, som gir en indikasjon på hvor mange som tar høyere utdanning og hvorfor noen ikke gjør det. 4) Tålmodighet innenfor langrennsatsingen, som fremhever viktigheten av å ha tålmodighet for å oppnå resultater i seniorkarrieren. 5) Økonomisk trygghet, som innebærer hvordan utøverne får finansiert hverdagen. 6) Avkobling fra langrennsfokuset, kommer med grunner til hvorfor utøverne studerer ved siden av satsingen.



Figur 1: Faktorer som påvirker overgangen junior til senior

## Lagmiljø

Denne kategorien inneholder årsaker til at overgangen kan være utfordrende, og understreker viktigheten av å tilhøre et lagmiljø og hvordan det oppleves å stå utenfor et lag. Det er fem underkategorier som tilhører lagmiljøkategorien: rett etter fullført videregående skole, resultatfokus, motivasjon, jentemiljø og betydningen av å ha ett lagmiljø.

### Rett etter fullført videregående skole

I denne studien gikk 14 av 17 utøvere tre år på videregående. Når de var ferdige med videregående hadde de fortsatt ett år igjen som juniorutøvere. De resterende tre andre utøverne tok videregående over fire år, og gikk dermed direkte fra videregående til seniortilværelsen. Nesten halvparten beskrev denne overgangsperioden som utfordrende, da de som fullfører videregående over tre år får et «mellomår» hvor man ofte havner utenfor et miljø og er mye alene før man blir senior.

*Tora: Jeg vil si at det jeg synes var verst var jo egentlig siste året som junior. For da er du ferdig på skolen, og da var det et år med på en måte full satsing og føler du er senior på alle andre områder i livet, bare at det ikke gjelder for langrennsatsingen (..) det og holde i gang en satsing da helt for seg selv før man slipper inn i noe seniormiljø, det tenker jeg er veldig dumt.*

*Oda: Jeg synes nesten det mest utfordrende året var som siste års junior på en måte fordi i den overgang eller sånn at du har det der mellomåret da, da du plutselig står uten veldig mye før du kommer opp i senior.*

## Resultatfokus

Omtrent alle utøverne nevnte at det å oppnå lavere plasseringer enn de er vant til som junior, gjorde overgangen til senior mer krevende og utfordrende. Dette skyldtes det høyere konkurransenivået i seniorklassen, hvor utøverne konkurrerer i én samlet klasse. Noen av utøverne var forberedt på at denne overgangen kunne medføre dårligere resultater, og forsøkte å ikke legge for mye vekt på plasseringene på resultatlisten. For de som ikke var klar over at de ville oppleve nedgang på resultatlisten, kunne det føre til en følelse av sjokk blant utøverne. Spesielt det første året som seniorutøver ble mange av utøverne som tidligere hadde prestert høyt nivå som junior, overrasket over å ha havnet lenger bak på resultatlisten enn hva de var vant til.

*Marie: Med tanke på sånn resultatmessig, så har det jo vært langt bak, så sånn sett har det jo vært veldig tøff. Det er vel kanskje nivået da først og fremst at det på en måte, som senior, så går alle i en klasse sånn at det blir veldig tydelige forskjeller fra de som er best og som har trent i 5 til 10 år mer enn deg, da er det naturlig at man er langt bak. Det er jo på en måte en veldig synlig faktor da, som kan være utfordrende.*

*Oda: Men det er jo et sjokk å komme til senior. Plutselig på dårlige dager, så kunne du på en måte bli.. ja lett topp 20 Norges Cup for junior da og vært kanskje topp 10, men du raser nedover på resultatlistene og jeg gjør jo fortsatt det hvis jeg går dårlig løp i dag på senior.*

En annen utøverne, som var i gruppe 2, var forberedt på at overgangen kom til å bli tøff.

*Rebekka: Når jeg var første års senior så var det en av mine beste sesonger, så jeg var veldig forberedt på at det kom til å bli tøft og jeg tror kanskje at det var derfor jeg ble positivt overrasket over at det gikk så bra som det gikk da.*

Mange av utøverne fikk gå noen få seniorkonkurranser som junior, noe som gjorde at utøverne fikk se hvor listen lå. Dette gjorde at de fikk en smakebit på seniortilværelsen og mange så på det som en fordel til videre fortsettelse etter juniorkarrieren.

*Mia: Sånn for min egen del, så tror jeg det var veldig bra at vi fikk liksom prøvd oss litt i senior fra junioralder, da vet man ikke hva man skal forvente å være (...) Det er ikke noe press på deg når du er junior og ikke skal gå i seniorklassen enda. Så det tror jeg egentlig hjalp til på at det ble en ganske smud overgang egentlig.*

## Motivasjon

Alle utøverne som er på et lag uttrykker enighet om at tilhørighet til laget, og et positivt treningsmiljø spiller en vesentlig rolle i å styrke deres motivasjon, og skaper en følelse av trygghet. Spesielt i perioder hvor individuelle resultater uteblir, erkjenner de fleste utøverne



verdien av et støttende miljø. Marie har tidligere ikke vært med på noen lag, men ble nylig med på et lag. Hun understreker betydningen av et lagmiljø som svært viktig. Dersom andre på laget er full av motivasjon, er det lett at det smitter over på henne, noe som kan være avgjørende for at utøvere velger å satse videre på langrenn, spesielt i perioder hvor man er usikker på om man vil fortsette videre.

*Marie: Jeg er jo litt eldre enn mange av de på teamet, men jeg føler at miljøet har vært veldig bra egentlig. En ivrig motiverende gjeng og engasjert og lærevillige og lystne til å bli god. Og det smitter jo på meg igjen også, hvis jeg har tenkt at, ja jeg er ikke helt sikker på om jeg skal fortsette, også kommer jeg inn i et miljø der på en måte alle er supergira, så gjør jo det noe med meg og.*

*Oda: Jeg tror liksom hvert fall for oss jenter, så er det jo liksom litt viktig og ha et bra miljø sånn at man ikke ender opp med å bare bli demotivert fordi resultatene uteblir.*

Noen få av utøverne har opplevd utfordringer med å være på et lag som treningsmessig ikke fungerer for seg selv, siden det som oftest er store aldersforskjeller innad i laget og dermed er man på forskjellige trappetrinn i utviklingstrappen. Dette kan bidra til at motivasjonen synker. En av utøverne beskrev hvorfor det var avgjørende å bytte lag for å bevare motivasjonen til å satse videre.

*Charlotte: Jeg synes miljøet har vært bra, så problemet kan jo være at miljøet er så bra at man bare gjør det, man gjør ting fordi man er et så bra lag og da, det er litt sånn når jeg ser det er gjenganger i flere steder, at det blir litt sånn da gjør man kanskje litt mer enn man burde, for miljøet har vært bra. Jeg gikk jo fra på en måte å bare miste helt, til og med nesten litt motivasjonen, og det er ganske sykt til å være meg, men så kom den sakte, men sikkert tilbake sånn på ordentlig på et annet lag, der man får gjort det som fungerer for seg selv samtidig være en del av flere da.*

## **Jentemiljø**

I de fleste lag bærer det preg av at det som oftest er flere gutter på laget enn hva det er av jenter, noe som ifølge utøverne gjør laget sårbart på jentesidene. Om noen blir syk ender man fort alene på øktene og får ikke den matchingen på øktene som er ønsket. Derfor ser de fleste av utøverne viktigheten av å ha flere jenter på et lag, slik at man får brukt styrkene og svakhetene til hverandre som bidrar til god utvikling for utøveren og et godt treningsmiljø. Dette beskriver Ella, som tidligere har vært på lag, og Ina som alltid har vært på et lag i overgangen fra junior til senior.

*Ella: Jeg tror det er viktig for jenter at det er litt jentemiljø at det ikke bare er liksom 2 jenter på et lag, for det gjør det så sykt sårbart da, hvis en er syk ja da er du alene da(...) sånn at jeg tror det å skape et ordentlig jentemiljø, ut ifra mitt perspektiv da, det tror jeg hadde gjort underverker i forhold til både det med motivasjon og det og det å kunne liksom prestere da.*

*Ina: Akkurat nå synes jeg miljøet i laget er veldig bra. Nå er vi jo flere jenter, i fjor så var det jo bare meg og guttene.. Når jeg får trene med folk som er bedre enn meg.. og mine lagvenninner er gode på hver sine ting at man utfordrer hverandre og utnytter styrkene til hverandre (...) før var vi dårligere på å utnytte styrkene til hverandre følte jeg.*

Flere av utøvere som både er på lag og som står utenfor lag, ønsker å få samlet flere jenter iblant for å få til gode økter og bra matching med hverandre. En av utøverne som er med på et lag med to jenter, beskriver hvordan hun synes det er å være få jenter på laget.

*Randi: Jeg har jo på en måte har jo blitt vant til det å være få jenter, siden jeg har vært så mange år på det laget nå, så det går jo greit, men det er litt mer sånn givende hvis man er mange jenter og som har høyt nivå da så blir man jo ja.. det hadde jo vært mer trøkk på trening da for å si det sånn fordi vi går jo ikke med guttene på hardøkter og sånt, da blir man litt mer gående alene.*

En av utøverne som har sluttet med langrenn påpeker hvor avgjørende det er å ha et treningsmiljø med flere enn bare 1-2 jenter på laget. Hun sier selv at dersom hun hadde hatt et solid lag sammen med å ha litt bedre motivasjon, kunne det vært med på å bidra til at hun hadde fortsatt med langrennsatsingen.

*Victoria: Jeg hadde ikke hatt noe særlig lag å støtte meg på, det hadde vært kretslaget, men det var jo bare 1 eller 2 jenter på det laget, så jeg hadde ikke fått så mye matching på trening eller samlinger (...) Det er jo mulig å tenke at hadde det vært et solid lag der jeg visste at jeg hadde et godt treningsmiljø og hadde folk å trene med, det sammen med motivasjon hadde jeg kanskje fortsatt. Og kanskje folk man kunne prate med om den situasjonen jeg stod i da, der jeg kanskje følte litt på at usikkerheten på veien videre.*

### **Betydningen av å ha ett lagmiljø**

Omtrent en tredjedel av utøvere har vært og er fortsatt utenfor et etablert lagmiljø. For noen er klubben det nærmeste man kommer et lag, men utfordringen kan være at det er en såpass bredde i klubben, at ikke alle har like høye målsetninger med satsingen. De som står utenfor noe tilbud om lag beskriver det som at det går fint å stå utenfor et lag så lenge man har noen å trene med. Til tider blir det ensomt og de kjenner på et savn av det å ikke ha et lag når det er rennsesong. Tora har tidligere vært på lag, men er ikke det nå lenger.

*Tora: Det er lettere å satse alene i trenings sesongen synes jeg, enn i renn sesongen, for da blir det så tydelig at alle har hver sitt*

*Marit: Det er jo så kjedelig å trene SÅ masse alene, men veldig selvstendig, og liksom kan ta mine egne valg da, det det er jo positivt med det, men det er mye negativt og.*

Det er kontrastfylt i motsetning til de utøverne som er på lag og nesten har vært det hele veien på grunn av deres resultater, som tilsier at de er på et høyt nivå. Mange av de som er på lag kan se for seg at det er en utfordring å stå alene, selv om de ikke har stått utenfor lag og er takknemlig for at de har vært på lag og blitt «tatt vare på». Dette beskriver en av utøverne som er på det høyeste nivået.

*Linnea: Altså for min del så ble jeg tatt vare på hele veien, men det er jo mange som faller utenfor lag, og folk må holde på selv og begynne å navigere selv. Det er kanskje, uten at jeg har vært i den situasjonen da, så kan jeg se for meg at det kan være en utfordring når man bare ser på sosiale medier hva elitelaget gjør også prøve å kopiere det, det er ikke alltid det beste.*

Alle utøverne ble spurt om «hva som kunne vært annerledes eller bedre med overgangen fra junior til senior. To av utøverne, hvor Randi er på et lag med svært få jenter og Tora som ikke er på et lag, kom med et forslag med tiltak som kan gjøres for å få sammensveiset miljøene i langrenn. Det å ha regionale treningsgrupper innimellom, som alle blir invitert til mener utøverne at kan bidra til at nivået løftes for mange, samt at det er sosialt og byggende. I tillegg legger de til at det vil bli lettere å studere da man har et miljø i nærheten. Det kan også hjelpe på at man unngår feilfordeling i forhold til jenter på lag, da man kan ta ut lag basert på hvor du er bosatt etter videregående.

*Randi: Det hadde vært bra med om det hadde vært regionale treningsgrupper hvor alle ble invitert og alle som hadde lyst kunne komme på de treningene i det området (...) både de beste landslagene trente med alle andre som ville komme. Da har det vært skikkelig bra nivå og forskjellig nivå på treningene.*

*Tora: Jeg synes man burde organisert bedre samkjøring og latt folk være på lag der hvor de bor. Jeg tror det hadde gjort det mye lettere for folk å studere da og. Hvis de som velger å bo i Trondheim, trener og er på et lag i Trondheim og de som velger å bo i Oslo trener og er på et lag i Oslo, også tar man ut de beste til Elon lag i regionene. Så tar man heller ut 30 stykker på et lag også fordeler du dem ut der de bor.*

## **Dobbel karriere**

Denne kategorien inkluderer økonomiske perspektiver som bidrar til en DK og påvirker hvor utøverne velger å bosette seg, samt hvorfor mange av utøverne velger en DK. Det er seks underkategorier som tilhører kategorien dobbel karriere: flytte, «friår» fra høyere utdanning, høyere utdanning, tålmodighet innenfor langrenns-satsingen, økonomisk trygghet og avkobling.

## **Flytte:**

En tredjedel av utøverne flyttet hjemmefra allerede som 15-16 åringer for å gå på toppidretts gymnaser på videregående og utvikle seg som skiløpere. Etter fullført videregående og starten på seniorkarrieren vurderer en tredjedel å flytte hjemmefra, enten for å studere og/eller for å være nærmere laget sitt og de områdene med større langrennsmiljøer. De gjenværende utøverne valgte å bli boende i sine trygge omgivelser hjemme og/eller i nærområdet, på grunn av et godt langrennsmiljø.

*Oda: Jeg stod veldig sånn når jeg skulle bli senior om jeg skulle flytte til Trondheim for å studere der, fordi de har toppidretts status der oppe. Men jeg skjønnte på meg selv at det blir litt for mye utfordring oppi det hele å skulle bli senior, så skulle du få et helt nytt treningsmiljø, starte på et nytt studium, også være helt uten på en måte noen ressurser og hjelp hjemmefra.*

En av utøverne forklarer grunnen til at hun valgte å flytte hjemmefra for å begynne å studere samtidig som hun satset på langrenn. Hun flyttet bort fra lagets "hovedbase» for å begynne å studere. Den største utfordringen var å kombinere studiene med langrennssatsingen, spesielt på grunn av hyppige reiser til samlinger som førte til lite tid å være på ett fast sted.

*Tora: Til tider blir det litt for mye og den balansegangen å finne den riktige belastningen på skole (..) det er krevende å bo i Trondheim og være på et lag i Oslo, for du mister veldig mye av opplegget, men så vil du bo der på grunn av studiet (..) det er såpass mye samlinger at du blir på reisefot hele tiden, også blir det negativt for satsingen da.*

En av utøverne som flyttet hjemmefra allerede i en alder av 15-16 år for å starte på toppidretts gymnaser, valgte å fortsette å bo på samme sted etter å ha fullført videregående skole, for å opprettholde et støttende miljø rundt seg. Dette førte til et klubbkifte for å kunne ta del i et organisert treningsopplegg.

*Anne: Etter NTG så fortsatte jeg å bo på Lillehammer og tenkte at jeg ville fortsette å ha et miljø her, og da følte jeg at jeg var avhengig av å bytte til en klubb som var i byen, så jeg byttet jo til den lokale klubben Lillehammer skiklubb.*

Fire av utøverne velger å bo hjemme primært av økonomiske årsaker, da dette reduserer bekymringen knyttet til den økonomiske situasjonen. Samtidig som det er et godt lagmiljø hjemme som gjør at de utøverne har det sterke fellesskapet i hverdagen. En av utøverne beskriver det slik:

*Randi: Når jeg bor hjemme så er nok den økonomiske situasjonen veldig fin, da har jeg penger til det meste på en måte og da har jeg råd til mat og sånt, men hvis jeg ikke hadde bodd hjemme så hadde det vært trangt og litt stress (...) men det gir jo veldig trygghet økonomisk.*

### «Friår» fra høyere utdanning

Det utøverne i denne studien legger i friår er at de velger å ikke studere. For de aller fleste innebærer det at de må jobbe litt ved siden av satsingen. Det finnes noen unntak av utøvere i studien som ikke jobber, men satser fullt på langrenn. 8 av 17 valgte å ta et «friår» og dermed ikke gå rett på høyere utdanning etter fullført videregående, da mange ikke visste hva de ville studere og fordi de fleste synes det var godt med pause etter videregående skole før de startet på høyere utdanning. En av utøverne valgte å studere rett etter fullført videregående. Etter det ene året med studie valgte hun å ta et «friår», siden hun var usikker på hva hun ville studere senere, og valgte dermed å jobbe istedenfor, for å få det økonomiske til å gå opp.

*Marie: Jeg tok friår fordi jeg ikke visste hva jeg ville bli, tok først en relativ generell studie, også var jeg ikke helt sikker på hva jeg ville bli, så da valgte jeg å ta et friår da og jobbe istedenfor.*

En annen utøver beskriver hvorfor hun tok et friår rett etter videregående, og at hun begynte å kjenne hun var klar for å studere etter den ene friåret.

*Ina: Jeg følte bare at hvis jeg måtte åpne en bok når vi var ferdig med eksamensperioden på videregående så hadde jeg spydd liksom, da var jeg skikkelig lei. Så tok jeg et friår for å finne ut av ting før man hoppet i det (...) men så merket jeg at jeg begynte å bli litt klar for å studere igjen ja, når det andre året kom.*

### Høyere utdanning

11 av 14 nåværende utøvere studerer noe ved siden av satsingen. Over 1/3 studerer fulltid ved siden av satsingen, fåtallet studerer deltid (50%), mens resterende av de 11 som studerer tar noen enkeltemner. Omtrent halvparten vet nå hva de vil studere. En av utøverne som ikke studerer det hun vil, referer til at obligatorisk oppmøte er et stort hinder i det studiet som hun vil gå. Det er dermed ikke alltid at studiet er like lett å kombinere med satsingen, da det er mange konkurransehelger i løpet av sesongen for de som er på de høyeste nivåene.

*Lea: Det er litt vanskeligere å kombinere da det er en del flere skirenn som senior. Hvis man går skirenn hver helg, så er det en del studier da som ikke kanskje er så lett å kombinere med satsingen (...) noen av det jeg kunne tenkt meg kanskje er ikke så lett da å kombinere med at der er litt praksis og en del oppmøte, så derfor har jeg lagt studiene litt på vent.*

En av utøverne på høyt nivå beskriver at hun studerer til tider fulltid og andre tider studerer hun ikke noe.

*Linnea: Jeg studerer på en måte av og til 100% og av og til null. Tar bare eksamen på våren.*

En annen utøver mener det ikke er tilrettelagt for å studere samtidig som man satses, og at man selv må ta ansvar om man vil kombinere studier med satsingen. Derfor har også beslutningen om studievalget vært vanskelig.

*Randi: Det er jo ikke tilrettelagt for å studere kombinert med ski, så det er jo veldig på eget initiativ at man studerer. Man må gjøre det på egenhånd og ha mye motivasjon for å kombinere det også må man på en måte styre det helt selv da.*

### **Tålmodighet innenfor langrennsatsingen**

Jo lenger inn i seniorkarrieren utøveren kommer, desto tydeligere blir behovet for tålmodighet. Utøverne erkjenner at det tar tid å bli god på ski, og beskriver reisen som en tålmodighetsprøve. Når de var yngre trodde hvert fall halvparten at de hadde dårlig tid, da de så noen av de beste utøverne lykkes umiddelbart med overgangen til senior. Nå innser de at det ikke gjelder å stresse for man har bedre tid enn man tror, og skulle kanskje vært mer tålmodige som juniorer. Dette gjør at mange velger å studere ved siden av satsingen da det hjelper utøverne til å være mer tålmodig med både satsingen og studiene.

*Linnea: Så hadde jeg vært junior og skulle bli senior igjen, så tror jeg hadde tenkt enda mer at jeg skulle være tålmodig da. Jeg tenkte nok som mange andre juniorer at overgangen.. jeg hadde hørt at den var tøff, men tenkte at den ikke skulle være tøff for meg da.*

*Ella: Du har god tid, selv om man ikke tenker det når man er liten fordi man ser jo de aller beste og de er jo dritgod med en gang, men det er sånn det er unntakene.*

Etter at én av utøverne har begynt å studere det hun vet hun vil studere, føler utøveren seg tryggere på valget sitt, som skaper mer tålmodighet ved både satsingen og studiene. Utøveren har begynt å innse at det kreves tålmodighet for å utvikle seg både innenfor langrenn og i studieforløpet og beskriver hvordan hun selv føler hun håndterer en DK som fulltidsstudent.

*Oda: Jeg føler at jeg gjør satsingen 100% og kanskje studier litt mer sånn på 50%, men det gjør det litt lettere å rettferdiggjøre for seg selv, og kanskje tørre å være litt tålmodig, og det å tenke at ok, men ja, går det litt dritt på de rennene her, så er det altså en del av utviklingen liksom. Ja ja, vi skal komme litt nærmere på utdanning også (...) Trust the process, det er jo klisje, men det føler liksom faktisk sånn at jo eldre man blir, så skjønner man faktisk.*

Det er tydelige likheter og gjentakende trekk blant de utøverne som har valgt å avslutte sin satsing på langrenn, og disse mønstrene ser ut til å knyttes til en vis grad av utålmodighet.

Særlig en av utøverne trodde hun har hatt dårligere tid enn hun hadde. På samme måte som en annen utøver som i utgangspunktet er utålmodig, også opplevde lignende følelse av tidspress

og høye ambisjoner om å oppnå suksess innen langrenn på et relativt tidlig tidspunkt i sin karriere som kvinnelig langrennsutøver.

*Isabella: Jeg hadde jo der og da i min lille boble, så følte jeg at jeg hadde dårligere tid enn når jeg ser på tilbake på det nå så ser jeg jo oj, du var kjempe ung og du hadde jo kunne jo holdt på veldig lenge til og fortsatte klart deg greit i livet økonomisk.*

*Rebekka: Siden jeg gjorde det ganske bra som junior og første års senior, hadde jeg litt dårlig tid, jeg er jo litt utålmodig til vanlig, så jeg så for meg at jeg skulle være best når jeg var 25 år.*

### **Økonomisk trygghet**

Utøverne har enten jobb som gir inntekt eller studerer og tar opp studielån som bidrar til å finansiere hverdagen. Svært få i studien gjør ingenting annet enn å være langrennsutøver. Veldig mange har fortsatt foreldre som «hovedsponsor» til skisatsingen, samt noen er veldig heldige med sponsorer og skiavtaler hvor det er lite utgifter med langrennsatsingen. Det å studere vil i tillegg gi en lønnet jobb senere i livet, som hjelper på den økonomiske tryggheten.

*Ina: Jeg tror ikke jeg ikke kunne studert noe helt siden jeg sluttet på videregående. Noe som kunne gjøre at jeg får en jobb etterpå, fordi at da går du på ski til du er 30 år også har du null utdanning, så føler jeg at jeg hadde fått litt identitetskrise og blir litt sånn herregud hva skal jeg gjøre nå. Altså det er jo sånn sett en økonomisk trygghet å studere siden du får den der faste lønnen inn og vet at du får jobb.*

*Linnea: Jeg studerte for å få det til å gå rundt da. Jeg studerte litt ved siden av, men det var vel i hovedsak for å få studielån da (...) Hvis jeg kunne valgt hadde jeg levd det livet her uten å studere og tenke på fremtiden, men jeg har jo lyst til å få meg en bra jobb når jeg er ferdig. Det blir vel verdt det til slutt tenker jeg.*

I forhold til de som kun jobbet ved siden av satsingen, var det delte meninger om hvordan de opplevde å jobbe samtidig som man satser. For noen var belastningen stor, for andre var det mindre belastning og mer fleksible jobbtider. En av utøverne beskriver hvor krevende det var å jobbe i forhold til satsingen slik:

*Ella: Jeg trente ofte på morgenen også jobbet jeg i 8 timer også trente jeg etterpå. På jobben har du ikke lov til å sitte, så du må gå rundt i 8 timer på betong gulv. Da jeg skulle på 2.økt hadde jeg hovnet opp i føttene slik at jeg ikke fikk på meg skiskoene, det var det minst optimale jeg har vært borti. Da tar jeg å studere anyday. Det er ikke krevende for hodet, men det er krevende for beina og kroppen.*

En annen utøver som fortsatt jobber ved siden av satsingen trives godt med det, da jobben er veldig fleksibel og hun kan selv bestemme når hun vil jobbe.

*Marit: Det er veldig fleksibelt da, jeg kan jo jobbe når jeg vil på en måte. Jeg trenger ikke å jobbe så masse når jeg trener masse også kan jeg gjøre den jobben når det er litt roligere. Men det er klart jeg er heldig med jobben da*

For en av utøverne som hverken har studert eller jobbet, har det vært et tydelig fokus å satse alt på et kort og gå 100% inn for satsingen. Den økonomiske situasjonen beskriver hun slik.

*Charlotte: Det er klart at det ikke går så veldig rundt når du er skiløper og ikke presterer. Det er veldig krevende når man er i startfasen som skiløper og skal satse. Hvis man kommer seg opp på et bra nivå, så går det rundt. I dag er jeg veldig fornøyd og glad for at jeg stod i det når det var litt tungt.*

En av utøverne nevner at økonomi kunne vært en underbevisst årsak til valget om å slutte med langrenn. Utøveren synes det var utfordrende å ikke ha noe fast inntekt og synes det var vanskelig å jobbe ved siden av satsingen, og prioriterte mest langrenn overfor studien selv om hun studerte.

*Isabella: Når jeg ser tilbake på det, så tror jeg kanskje det påvirket litt med det aspektet som jeg sa med at jeg ble litt stresset av at venninnene mine hadde jobb og eller ordentlige jobber og tjente penger og så, så kanskje litt i underbevisstheten ja.*

### **Avkobling fra langrennsfokuset**

Denne delen gjelder for de utøverne som studerer og synes det er veldig fint å ha noe annet å tenke på ved siden av satsingen, slik at de får andre fokusområder enn kun langrenn. Hvis utøverne blir utsatt for sykdom og skader, er det også fint å kunne koble av med studier. Samtidig beskriver utøveren at skolen blir prioritert når det nærmer seg eksamensperioden, og prøve å ha mest fokus på langrenn i konkurranseperioden.

*Ina: Jeg synes bare det er liksom en fordel å ha noe annet å tenke på, at du kan koble av og bruke hodet på litt annet, for hvis ikke blir det fort at du sitter og overtenker på ski også blir man nervøs også har du kun det. Så hvis det går dårlig på ski, så har du ikke noe annet, hvert fall sånn som jeg fungerer da, jeg tenker jo litt mye (...) Man må jo bare klare å prioritere i riktige perioder, sånn som når eksamensperioden kommer da er det jo mye skole og hvis du har en viktig periode på vinteren så må du jo legge vekk skole.*

En annen utøver beskriver hvorfor hun velger å studere ved siden av satsingen:

*Oda: Jeg er en person som tror jeg grubler veldig mye, også er jeg veldig glad i å trene. Så jeg tror studiet hjelper meg til å strukturere hverdagen litt også er det at du har noe annet meningsfylt på en måte (...) Jeg prøve å studere noe jeg ikke likte, og jeg ville ikke anbefalt noen å kombinere og studere hva som helst med satsingen, det må være noe du får litt energi av og.*

En annen utøver beskriver hva hun mener er oppskriften til å klare å studere samtidig som man satser. Utøveren beskriver at det å kunne klare å koble av og på, og studiene ikke går ut over satsingen. I tillegg blir det sett på som noe positivt å ha noe ved siden av, dersom det oppstår sykdom og skader.



*Linnea: Jeg tror det viktigste er å klare å koble av og på, og at man ikke bruker energi på det. Hvis man har tid til studiene også, tror jeg at det har en positiv effekt på satsingen. Det at man faktisk har litt annet ved siden av. Sett i år som sesongen min har vært litt trå, så vet jeg at jeg gjør noe fornuftig hver fall, at det ikke bare blir et år som havner i vasken.*

En tidligere utøver legger til at hun ville ha lagt mer vekt på studiene enn hva hun gjorde i sin overgang om hun fikk mulighet til å ta overgangen på nytt. Hun studerte det studiet som krevde minst oppmøte, og hadde ikke stor motivasjon til å studere, for hun var i en boble der treningen sto i fokus hele tiden.

*Isabella: Jeg tror absolutt at det er mulig å få til å studere og satse samtidig. Jeg ville strukturert det på en annen måte og hatt en litt annen tankegang om at det bare er sunt og gjøre andre ting i tillegg da, så det ikke blir så ensformig.*

## **Diskusjon**

Målet med denne studien var å bidra til mer forskning på feltet om overgangen fra junior til senior i langrenn og se hvordan kvinnelige toppidrettsutøvere på ulike ferdighetsnivåer i norsk langrenn opplever overgangen junior til senior, og i hvilken grad det påvirker lagmiljøet og gjennomføringen av en DK og deres satsing mot en profesjonell langrennskarriere. Ut fra den tematiske analysen ble det to tydelig hovedkategorier; lagmiljø og DK. Innenfor de to hovedkategoriene var hovedfunnene 1) at utøverne hadde et tydelig fokus på resultat, 2) at tålmodighet kreves for å ta steg videre, 3) stor verdi av å ha flere jenter på et lag, for å sikre bedre utvikling og videre motivasjon for fortsettelse med satsingen, 4) en økonomisk trygghet for å gjennomføre en DK, og 5) at studier bidrar til en avkobling fra langrennsfokuset.

Funnene i denne studien om resultatfokus støtter tidligere forskning som understreker at overgangen fra junior til senior innen idretten er en av de mest utfordrende stadiene i idrettsutøvers karriere (Stambulova, 2009). De aller fleste av utøverne uavhengig nivå, opplevde nedgang i resultater når de gikk fra junior- til seniornivå på grunn av det høyere konkurransenivået, noe som belyser hvorfor utøverne anser overgangen som utfordrende. Dette samsvarer godt med tidligere forskning som understreker det økte konkurransenivået og de høyere standardene som utøverne møter på seniornivå (Debois et al., 2012; Hollings et al., 2014). De utøverne som var forberedt på en tøff overgang fikk en positiv opplevelse med overgangen. Dette støttes av Alfermann og Stambulova (2007) som viser til at det kan være enklere å håndtere overgangen om man forbereder seg på den. Mange av utøverne fikk gått noen renn i seniorklassen som juniorer og det gjorde slik at de var mer forbedret på hva som ventet de etter junioralderen. Funnene viser også at utøverne innser behovet for tålmodighet i

langrennssatsingen. Jo lenger man kommer i seniorkarrieren, desto mer tålmodighet kreves for å ta steget videre. Dette skyldes at langrenn er en krevende utholdenhetsidrett, som krever betydelige investeringer av treningstimer for å oppnå toppresultater (Sandbakk et al., 2017; Sandbakk & Holmberg, 2017; Walther et al., 2023). Dette samsvarer med tidligere forskning som har understreket viktigheten av å ha tålmodighet i idrettsverden (Hochstelter & Hopsicker, 2012). Resultatene peker også på en interessant observasjon av hvordan utålmodighet kan påvirke utøvernes karriereavgjørelser. De utøverne som har avsluttet karrieren viser alle likhetstrekk til å være utålmodig med å oppnå sine karrieremål, og følelsen av å ha dårlig tid, mens de som fortsetter fortsatt har tålmodighet.

Videre funn i denne studien om motivasjon, viser at de utøverne som er på lag opplever lagmiljøet som verdifullt i form av sosial støtte og treningsmiljø, noe som påvirker utøverens motivasjon og trivsel positivt. Dette er i tråd med tidligere forskning som har understreket betydningen av et støttende og positivt miljø for idrettsutøveres motivasjon og prestasjon (Evans et al., 2013; Carlson, 1991). Studien til Evans et al. (2013) viser at det kan oppstå konflikter mellom individuelle og kollektive mål. Denne studien viser at manglende tilknytning til et lagmiljø kan skape store utfordringer i overgangen fra junior til senior. Utøverne følger ofte et bestemt treningsopplegg fordi miljøet er godt, ikke nødvendigvis fordi opplegget fungerer optimalt for alle. Sett i sammenheng med utviklingstrappa i norsk langrenn (Sandbakk et al., 2017) er det store aldersforskjeller mellom utøvere på seniorlag som fører til at de er på forskjellige trinn i utviklingsprosessen, som gjør at et treningsopplegg nødvendigvis ikke vil fungere for alle. Til tross for store aldersforskjell viser resultatene i denne studien at det kan bidra positivt til at det kommer yngre utøvere inn i laget. Dette gjør at de som er eldre får mer motivasjon og blir inspirert til å fortsette lengre med langrennssatsingen. I tillegg kommer det frem i resultatet hvordan et lag bestående av flere jenter kunne bidra til å opprettholde engasjementet til langrennssatsingen for noen av utøverne. Dette understreker behovet for å utvikle støtte- og oppfølgingsprogrammer som fremmer et inkluderende miljø og sosial støtte for alle utøvere i idretten. Dette for å sikre deres langsiktige deltakelse og suksess, som er i tråd med flere forskningsstudier (Evans et al., 2013; Carlson, 1991; Franck & Stambulova, 2020). Fordelene som er knyttet til å være på lag hvor læringsmiljø blir skapt, er at utøverne lærer av og kan utfordre hverandre (Lave & Wenger, 1991; Wenger 1999; Kvale & Nielsen, 1999). Sett i sammenheng med resultatene i denne studien vektlegger flere av utøverne viktigheten og verdien av å ha et godt jentemiljø, for å sikre bedre matching og utvikling. Siden det er lite forskning på individuelle lag i idretter er det ikke funnet noe forskning som fremhever hvor sårbart det er for jenter å være i mindretall på et lag sammen med gutter, slik som det fremstår

i resultatet. Dette understreker behovet for et godt balansert kjønnsfordelt miljø for å fremme utvikling blant utøverne. Resultatene som fokuserer på utøverne utenfor et etablert lagmiljø viser til fordeler og ulemper ved å stå utenfor, da utøverne selv kan ta egne valg og være selvstendig i treningsopplegget sitt. Funnene viser at de som er på et relativt høyt nivå og er på lag, ser for seg at det er utfordrende å stå utenfor lag, fordi da må man navigere opplegget og øktene helt selv. Evans et al. (2012) viser til at i de fleste individuelle idretter involverer grupper, ettersom idrettsutøvere ofte trener i et lagmiljø og som kan bidra til lagprestasjoner selv om de konkurrerer individuelt (Widmeyer & Williams, 1991). De negative sidene utøverne opplevde ved å være utenfor lag var ensomhet og mangel på fellesskap som kan oppstå når man står utenfor et lag. Ensomheten fikk utøverne kjenne sterkest på når det var rennsesong, da behovet for støtte og fellesskap blir tydeligere. Dette gjenspeiler studien til Evans et al. (2013) der utøverne verdsetter sosial støtte i perioder med motgang.

Det å flytte hjemmefra for å studere, kan være utfordrende med tanke på at utøverne har flyttet bort fra de trygge omgivelsene de hadde hjemme. Utøverne vil da bli introdusert til et nytt miljø, som knyttes til funnene i studiene til Henriksen (2010) og Wylleman (2019), som sier at flytting er noe som påvirker overgangen fra junior til senior. Rett etter videregående var det mange av utøverne som valgte å ta et «friår», da det var lite fristende å starte rett på studier, samtidig som det ga litt mer tid til å reflektere over fremtidige karrierevalg av utdanning. Det som inngikk i «friår» var å jobbe litt ved siden av satsingen, noe som bekreftes av Aquilina (2013) som viser til at utøvere ofte må balansere idrett med andre livsaspekter som utdanning eller jobb.

Resultatene kaster lys over den økonomiske virkeligheten til langrennsutøverne og hvordan dette påvirker utøvernes karrierevalg og opplevelse av satsingen. Et av funnene i studien påpeker hvordan økonomiske faktorer kunne påvirke utøvernes karrierevalg. I underbevisstheten lå det utfordringer med å ikke ha noe fast inntekt og vanskeligheter med å jobbe samtidig som man satset. Dette kan knyttes til Hollings et al. (2014) sin studie som fant at for noen av utøverne er fristelsen større etter å ha en trygg fremtid, som førte til usikkerhet rundt det å fortsette langrennsatsingen. Videre funn i denne studien understreker viktigheten av økonomisk støtte for å finansiere utøvernes skisatsing og hverdag. Dette reflekteres til tidligere forskning, som har vist at økonomisk støtte er avgjørende for idrettsutøvere for å kunne fortsette å utvikle seg i idretten sin (Drew et al., 2019) Samtidig viser Wylleman (2019) at økonomi er en faktor som påvirker utøveren i overgangen. For eksempel må utøveren etter hvert være nødt til å forsørge seg selv som voksen og foreldrene sine roller som forsørger vil avta. Resultatene viser en forskjell mellom de utøverne som er på et høyere nivå sammenlignet med

de på litt lavere nivå. Utøverne på et høyere nivå har ikke særlig mye utgifter til langrennsatsingen siden de har gode sponsoravtaler. Dette gjør at det blir enda et større skille mellom de beste og de som ligger på nivået under dem. Dette kan trekkes likheter til Franck og Stambulova (2019) sin studie der mange av utøverne sliter med å finne de økonomiske ressursene de trenger for å lykkes med junior til senior overgangen. Dermed meldte flere idrettsutøvere seg til universitet for å få opprettholdt en form for økonomisk trygghet, da hver student som tar høyere utdanning får mulighet til å låne penger av Statens lånekasse (Franck & Stambulova, 2019). Dette bekreftes også i resultatene til denne studien, da noen av utøverne velger å studere mest på grunn av studielånet. Andre likhetstrekk med studien til Franck og Stambulova (2019) var at de som ikke studerte søkte til andre inntektskilder som å jobbe mellom treningsøktene, noe man ser i denne studien også. Det var ulike opplevelser av hvordan det var å jobbe ved siden av satsingen. Noen hadde positive opplevelser på grunn av fleksibilitet, mens andre anså jobbingen som slitsomt og krevende. Dette støtter opp under studien til Franck og Stambulova (2019) om at det kan gi en høy totalbelastning å jobbe mellom treningsøktene. Dette bekreftet de utøverne som oppnådde suksess med overgangen i studien til Hollings et al (2014) som syntes det var krevende å balansere utdanning og arbeid med trening. Valget endte dermed på å ofre andre livsområder ved å prioritere kun sin idrettssatsing. Noe svært få i denne studien kunne gjøre, siden det ikke er mange som kun kan leve av idretten sin (Örencik et al., 2023; Fahlström et al., 2015).

Samtidig er det flere av utøverne som mener at det er viktig å ha noe annet å fokusere på enn kun langrenn. Det gir en mulighet til avkobling fra den intensive langrenns sesongen, og utøveren får en pause fra bekymringer og overtenking for resultater og prestasjoner i langrenn. Dette understreker tidligere forskning som har vist fordeler ved å bedrive en DK (Bergström et al., 2022; Gavala-González et al., 2019). Eneste forskjellen i studien til Gavala-González et al. (2019) i forhold til denne studien, var at det var treneren som var den største bidragsyteren til en DK til sine utøvere, mens i denne studien er det utøverne selv som er den største bidragsyteren til en DK. Andre funn i denne studien viser at ikke alle utøvere studere for å ha noe annet å tenke på, da det er individuelle preferanser på det å måtte studere og jobbe. Hovedgrunnen er for å sikre seg økonomisk, samtidig som andre velger å jobbe for få å økonomien til å gå rundt.

Tatt i betraktning at det kun er kvinnelige utøvere i denne studien, kan det være ulike synspunkter på en DK mellom kvinner og menn, da flere studier viser en overrepresentasjon av kvinnelige utøvere som studerer (Örencik et al., 2023; Tekavc et al., 2015). Flere utøvere i denne studien påpeker vanskeligheter ved å gjennomføre en DK, på grunn av mye trening,

reising til skirenn og obligatorisk oppmøte på studiene. Dette gjør at balansegangen med en DK er tidkrevende, noe tidligere forskning viser (De Knop et al., 1999; Čačija, 2008). Utøverne erkjenner behovet for å prioritere tiden riktig i ulike perioder, dette i tråd med tidligere forskning (Aquilina, 2013; Stambulova et al., 2015; Linnér et al 2022). Studiene får mer fokus under eksamensperioden, mens under konkurransesesongen blir det mer sportslig fokus på trening og konkurranse. Dette kan også ses i sammenheng med studien til Stambulova & Wylleman (2019) der skole mest sannsynlig vil bli prioritert i eksamensperioden, mens idretten kommer i første prioritet under konkurransesesongen. De fleste utøverne i denne studien var tydelige på at studiene ikke skulle gå ut over satsingen, som viser likhetstrekk med studien til Pummel, Harwood, Lavalley, (2008) der rytterne i studien prioriterte atletisk utvikling over akademisk utvikling, og hadde lagt ned mer tid til skole om det ikke var for idretten. Dette funnet har likhetstrekk med en av utøverne som valgte å avslutte karrieren sin som tidlig senior. Om hun hadde vært junior og senior på nytt hadde hun strukturert studiene og treningen annerledes og hatt en annen tankegang på det, slik at det ikke ble et for ensformig liv med bare trening i tankene.

### **Veien videre**

Funnene kan brukes til å belyse andre kvinnelige utøvere i individuell idrett om overgangen, slik at de får et innblikk i hva som venter. Resultatene i studien viser på en indirekte måte at utøverne bør finne sin egen balanse og hva som fungerer for seg selv knyttet til høyere utdanning og hvordan man passer inn på et lag. Tiltak som kan være nødvendig basert på resultatene er tilbud om flere lag i langrenn. Dette kan gjøre at alle får en mulighet til å få utnyttet styrkene man finner i et lag, som kan bidra til motivasjon og fortsettelse med langrenn. Andre tiltak kan være bedre tilrettelegging for studier og satsing, og bevisstgjøre for utøverne at det kreves tålmodighet for å oppnå gode resultater. Studiens resultater kan være til nytte for andre idrettsutøvere som driver med individuell idrett og går igjennom en overgang fra junior til senior, samt at det gir trenere en forståelse knyttet til utøvernes tanker om overgangen. Det er fortsatt mye som kan forskes om overgangen junior til senior. Det kan undersøkes nærmere om ulikheter mellom å være på forskjellige typer lag, som klubb- og privatlag, Elon lag, samt landslagene rekrutt og elite. Det hadde også vært interessant med en tilnærmet lik studie som denne for herrer, slik at det kan gjøres en sammenligning mellom kjønnene.

## **Konklusjon**

Det sentrale formålet med studien var å utforske hvordan kvinnelige toppidrettsutøvere på ulike ferdighetsnivåer i norsk langrenn opplever overgangen fra junior til senior. I tillegg til hvilken grad lagmiljøet og gjennomføringen av en dobbel karriere påvirker satsingen til utøverne mot en profesjonell karriere. Resultatene i studien har bidratt til nyere kunnskap på temaet om overgangen fra junior til senior for kvinnelige toppidrettsutøvere spesielt innenfor de to hovedkategoriene lagmiljø og DK. Resultatene viser også at utøverne beskriver overgangen som utfordrende på grunn av det sterke fokuset på resultater og nedgangen på resultatlistene. Tålmodighet kreves for å kunne utvikle seg videre mot gode resultater. Utøverne ser derfor positivt på en DK som en avkobling fra langrennsfokuset og/eller som en økonomisk trygghet. Dette kan bidra til å finansiere hverdagen og fremtiden, spesielt hvis inntektene fra langrenn eller andre kilder ikke er tilstrekkelige. Til slutt viser resultatet at det er verdifullt å ha flere jenter samlet på lag, for å sikre bedre utvikling og videre motivasjon for å fortsette satsingen.

## Referanser

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination.
- Bennie, A., & O'Connor, D. (2006). Athletic transition: A qualitative investigation of elite, track and field participation in the years following high school. *Change: Transformations in education*, 9(1), 59–68.
- Bergström, M., Solli, G. S., Sandbakk, Ø., & Sæther, S. A. (2022). “Mission impossible”? How a successful female cross-country skier managed a dual career as a professional athlete and medical student.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Čačija, G. (2008). Qualitative study of the career transition from junior to senior sport in Swedish basketball.
- Carlson, R. (1991). Vägen till landslaget: En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrottar.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5 ed.). Sage.
- De Knop, P., Wylleman, P., Van Hoecke, J., De Martelaer, K., & Bollaert, L. (1999). A European approach to the management of the combination of academics and elite-level sport. *Perspectives: the interdisciplinary series of physical education and sport science: school sports and competition*, 1, 49-62.
- Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C., & Rosnert, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a topsports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13,(5) 660–668.
- Drew, K., Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2019). A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of sport and exercise*, 45, 101556.
- Evans, B., Eys, M., & Wolf, S. (2013). Exploring the nature of interpersonal influence in elite individual sport teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4), 448-462.
- Evans, M. B., Eys, M. A., & Bruner, M. W. (2012). Seeing the “we” in “me” sports: The need to consider individual sport team environments. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 301.
- Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). Vägarna till landslaget: Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering.
- Franck, A., & Stambulova, N. B. (2019). The junior to senior transition: A narrative analysis of the pathways of two Swedish athletes. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(3), 284-298.

- Franck, A., & Stambulova, N. B. (2020). Individual pathways through the junior-to-senior transition: Narratives of two Swedish team sport athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 32*(2), 168-185.
- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A., & Fernández-García, J. C. (2019). Dual career of the U-23 Spanish canoeing team. *Frontiers in Psychology, 10*, 1783.
- Henriksen, K. (2010). *The Ecology of Talent Development in Sport: A Multiple Study of Successful Athletic Talent Development Environments in Scandinavia*. Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences, University of Southern Denmark.
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linner, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101637.
- Hochstetler, D., & Hopsicker, P. M. (2012). The heights of humanity: Endurance sport and the strenuous mood. *Journal of the Philosophy of Sport, 39*(1), 117-135.
- Hollings, S. C., Mallett, C. J., & Hume, P. A. (2014). The transition from elite junior track-and-field athlete to successful senior athlete: Why some do, why others don't. *International Journal of Sports Science & Coaching, 9*(3), 457-471.
- Kaiser, K. (2012). Protecting Confidentiality. In J. Gubrium, J. Holstein, A. Marvasti, & K. McKinney (Eds.), *Handbook of interview research. The complexity of the craft* (2 ed., pp. 457-464). CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452218403.n32>
- Kvale, S., & Nielsen, K. (1999). Mesterlære som aktuell læringsform. I: K. Nielsen, K., & Kvale, S. (1999). *Mesterlære som aktuell læringsform. I Mesterlære – Læring som sosial praksis*. (s.17-35). Gyldendal Norsk Forlag A/S.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge university press.
- Linnér, L., Stambulova, N., & Henriksen, K. (2022). Facilitating student-athletes' dual career transition: A Scandinavian university case study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 11*(2), 107.
- Lopes Dos Santos, M., Ufring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in Sports and Active Living, 2*, 42.
- McKay, A. K., Stellingwerff, T., Smith, E. S., Martin, D. T., Mujika, I., Goosey-Tolfrey, V. L., ... & Burke, L. M. (2022). Defining training and performance caliber: a participant classification framework. *International journal of sports physiology and performance, 17*(2), 317-331.
- Morris, R., Tod, D. & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International*



*Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 523-539.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1152992>

- Norges Idrettsforbund. (2023). *Nøkkeltall rapport 2022*. Norges idrettsforbund.  
<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/nokkeltallsrapport-2022---norges-idrettsforbund-2.pdf>
- Olympiatoppen. (u.d). «*Toppidrettsstatus*». Olympiatoppen.  
<https://olympiatoppen.no/siteassets/fagomrader/utdanning-og-karriere/kvalitetskrav-toppidrettsstatus.pdf>
- Örencik, M., Schmid, M. J., Schmid, J., & Conzelmann, A. (2023). The differentiation of single and dual career athletes falls short: A person-oriented approach to characterize typical objective life situations of elite athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 717-727.
- Pummell, B., Harwood, C., & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 427–447.
- Rosier, N., Wylleman, P., De Bosscher, V., & Van Hoecke, J. (2015). The transition from junior to senior elite athlete. In *14th European Congress of Sport Psychology* (pp. 157-157). University of Bern, Institut of Sport Science
- Sääksi, P., Saarinen, M., Aunola, K., Korpela, M., Ryba, T. V. (2023). The Future-Oriented Hopes and Goals of Adolescent Student-Athletes in Finnish Sport High Schools. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 1-18.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2255610>
- Sandbakk, Ø., and H.C. Holmberg. 2017. Physiological Capacity and Training Routines of Elite Cross-Country Skiers: Approaching the Upper Limits of Human Endurance. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 12 (8): 1003-1011. <http://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0749>
- Sandbakk, Ø., Rise, P., & Nymoen, P. (2017). Utviklingstrappa i langrenn. In: Oslo: Akilles.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.). *Psychology of sport excellence* (pp. 63–74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N. B, Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14.
- Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 79-95.

- Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of sport and exercise*, 21, 27-41.
- Torvik, P-Ø., G.S. Solli, and Ø. Sandbakk. 2021. The Training Characteristics of World-Class Male Long-Distance Cross-Country Skiers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3: 1-9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.641389>
- Walther, J., T. Haugen, G. S. Solli, E. Tønnesen, and Ø. Sandbakk. 2023. From juniors to seniors: change in training characteristics and aerobic power in 17 world-class cross-country skiers. *Frontiers in Physiology* 113. <http://doi.org/10.3389/fphys.2023.1288606>
- Wenger, E. (1999). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge university press.
- Widmeyer, W. N., & Williams, J. M. (1991). Predicting cohesion in a coaching sport. *Small Group Research*, 22(4), 548-570.
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 42, 89-99.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental sport and exercise psychology. A lifespan perspective*, 507, 527.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transition in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

## **Vedlegg:**

Vedlegg 1: Intervjuguiden

Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

Vedlegg 3: Vurdering av Sikt

## Vedlegg 1: Intervjuguide

### Rammesetting:

- Uformell samtale:  
Deler ut informasjonsskriv, informere om forskningsprosjektet, avklaring av anonymitet og taushetsplikt, informere om lydopptak

### Intervjuguide til satsende langrennsutøvere:

<b>Introduksjon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Hva var avgjørende for at du valgte å satse videre fra junior karrieren?</b></li><li>❖ Hvor gikk du på videregående?<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 3 eller 4 år?</li></ul></li></ul>
<b>Hoveddel:</b> <b>Utdanning, motivasjon og utviklingsmiljøer/miljøer/lag (akademisk stress og økonomi)</b>  <b>Utdanning →</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ <b>Hvordan har din overgang fra junior til senior vært?</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Har det vært noen utfordringer rundt overgangen? <i>^(skader, økonomi, trener, lag/miljø, motivasjon, utdanning, arbeid/jobb, nivå)</i></li><li>➤ Hva opplever du at er de største utfordringene med overgangen fra junior til senior?</li><li>➤ Kan du beskrive en situasjon som du har opplevd som utfordrende?</li></ul></li></ul> <p><b>Utdanning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Studerer/studerte du noe ved siden av satsingen?<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hvorfor/hvorfor ikke?</li><li>➤ Har treneren din noe tanker til det å studere samtidig som man satser?</li></ul></li></ul> <p><b>Til de som studerer/studerte i overgangen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hvor lenge har du studert?</li><li>❖ Studerer du det du vil?<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Har du lenge visst hva du vil studere?</li></ul></li><li>❖ Hvordan synes du det å studere fungerer i forhold til satsingen?<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hva mener du er oppskriften til å klare å studere samtidig som man satser?</li><li>➤ Er det noen utfordringer du har rundt det å studere?</li><li>➤ Kan du bli stresset av å studere? På hvordan måte da?<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hvordan håndterer du stresset?</li></ul></li></ul></li></ul> <p><b>Til de som jobber:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hvor lenge har du jobbet?</li><li>❖ Hvordan er det å jobbe og kombinere det med satsingen?<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hvorfor jobber du ved siden av satsingen?</li></ul></li><li>❖ Har du vurdert å studere istedenfor å jobbe?<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hvorfor/hvorfor ikke?</li></ul></li></ul> <p><b>Til de som ikke studerer eller jobber:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Har du vurdert å studere eller jobbe, samtidig som du satser?</li></ul>



## Intervjuguide til tidligere satsende langrennsutøvere:

<p><b>Introduksjon – faktaopplysninger om utøver</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hva holder du på med nå i dag?</li> <li>❖ Hvilket forhold har du til langrenn i dag?</li> <li>❖ Hvordan opplevde du overgangen fra junior til senior?</li> <li>❖ <i>Hvor gikk du på videregående? 3 eller 4 år?</i></li> </ul>
<p><b>Hoveddel:</b> Frafall – årsaker</p> <p><b>Miljø: lag/team →</b></p> <p><b>Motivasjon →</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Når ga du deg med satsingen?             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Nå sett i ettertid:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er du fornøyd med valget du tok da, eller angrer du på at du ikke fortsatte litt til?</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>❖ Hvorfor ga du deg med satsingen?             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Hva var årsaken til at du ga deg med satsingen? / Var det noen årsak til at du ga deg med satsingen?                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>(studier, jobb, motivasjon, økonomi, miljø, flytting(?), mangel på oppfølging?)</i></li> </ul> </li> </ul> </li> <li>❖ Hva tror du skulle til for at du lyktes?</li> <li>❖ Hva tror du skal til for å lykkes i dag?             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Har du noen tanker om når du tenkte du skulle nå toppen?</li> <li>➢ Hvor langt frem i tid tenkte du?</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Miljø</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Var du med på noe lag/team, når du satset?             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <b>Hvordan var det? / Hvordan var miljøet</b></li> <li>➢ Hadde det noen påvirkning på valget du tok om å slutte? Hvordan?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Om de byttet lag:</b> Hvordan ble motivasjonen når du byttet lag/team?</p> <p><b><u>Motivasjon</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hva tror du skulle til for at du hadde fortsatt med satsingen?</li> <li>❖ Hvordan var motivasjonen din, i overgangen? / <b>I overgangen</b>, hvordan var motivasjonen din?</li> <li>❖ Hvordan føler du at motivasjonen din endret seg i løpet av karrieren?</li> </ul> <p><b><u>Økonomi</u></b></p>

<p><b>Økonomi →</b></p>       <p><b>Utdanning →</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hadde du noen bekymringer til den økonomiske situasjonen når du satset?</li> <li>❖ Hadde økonomi en påvirkning på valget ditt om å slutte? <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Hvordan da?</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Utdanning</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Studerte eller jobbet du noe i overgangen? <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Hvorfor?</li> <li>➢ Hvordan synes du det gikk?</li> <li>➢ Hadde du gjort det samme om du hadde valget i dag?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Avslutning</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hva skulle til for at du fortsatte med ski og ikke sluttet?</li> <li>❖ Er det noe du ønsker som kunne vært annerledes og bedre ved overgang junior - senior?</li> <li>❖ Er det noen valg du angrer på eller kunne gjort annerledes i overgangen junior til senior?</li> <li>❖ Hvordan ble du fulgt opp av Klubben, Kretsen, Teamet eller Norges skiforbund?</li> <li>❖ Tror du at du vil være interessert i skiidretten når du blir eldre?</li> <li>❖ Andre tanker med overgangen som ikke har blitt nevnt?</li> </ul>

## Vedlegg 2: Samtykkeerklæring Samtykkeskjema

### Vil du delta i forskningsprosjektet

### *”Overgangen fra junior til senior i langrenn”?*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan langrennsløpere synes om overgangen fra junior til senior. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Prosjektet ønsker å finne ut hvordan overgangen fra junior til senior i langrenn er for de som satset videre, samt hvordan utfordringer knyttet til faktorer som utdanning og akademisk stress, motivasjon, utviklingsmiljøer og økonomi. For de som ikke valgte å satse videre å bli seniorutøvere er formålet å vite om hvorfor de ikke satset videre.

Dette prosjektet blir en del av en mastergrad ved NTNU.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får forespørsel om å delta i dette prosjektet på basis av din rolle som nåværende satsende langrennsløper eller tidligere langrennsløper fra alder 20-35.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Dette prosjektet gjennomføres ved intervju. Der blir du forhørt om din overgang fra junior til senior, samt hvordan ulike faktorer som utdanning, motivasjon og utviklingsmiljøer påvirker deg. For de ikke-satsende utøverne som blir intervjuet, vil du bli forhørt om hvorfor du sluttet. Dette intervjuet vil bli tatt opp, enten via lyd eller video for transkribering før det deretter slettes.

#### **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.

Opplysningene vil kun være tilgjengelig for student og eventuelt veileder gjennom prosjektet. Navn og kontaktopplysninger skal aldri oppbevares sammen med øvrige data. Lydopptak vil oppbevares i låst skap adskilt fra øvrige data. Du som person vil ikke bli gjenkjent i publikasjonen, der dine personopplysninger vil bli anonymisert.



### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Opplysningene slettes når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er sommer 2024.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

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

innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene

å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende

å få slettet personopplysninger om deg

å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

NTNU ved student Silje Storaas, tlf.nr 41754420, e-post [siljestoraa@gmail.com](mailto:siljestoraa@gmail.com) eller veileder

Stig Arve Sæther, e-post [stigarve@ntnu.no](mailto:stigarve@ntnu.no)

Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

Epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no) eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Silje Storaas  
*Student*

Stig Arve Sæther  
*Veileder*

---

## **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Overgangen fra junior til senior i langrenn*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i form av et individuelt intervju

at opplysninger om meg ikke publiseres slik at jeg ikke kan gjenkjennes

at mine opplysninger ikke lagres etter prosjektslutt

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3: Vurdering av Sikt

Ref.nr. 261177

### OM VURDERINGEN

Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Vi har nå vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene.

### TYPE PERSONOPPLYSNINGER

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse.

### LOVLIG GRUNNLAG

Lovlig grunnlag for behandlingen av personopplysninger vil være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a). Den registrerte gir sitt uttrykkelige samtykke til behandlingen av særlige kategorier av personopplysninger. Dermed gjelder ikke forbudet i personvernforordningen art. 9 nr. 1, ettersom vilkår for unntaket i art. 9 nr. 2 a) er oppfylt.

### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt og hvilke databehandlere du kan bruke. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettpørreskjema, videosamtale el.).

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

### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: [sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema](https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema)

### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. I langvarige prosjekter vil vi ta kontakt hvert annet år for å minne om at eventuelle endringer må meldes.

Lykke til med prosjektet!

---

