

Aktivitetsvaner og motiver for fysisk aktivitet hos tidligere toppidrettsutøvere

Sigurd Pettersen



Høgskolen i **Hedmark**

Masteroppgave ved Institutt for idrett og aktiv livsstil

HØGSKOLEN I HEDMARK

2013

Sammendrag

Problemstilling

Målet med denne undersøkelsen var å undersøke de fysiske aktivitetsvanene til tidligere idrettsutøvere og hva for motiv de har for å være fysisk aktive i dag. Forskningsspørsmål og problemstilling for denne undersøkelsen er; *Hva er de fysiske aktivitetsvanene og hvilke motiver for fysisk aktivitet har tidligere toppidrettsutøvere?*

Teori

For å forklare forskningsdeltakernes motivasjon for fysisk aktivitet før og etter idrettskarrieren har jeg valgt å bruke selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2002). Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonell teori som er brukt både i idrettslig og helsemessige sammenhenger for bedre å forstå hva som påvirker individers handlinger og motivasjon for fysisk aktivitet (Ng et al, 2012). Selvbestemmelsesteorien skiller mellom ytre og indre årsaker for motivasjon. Teorien forklarer motivasjon som en driv for å tilfredsstille menneskelige kjernebehov; autonomi, kompetanse og tilhørighet som ved tilfredsstillelse gir forbedret psykologisk funksjon og trivsel (Deci & Ryan, 2002; Lemyre, 2005). Ved å se på idrettsutøveres fysiske aktivitetsvaner i dag har jeg også benyttet meg av karriereovergangsteorier som forklarer overgangsfasen mellom en aktiv idrettskarriere til et liv utenfor idretten som en prosess der utøvere vil oppleve økonomiske, yrkesmessige og identitetsrelaterede utfordringer og endringer (Lavalley, 2002).

Metode

Åtte tidligere idrettsutøvere likt fordelt mellom kjønn og idrettene langrenn og fotball ble intervjuet høsten 2012. Generelle spørsmål rundt forskningsdeltakernes fysiske aktivitetsvaner og motiv for å være fysisk aktive ble stilt i forhold til oppvekst, idrettskarriere, karriereovergang og nå tilstand. Analyse metoden ble rettet mot grounded theory etter en helhetsvurdering av datamaterialet etter transkriberingen (Glaser & Strauss, 1967). Analyse prosessen gjennomgikk tre faser; åpen, aksial og selektiv koding med en fortetting av teksten mellom den aksiale kodingen (Strauss & Corbin, 1998).

Resultater og konklusjon

Forskningsdeltakerne viste høy grad av motivasjon og fysisk aktivitet både før og etter idrettskarrieren, der motivasjonen for fysisk aktivitet gikk fra være indre motivert før

idrettskarrieren til å bli mer ytre motivert etter. De fysiske aktivitetsvanene til forskningsdeltakerne var preget av stor variasjon og mengde både før og etter karrieren. Sett opp mot Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet både for barn og voksen er forskningsdeltakerne langt over minste kravet (helsenorge s.a). Den eneste negative faktoren som ble funnet i forhold til fysisk aktivitet etter karrieren var skader. En viktig faktor i forhold til denne motivasjonelle endringen i forhold til fysiske aktivitetsvaner var forskningsdeltakernes identitet, som virker å være knyttet opp mot deres idrett. Karriereovergangen viste å ha liten effekt på forskningsdeltakernes idrettslige identitet noe som førte til at de sammenlignet fysisk aktivitet og fysisk kapasitet og før og etter idrettskarrieren. Dette førte til noen tilpasningsproblemer i forhold til hvordan de forholdt seg til fysisk aktivitet rett etter karrieren. Fellesnevneren er likevel at alle forskningdeltakerne vendte tilbake til en hverdag der fysisk aktivitet var en naturlig og viktig del av deres liv. Dette viste seg både gjennom valg av jobb/yrke og trening og aktivitetsformer. En kan med det argumentere for at karriereovergangen hadde en positiv effekt på deres fysiske aktivitetsvaner etter karrieren. Med utgangspunkt i helseanbefalingene kan det konkluderes med at deltagerne i denne undersøkelsen alle har en positiv helseatferd når det kommer til fysisk aktivitet.

Abstract

Aim of the study

The aim of this study was to examine the physical activity habits of former elite athletes and their motivation for being active. The research question is: What kind of physical activity habits and motives for activity do former elite athletes have?

Theoretical framework

Self determination theory (SDT, Deci & Ryan 2002) has been used as a framework to try to understand the participants motivation for physical activity. SDT is a motivational theory used to understand human behavior and motivation, both in sports and recently also to understand health behavior (Ng et al, 2002). The theory distinguishes between intrinsic and different forms of extrinsic motivation, dependent on the individual's satisfaction of basic psychological needs. When the need for autonomy, relatedness and competence are satisfied the individual will experience more positive consequences such as optimal psychological functioning and wellbeing (Deci & Ryan, 2002; Lemyre, 2005). To understand former elite athletes' physical activity habit the theoretical framework of career transitions has been used. Research on career transitions attempts to understand the consequences of ending a career and the transition to "normal life", and considers this to be a process of identity-, economical and work-related challenges (Lavallee, 2002).

Method

Eight former Norwegian elite athletes were the participants of this study. The method of datacollection is qualitative interviewing. The analysis of the data was based on grounded theory.

Results and conclusion

The participants were highly motivated towards physical activity, though the results indicated that they were more intrinsically motivated as youths than after the career termination. Their amount of physical activity far exceeds WHO's recommendations for physical activity. The forms of activity is diverse, but the participants choice of activity seem to have similarities to their former sport. The only negative factor from their earlier sport career on physical activity levels was injuries. An important factor when discussing habits and motivation is athletic identity. The participants' career transitions seemed to have little influence on their athletic

identity. This was illustrated through how the participants described and compared their current physical fitness levels to that of when they were active elite athletes. This did lead to some issues as to their experiences of physical activity immediately following the career transition. However, all the participants did return to a life where physical activity is an important part of their day. Considering the recommendations from WHO the participants in this study display a healthy lifestyle of physical activity.

Forord

Jeg vil takke min veileder Eivind Skille for hjelp, tilbakemeldinger og støtte gjennom arbeidet mitt med denne oppgaven. Jeg vil også takke informantene for å ville være med på undersøkelsen min. Stor takk rettes til min arbeidsgiver og mine medarbeidere ved Høgskolen i Hedmark avdeling Elverum for tilretteleggelse og støtte i arbeidet med oppgaven. Kan ikke få takket min kone Jannicke Nikolaisen nok for hjelpen hun har gitt meg i forhold til struktur, språk og gjennomlesninger i arbeidet frem mot dette sluttproduktet. Hun har også vist stor tålmodighet og forståelse for at jeg har vært ensporet og distre gjennom dette året. Biblioteket ved Høgskolen i Hedmark skal også ha stor takk for den hjelp og service de har gitt. Til slutt vil jeg takke min familie som har vært der når jeg har trengt det.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Abstract	5
Forord	7
Oversikt figurer, tabeller og vedlegg	10
1. Innledning	11
2. Problemstilling	13
3. Teori	13
3.1. Motivasjon	13
3.1.1. Basic needs theory/grunnleggende psykologiske behov	15
3.1.2. Cognitive evaluation theory (CET)/kognitiv evaluerings teori	15
3.1.3. Organismic integration theory (OIT)	16
3.1.4. Causality Orientation Theory (COT)	17
3.2. Karriereoverganger	19
3.2.1. Historie og bakgrunn	22
3.3. Begrepsavklaringer	29
4. Metode	32
4.1. Overblikk	32
4.2. Kvalitativt forskningsintervju	33
4.3. Forskerens ståsted og forforståelse	34
4.4. Gjennomføring	36
4.4.1. Prøveintervju	37
4.4.2. Utvalg og utvalgskriterier	38
4.4.3. Utforming av intervjuguide	38
4.4.4. Intervjusituasjonen	39
4.5. Databehandling	40
4.5.1. Systematisering av data	40
4.5.2. Analyse	40
4.5.3. Tolkning	43
4.6. Presentasjon av informantene	43
5. Resultat/diskusjon	46
5.1. Fysiske aktivitetsvaner som barn og ungdom	46
5.1.1. Mengde og allsidighet	49
5.2. Motiver for å drive idrett som barn og ungdom	54

5.3. Fysiske aktivitetsvaner etter idrettskarrieren	60
5.4. Motiver og motivasjon for å være fysisk aktiv i dag	67
5.5. Opplevelse av karriereovergangen	69
5.6. Oppsummering	74
6. Konklusjon	75
Litteraturliste	77

Oversikt figurer, tabeller og vedlegg

Figurer

Figur 1 Selvbestemmelseskontinuum

Figur 2 Nøkkelforhold i Selvbestemmelsesteorien

Figur 3 Utviklingsperspektiver på karriereoverganger

Figur 4 Perceived determinants of athlete selv definition

Figur 5 Allsidighet Langrenn

Figur 6 Allsidighet Fotball

Figur 7 Fysiske aktivitetsvaner for tidligere toppidrettsutøver

Tabeller

Tabell 1 Overførbare ferdigheter

Tabell 2 Eksempel på dataanalyse

Tabell 3 Mengde trening/fysisk aktivitet pr uke

Tabell 4 Årsaker til karriereavslutning

Vedlegg

Vedlegg 1 Informasjonsbrev sendt til informanter og samtykkeerklæring

Vedlegg 2 Intervjuguide

Vedlegg 3 Oversikt over alder ved valg av idrett og alder ved karriereslutt

1. Innledning

Idrett og sport kan ses på som en viktig del av den moderne sivilisasjon, der det til alle tider kan antas å ha vært jenter og gutter langt opp i voksenalder som har deltatt i ulike konkurranser for å vise frem sine fysiske ferdigheter og egenskaper (Johansen, 2011). Resultatet av idrett og sport er fysisk aktivitet som i et samfunnsmessig helseperspektiv viser seg å ha positiv effekt på folks helse, men det forutsetter at den fysiske aktiviteten opprettholdes livet ut (Earle, Lloyd, Sidell & Spurr, 2007). I den sammenheng er det internasjonale undersøkelser som viser at idrettsutøvere i større grad enn normalbefolkningen opprettholder sine fysiske aktivitetsvaner, og med det lever lenger (Clarke et al., 2012; Fogelholm, Kaprio, & Sarna, 1994). Studiet på forventet levealder er gjort med bakgrunn i idrettsutøvere som har deltatt i Olympiske leker mellom 1896 og 2010, der disse idrettsutøverne viste en fordel i forhold til levealder på 8 % eller 2,8 år i forhold til kontrollgruppen (Bauman & Blair, 2012). Av disse idrettsutøverne var det utøvere av utholdenhetsidretter som viste seg å ha de største fordelene i forhold til generell helse tilstand og levealder (Bauman & Blair, 2012; Clarke et al., 2012; Fogelholm et al., 1994). Selv om disse forskningsresultatene sier noe om idrettsutøvere i forhold til helsefordeler ved å drive med idrett er det lite forskning på feltet som setter disse fordelene i sammenheng med hvorfor idrettsutøvere antas å fortsette med fysisk aktivitet etter sin idrettskarriere. For hva skjer med våre idrettshelter etter at de gir seg med idrett? I nordisk sammenheng er det en undersøkelse som belyser dette. Undersøkelsen er gjort på tidligere finske idrettsutøvere der resultatet av denne undersøkelsen viser at de var mer fysiske aktive både gjennom jobb og fritid i forhold til kontrollgruppen (Fogelholm et al., 1994). Faktorer som påvirket den totale fysiske aktiviteten var alder og yrke (ibid). Med andre ord er det mange faktorer som ikke er beskrevet eller belyst i forhold til hva det er som påvirker en idrettsutøver i forhold til fysiske aktivitetsvaner etter endt idrettskarriere. Internasjonalt er forskningen gjort på tidligere idrettsutøvere sentrert rundt karriereavslutning og karriereovergangsprosesser som antas å påvirke idrettsutøvere i forhold til økonomiske, sosiale, yrkesmessige og helsemessige faktorer (Lavalley, 2000). Helseeffekter av en karriereavslutning er satt i sammenheng med idrettsutøvere som opplever det å slutte med idrett som noe negativt, der mulige konsekvenser er depresjoner, rusproblematikk og identitetsrelaterte problemer (Lavalley, 2000). I forhold til fysiske aktivitetsvaner har det vist seg at identitet knyttet til det å se seg selv som idrettsutøver også etter karrieren kan føre til at nedgang eller tilpasningsproblemer i forhold til fysisk aktivitet (Brewer, Van Raalte, & Petitpas, 2000; Lavalley & Robinson, 2007).

Aktualiteten med og rundt fysisk aktivitet har en klar sammenheng med samfunn og verdensutviklingen i forhold til en stadig økende inaktiv livsstil. Fysisk inaktivitet er ranket som den fjerde største dødsårsak på verdensbasis. Hjerte problemer og infarkt, diabetes, tykktarmskreft, bryst kreft og depresjon settes i sammenheng med inaktivitet (WHO 2010: s 10). Videre understreker WHO at den viktigste gruppen å fokusere på både innen forskning og innflytelse er barn og ungdom alderen 5 til 17 (WHO, 2010). I forhold til tidligere idrettsutøvere er dette den perioden i livet de blir introdusert for fysisk aktivitet gjennom idrett, og med det skaper et utgangspunkt for motivasjon for videre deltagelse i idrett. Det norske Helsedirektoratet (helsenorge s.a.); har gjennom forskning på feltet fysisk helse kommet en ut med en felles anbefaling for fysisk aktivitet for befolkningen, der det for barn i alderen 5 til 17 år anbefales minimum 60 minutter hver dag, og for voksne minimum 30 minutter fysisk aktivitet hver dag.

I Norge kan en argumentere for at den viktigste organisasjonen for barn og unges fysiske aktivitet er Norges idrettsforbund, der målinger gjort av MMI viser at 79 % av Norges barn er innom norsk idrett (Årsrapporten, 2012: s 8). Med det kan opplevelsen av møtet med idretten være en betydelig faktor for barn og unges fysiske aktivitetsvaner. Forståelse og kunnskap rundt hvorfor noen velger å fortsette med idretten i et lengre perspektiv vil være viktig å se på i en helsesammenheng. Dette gjør det viktig og skjønne hva det er som gjør at noen velger å fortsette med idretten. Derfor har jeg i denne undersøkelsen ønsket å få et innblikk i aktivitetsvanene og motivasjon for aktivitet til tidligere toppidrettsutøvere. Det er interessant å se i hvilken grad denne populasjonen er aktiv og hva som motiverer dem til å være i aktivitet. I en helsesammenheng er det viktig å forstå hva som driver handlinger og hvilke følelsesmessige, kognitive og psykologiske konsekvenser individet opplever i forbindelse med fysisk aktivitet. Å belyse temaet ut i fra erfaringen og opplevelser til individer som i så stor grad har vært i aktivitet som toppidrettsutøvere kan muligens gi en økt en forståelse for hva som kan motivere individer til å være fysisk aktive.

2. Problemstilling

Målet med denne undersøkelsen var å undersøke de fysiske aktivitetsvanene til tidligere idrettsutøvere og hva for motiv de har for å være fysisk aktive i dag. Forskningsspørsmål og problemstilling for denne undersøkelsen er; *Hva er de fysiske aktivitetsvanene og hvilke motiver for fysisk aktivitet har tidligere toppidrettsutøvere?*

3. Teori

3.1. Motivasjon

Motivasjon kan forklares gjennom at det gir våre handlinger retning og intensitet (Biddle & Mutrie, 2008). Dette involverer hvilke handlinger du velger, hvor iherdig du er, hvorvidt du har innsats over tid og hvor sterk din involvering i disse handlingene er (ibid). Forståelse av motivasjon er med det viktig for å forstå menneskelig atferd, noe som i denne undersøkelsen dreier seg om hvorvidt man er fysisk aktiv eller ikke. Idrettsutøveres atferd i forhold til fysisk aktivitet er kanskje mest kjent gjennom de mengdene med trening og fysisk aktivitet som ligger bak det å være en idrettsutøver. Enkelte av informantene i denne undersøkelsen forteller at de har trent mellom 15-20 timer pr uke siden de var unge. Motivasjonen bak en slik type atferd varierer, men uansett nivå innen idrett finner man utøvere som er indre motiverte drive med idrett (Duda & Treasure, 2010). Indre motiverte utøvere kjennetegnes ved å finne verdi i sin idrettsdeltagelse både for egen og idrettens del. Slike utøvere er med det både kvalitativt og kvantitativt motiverte for å drive idrett, noe som betyr at de finner like mye verdi i å trene som å konkurrere (Duda & Treasure, 2010). I den sammenheng vil Duda & Treasure (2010) hevde at det er usannsynlig at idrettsutøvere vil være i stand til å opprettholde høye nivåer av motivasjon og engasjement gjennom sine idrettskarrierer hvis de ikke har høye nivåer av indre motivasjon for å engasjere seg i sin idrett, spesielt i perioder med motgang, press, og dårlig ytelse. Dette utelukker ikke at idrettsutøvere også lar seg motivere av ytre årsaker, men at de ytre årsakene sannsynligvis ikke er nok til å motivere et menneske til å legge ned så mye arbeid over mange år som f eks toppidrettsutøverne i denne undersøkelsen beskriver. En studie av australske friidrettsutøvere viste at i det tillegg til indre årsaker til deltagelse som spenning, glede og en følelse av tilhørighet også kom frem ytre årsaker til deltagelse. Dette var for eksempel sosial anerkjennelse og belønning. Et viktig aspekt ved denne studien var at til tross for de ytre årsakene hadde utøverne internalisert og integrert de mer ytre formene for motivasjon slik at de var en del av deres personlige verdier

som toppidrettsutøvere (Malett & Hanrahan 2004, i Williams 2010). Forskning på motivasjon prøver blant annet å forstå årsaker til at noen idrettsutøvere orker å trene dag ut og dag, eller at mennesker er fysisk aktive av helseårsaker. En undersøkelse gjort av Withall, Jago & Fox (2011) viste at inaktive følte behov for støtte fra andre, selvtillit og kompetanse for å vurdere å bli fysisk aktive. De som hadde klart å bli å forbli aktive viste stor grad av opplevd sosial interaksjon med andre, interesse og glede gjennom ulike former for fysisk aktivitet (ibid).

Ser en på de senere år har flere teoretiske tilnærminger for å studere deltagelse i idrett blitt utviklet, og de har stadig vist at individer deltar i idrett for å vise fysiske ferdigheter/kompetanse, oppnå sosial aksept og anerkjennelse og for å oppleve glede og moro (Weiss & Amorose, 2008). Bakgrunnen for den innsikten og de teoretiske tilnærmingene en har i dag angående hvorfor folk deltar i idrett henger sammen med idrettspsykologiens fokus på å forstå motivasjon siden 1970-tallet, da et paradigmeskifte førte til flere kognitive modeller for blant annet personlighet og motivasjon (Kontos & Feltz, 2008). En av de teoriene som er blitt populære for å forstå motivasjon og atferd er selvbestemmelsesteorien (SDT) (Deci & Ryan, 2002; Duda & Treasure, 2010). Selv om teorien er mest brukt for å forklare utøveres indre og ytre motivasjon innen idrett har den etter hvert også blitt brukt på områder som helse, utdanning og arbeid (Ng et al., 2012). Grunnen til denne fleksibiliteten er teoriens generelle forklaring på menneskers motivasjon og atferd, noe som har gjort den spesielt egnet til å forklare folks aktivitetsvaner (Biddle & Mutrie, 2008; Ng et al., 2012). Teorien forklarer motivasjon som en driv for å tilfredsstille menneskelige kjernebehov; autonomi, kompetanse og tilhørighet som ved tilfredstillelse gir forbedret psykologisk funksjon og trivsel (Deci & Ryan, 2002; Lemyre, 2005). SDT er imidlertid mer enn en motivasjonsteori. De underliggende prinsipper og prosesser teorien tar utgangspunkt i har betydning også for vår personlighet, sosiale utvikling og psykologiske funksjon (Weiss & Amorose, 2008). SDT prøver med det å forklare samspillet mellom en aktiv, integrerende menneskelig natur og sosiale kontekster som enten styrker eller hindrer denne (ibid). SDT som teori er alene om å forklare behovet for autonomi, noe som viser seg å ha sammenheng med en mer frivillig atferd mot atferdsendringer hvis individets behov for autonomi støttes (Ng et al., 2012). Dette har gjort at forskning på SDT og helse har fokusert på å støtte individer i forhold til deres behov for autonomi når det gjelder atferdsendringer (ibid). Noe som har vist seg å gi positive effekter i forhold til å få mennesker mer fysisk aktive og til å slutte med tobakk (ibid). Tilfredstillelse av alle de tre psykologiske behovene; autonomi, kompetanse og tilhørighet viser seg å føre til bedre mental helse, lavere tilstand av depresjon,

angst, generell høyere kvalitet på livet og mer helsefremmende atferd og økt fysisk aktivitet (Ng et al., 2012). Selvbestemmelsesteorien er en meta - teori med fire underteorier som deler fundamentale verdier og bidrar til helheten av teorien. En felles grunnleggende verdi er at alle mennesker ønsker å utvikle seg psykisk, integrere selvet og oppnå atferdsmessig regulering (Deci & Ryan, 2002). Selvbestemmelsesteorien tar med det opp menneskers behov for kontroll på egen atferd og handling. Den organiske vinklingen ser mennesket som stadig søkende etter nye utfordringer som gir utvikling og mestring innenfor de evner og talent den enkelte besitter (Weiss & Amorose, 2008). Det sosiale miljøet kan fremme eller hemme denne utviklingen. De fire under teoriene i selvbestemmelsesteorien er *cognitive evaluation theory*, *organismic integration theory*, *causality orientation theory* og *basic needs theory* (Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008).

3.1.1. Basic needs theory/grunnleggende psykologiske behov

Grunnleggende psykologiske behov er et felles fundament i de fire underteoriene i SDT. Sentralt i Basic need theory er behov som er av avgjørende betydning for optimal funksjon og utvikling (Weiss & Amorose, 2008). Behov for *kompetanse* gjenspeiler menneskets behov for å vise evner eller kompetanse i en sosial setting. Behov for *autonomi* sier noe om en oppfatter at en frivillig velger og deltar i en aktivitet eller sosial sammenheng, og med det opplever kontroll på egen atferd. Behov for *tilhørighet* kan beskrives som et behov for å ha en tilknytning til de rundt oss og med det en opplevelse av fellesskap (Weiss & Amorose, 2008). De sosiale sammenhengene disse behovene blir oppfylt i eller ikke, påvirker et individs motivasjon, sosiale utvikling og trivsel (Ryan & Deci, 2002; Weiss & Amorose, 2008).

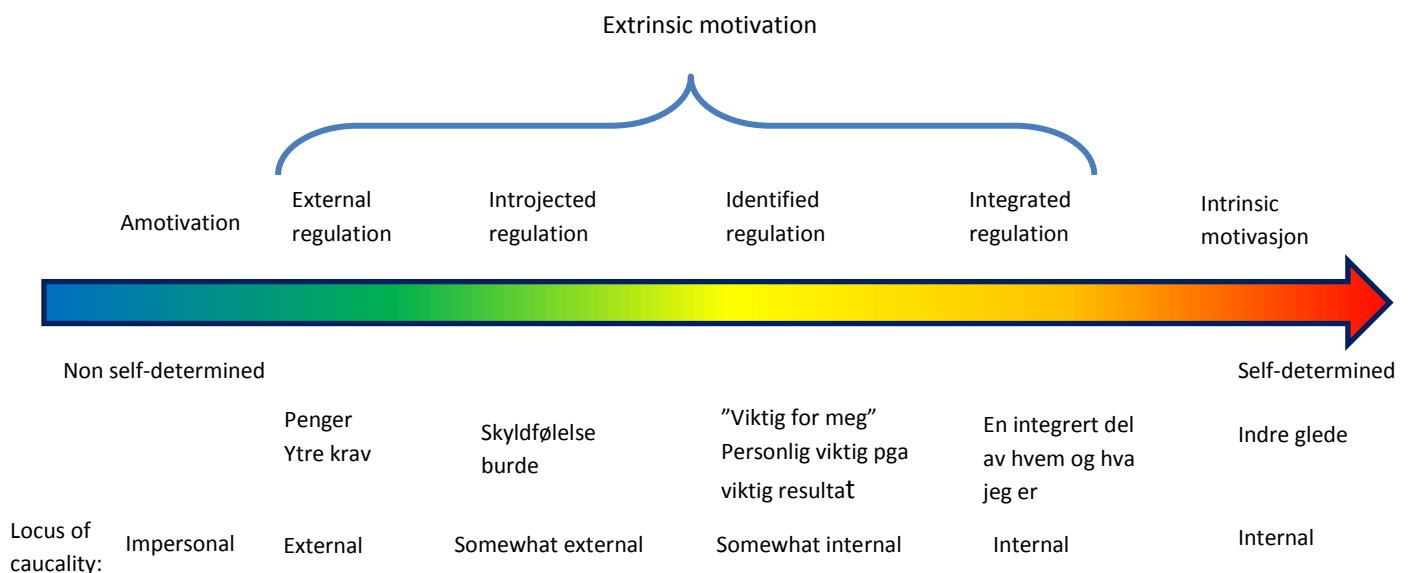
3.1.2. Cognitive evaluation theory (CET)/kognitiv evaluerings teori.

Cognitive evaluation theory ble utviklet for å forklare effekten sosiale kontekster har på individets indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985a). Indre motivasjon blir sett på som å tilfredsstillere et iboende behov gjennom for eksempel å delta i en aktivitet for aktivitetens skyld (Weiss & Amorose, 2008). Indre motiverte individer kjennetegnes ved at de deltar frivillig og opplever en form for glede ved det å delta. Ytre motiverte individer deltar i en aktivitet for å oppnå noe utenfor aktiviteten (Lemyre, 2005; Weiss & Amorose, 2008). CET poengterer at en hendelse som undergraver behovet for kompetanse eller autonomi vil påvirke den indre motivasjonen (Weiss & Amorose, 2008). Med det vil en hendelse eller situasjon der en føler kontroll over egen atferd potensielt gi opplevelsen av kontroll over hendelsen, som igjen vil kunne forsterke følelsen av autonomi. Følelsen av ikke å ha kontroll over egen atferd vil minske følelsen av autonomi. Tilhørighet påvirker også den indre motivasjonen, men da

mest hvis aktiviteten en deltar i er sosial i utgangspunktet (Deci & Ryan, 2002). Det er opplevelsen av kompetanse og autonomi som i størst grad antas å ha påvirkning på indre motivasjon (ibid).

3.1.3. Organismic integration theory (OIT)

Selvbestemmelsesteorien skiller mellom handlinger som utføres frivillig eller autonomt, og handlinger som utføres for mer eller mindre ytre årsaker (Duda & Treasure, 2010; Ryan & Deci, 2002). Det å delta i idrett eller aktivitet fordi det gjør deg glad er assosiert med indre motivasjon, hvor beskrivelsen av å gjøre noe pga glede settes i sammenheng med at en ikke trenger noen form for ytre påvirkning for å delta (Weiss & Amorose, 2008). Motsatsen til indre motivasjon er ytre motivasjon, som vil si at når en aktivitet ikke er iboende interessant, utfordrende, eller underholdene for deg som person vil deltakelse kreve en eller annen form for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). SDT/OIT beskriver ulike former for ytre og indre motivasjon som varierer langs et kontinuum (ibid). Ryan & Deci (2002) forklarer og graderer indre og ytre motivasjon gjennom å se all motivert atferd i sammenheng med hva for type motivasjon, hva for type regulering som blir brukt, «locus of causality», og graden av autonomi (Ryan & Deci, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Disse ulike gradene, typene eller kvaliteten på motivasjonen er illustrert gjennom selvbestemmelseskontinuumet i figur 1.



Figur 1. Selvbestemmelseskontinuumet (Lemyre 2005). Modifisert av Sigurd Pettersen

Modellen viser at det er tre hovedformer for motivasjon. Amotivation settes i sammenheng med å ikke være motivert. Et eksempel på dette kan være at du deltar i en aktivitet uten å

forstå hvorfor, noe som ofte fører til at du ikke prøver aktiviteten igjen (Weiss & Amorose, 2008). Ytre motivasjon blir av mange sett på som en kontrollert, og ikke autonom handling eller atferd (Weiss & Amorose, 2008). OIT beskriver derimot at et individ kan delta i en aktivitet der motivet for å delta er ytre motivert og likevel oppleve en eller annen form for autonomi ved å delta (ibid). Teorien beskriver fire former for ytre regulert motivasjon som innebærer ulike grad av opplevd selvbestemmelse: *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation* og *integrated regulation*. Den minst selvbestemte formen, *external regulation*, innebærer at handlinger springer ut i fra å møte eksterne krav eller oppnå ytre belønning. Ved den mest selvbestemte formen, *identified regulation*, er handlinger utført av fri vilje med som et middel til et mål. Dette kan være en fotballspiller som velger å trene utholdenhet i konkurransepausen for å forbedre seg som spiller, selv om aktiviteten er meget krevende og ubehagelig (Duda & Treasure 2010). Indre motivasjon blir definert som oppførsel basert på iboende tilfredsstillelse eller nytelse forbundet med en aktivitet selv (Deci & Ryan, 1985a). Indre motivert atferd kommer med det innenfra den enkelte og innebærer å gjøre en aktivitet for følelsen av glede og tilfredsstillelse som atferden i kraft av seg selv gir individet (Weiss & Amorose, 2008). Locus of causality (hvorvidt noe er kontrollert av deg eller utenforliggende faktorer) er det som er med på å skape variasjon i vår motivasjonelle atferd, og hvorvidt vår atferd er autonom eller ikke (Deci & Ryan, 2002). Når det gjelder graden av autonomi så har den sine to ytterpunkt i ikke selvbestemt atferd (amotivation), og selvbestemt atferd (indre motivasjon) der graden av selvbestemmelse varierer langs kontinuumet (Weiss & Amorose, 2008).

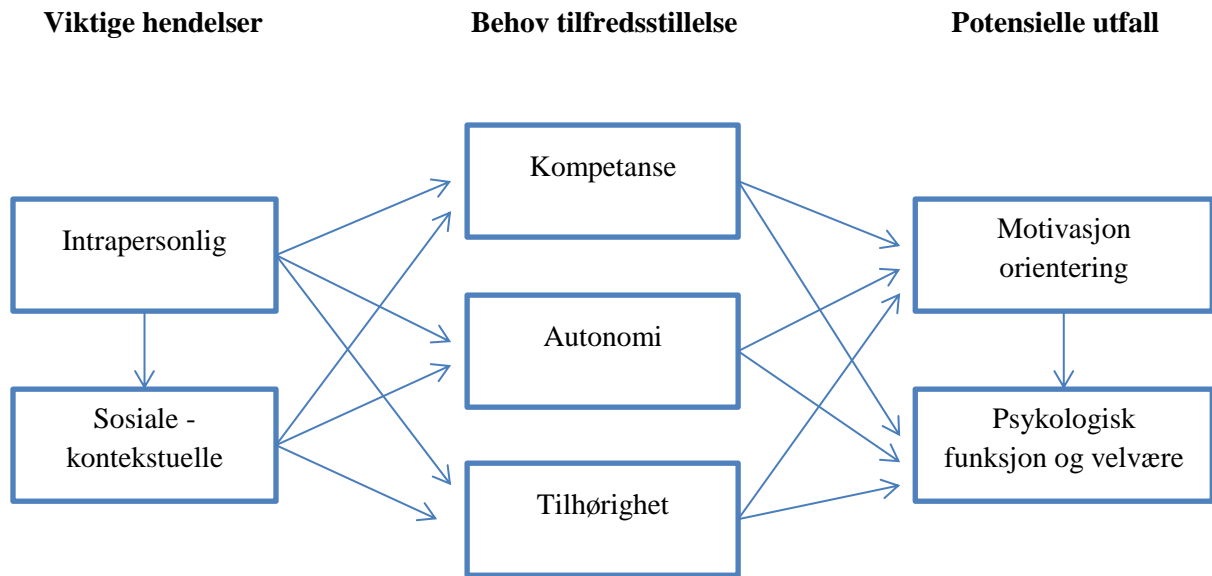
3.1.4. Causality Orientation Theory (COT)

Grunnmuren i SDT er at utvikling, motivasjon og psykologisk funksjon er et resultat av både sosiale kontekster og mellommenneskelige faktorer (Deci & Ryan, 2002). I CET er fokuset st på motivasjon gjennom sosiale kontekster, mens COT fokuserer mer på stabile personlige karakteristikk og motivasjonelle orienteringer (Weiss & Amorose, 2008). I COT er det tre hovedretninger eller orienteringer; autonomi, kontrollerende og upersonlig (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 1985b). Disse tre retningene er motivasjonelle av natur og sier noe om individets stadige interaksjon og tolkningen av omverden, og regulering av atferd (Ryan & Deci, 2002). Utviklingen av disse orienteringene skjer over tid. En autonom orientering blir beskrevet som atferdsregulering på grunnlag av egne mål og interesser (Weiss & Amorose, 2008). Det vil si at man deltar i aktiviteter på eget initiativ, ofte søker utfordringer og tar ansvar for egne handlinger.. En kontrollerende orientering blir beskrevet som enten å legge

eller bli lagt press på for å skape en handling/atferd. Belønning, ego-involvering og deadlines tenderer til å drive mennesker med en slik orientering, der fokuset ligger mer på hva andre krever av deg enn hva du selv vil. Upersonlig/distansert orienterte individer tenderer til å mangle initiativ til å involvere seg i aktiviteter eller lignende og føler ofte inkompetanse og hjelpeløshet. De ulike orienteringene kan beskrive hvor en er i forholdt til indre eller ytre motivasjon og regulering av atferd.

SDT gir gjennom en integrering av de fire mini teoriene en omfattende forklaring på menneskelig atferd og regulering. Teorien skiller tydelig mellom hva for motivasjon som ligger bak folks handlinger, noe som er eksemplifisert gjennom selvbestemmelseskontinuumet (Ryan & Deci, 2002). Teoriene beskriver også hvordan sosiale kontekster og personlig opplevelser kan fremme eller hemme psykologisk vekst, integrering av selvet og selvregulering av egen atferd (Weiss & Amorose, 2008). Spesielt for SDT er hvordan teorien forklarer i hvilken grad hendelser påvirker de grunnleggende menneskelige behovene for kompetanse, autonomi, og tilhørighet, og hvordan disse påvirker motivasjon og psykologisk funksjon (Weiss & Amorose, 2008). I figur 2 er SDT's nøkkel-relasjoner eksemplifisert, der modellen forklarer hvordan miniteoriene sammen danner SDT's rammeverk. I modellen er det ikke bare de sosiale kontekstene som vil tilfredsstille de grunnleggende behovene, men også de intrapersonlige¹ faktorer som målsetninger og oppfattelsen av ferdigheter og evner (Weiss & Amorose, 2008). Atferd, tanker og følelser vil være direkte påvirket av de ulike motivasjonelle orienteringene og indirekte påvirket av oppfyllelsen av behovene for kompetanse, autonomi, og tilhørighet (ibid). Idrettsutøvere antas å være indre styrt og selvbestemte i forhold til motivasjon og atferd hvis en ser på hvor mye tid og krefter de bruker på idretten sin (Duda & Treasure, 2010). Denne atferden og motivasjonen kan enten fremmes eller hemmes av det sosiale miljøet, der SDT påpeker at det er tilfredstillelsen av de tre grunnleggende psykologiske som gjennom påvirkning av miljøet påvirker motivasjon eller atferd (Duda & Treasure, 2010). SDT er med det holistisk og generell i sin oppbygning noe som har gjort den populær i forhold til å forklare nettopp motivasjon og atferd i andre settinger enn idrett (Ng et al., 2012). Derfor SDT en teori som også kan bidra til forståelse for tidligere idrettsutøveres motivasjon og atferd rettet mot fysisk aktivitet.

¹ Intrapersonlig kan beskrives som et individs tanker og meninger (Weiss & Amorose, 2008)



Figur 2. A model of key relationships outlined in SDT (Weiss & Amorose 2008: s 137)
 Nøkkelforhold/relasjoner mellom faktorer. i SDT. Oversatt av Sigurd Pettersen.

Mellom idrettskarrieren og et mer normalt liv etter idrettskarrieren har idrettspsykologien definert en fase de kaller karriereovergang eller karriereavslutning (Lavalley, 2000).

Karriereovergangen og karriereavslutningen er satt i sammenheng med en rekke økonomiske, sosiale og personlige faktorer som påvirker idrettsutøveres opplevelse av selve karriereovergangen (Lavalley, 2000). Av de viktigste faktorene i en karriereovergang er selve årsaken til å måtte gi seg med idretten. Disse årsakene settes i sammenheng med hvorvidt en opplever kontroll over egen karriereavslutning eller ikke. Med det sagt deler karriereovergangsteori en grunnleggende antagelse med SDT, nemlig at frivillige handlinger innebærer flere positive konsekvenser enn handlinger utført av ytre kontrollerte årsaker.

3.2. Karriereoverganger

Gjennom en idrettskarriere vil idrettsutøvere oppleve ulike overgangsfaser som påvirker egen sportslig utvikling, og som vil få konsekvenser for livet etter endt idrettskarriere (Wylleman & Reints, 2010). Den mest åpenbare konsekvensen for idrettsutøvere i forhold til en karriereavslutning og fysisk aktivitet er at idrettsutøvere slutter med den formen for fysisk aktivitet de har hatt et sterkt følelsesmessig forhold til gjennom hele karrieren. Dette kan påvirke motivasjonen og atferden rettet mot fysisk aktivitet i etterkant av karriereslutt. I den sammenheng er det som nevnt i innledningen gjennom forskning på idrettsutøveres helse og fysiske aktivitetsvaner etter karrieren antydnet en sammenheng mellom utdanning, yrke og

inntekt (Clarke et al., 2012; Fogelholm et al., 1994; Smith, 1999). Denne sammenhengen er også finne i forskning og teori gjort på normalbefolkningen (Earle & Donnell, 2007) noe som gjør prosessen fra det å være idrettsutøver til det å skulle tilpasse seg en mer normal hverdag spesielt interessant i forhold til hva de tidligere idrettsutøvere jobber med i dag. Forskning og teori på karriereoverganger påpeker at faktorene som påvirker idrettsutøveren i de ulike overgangsfasene er overlappende og sammensatte, der forskning og utvikling innen feltet de siste fire tiårene stadig har fått en bredere og mer helhetlig vinkling (Wylleman, Lavalée, & Theeboom, 2004) (Wylleman, De Knop, Verdet, & Erpic, 2007). Forskningsfeltets fokus er på å forstå helheten av det som påvirker idrettsutøverne i en karriereovergangsprosess, der en viktig inndeling av årsaker for, karriereavslutning er frivillige og ufrivillige (Taylor & Lavalée, 2010; Taylor & Ogilvie, 1994). Dette har gitt undersøkelsens motivasjonelle utgangspunkt med selvbestemmelsesteoriens fleksibilitet en mulig overføringsverdi i form av forklaring på ulike sider ved det å gi seg med idrett (Ng et al., 2012; Weiss & Amorose, 2008).

Den helhetlige forståelsen av hva en idrettsutøver må forholde seg til gjennom en idrettskarriere er eksemplifisert gjennom en modell som tar for seg ulike overgangsprosesser i et utviklingsmessig perspektiv fra barn til godt voksen (Wylleman & Lavalée, 2004; Wylleman & Reints, 2010). En suksessfull idrettskarriere preges av å lykkes i de ulike stadiene i en karriere. Når suksessen kommer påvirkes av mange ting, men som modellen viser er det sammenhengen mellom de ulike nivåene; idrettslig, psykologisk, psykososialt, utdanning og yrke sammen med alder som vil påvirke dette. I dette bildet ligger også effekten av relativ alderseffekt der barn født tidlig på året vil ha en fysiologisk fordel med tanke på de som er født senere på året (Ommundsen, 2011b; Skulstad, 2011). Uansett er idrettslig utvikling, fremgang og karriereavslutning noe som må takles. I den sammenheng har det vist seg at utøvere som ikke utvikler seg innen de psykologiske, psykososiale² og utdanning eller yrkesfaglig nivåene før de gir seg med idretten, ofte opplever en rekke tilpasningsproblemer med livet utenfor idretten (Lavalée, 2000; Wylleman et al., 2007). Disse tilpasningsproblemene er ofte relatert til større eller mindre mentale og psykologiske problemer som igjen linkes til ulike atferdsproblemer (Lavalée, 2000; Taylor & Lavalée, 2010). Årsaken til slike problemer settes i sammenheng med strukturer som har med idrettens egenart og organisering å gjøre. Strukturen blir beskrevet som sammenhengen mellom

² Psykososialt nivå settes i sammenheng med hvem utøveren mener er de viktigste personene i de enkelte stadiene (Wylleman et al., 2007)

idrettens behov, styringsorgan, kultur og drift som vil påvirke hvordan en utøver vil oppleve en karriereovergang (Lavalley & Wylleman, 2000).

Alder	10 år	15 år	20 år	25 år	30 år	35 år
Idrettslig nivå	Begynner nivå	Utviklingsnivå	Topp- og prestasjonsnivå		Vedlikehold og avviklingsnivå	
Psykologisk nivå	Barndom	Ungdom	Voksen			
Psyko-sosialt nivå	Foreldre Søsken venner	Trener venner Foreldre	Partner Trener		Familie Trener	
Utdanning og yrkes-nivå	Barnetrinn grunnskole	Ungdom og Vg skole	Universitet og høyskole utdanning	Yrkesrettet trening/utd. Yrke og jobb		

Figur 3. Utviklings perspektiver på karriereovergange (Wylleman & Lavalley, 2004). Oversatt Sigurd Pettersen. Mellomrommene i modellen viser til at alder og ulike nivå har glidende overganger.

I dette bildet som Wylleman & Lavalley (2000) beskriver ligger også den kapitaliseringen, spesielt innen internasjonal idrett, som den enkelte idrett må ta hensyn til for å være konkurransedyktige (Williams, 2010). I helheten av alle disse faktorene som spiller inn i en karriereovergang er det av flere poengtert at idrettsutøverne ofte settes i en sårbar situasjon (Taylor & Lavalley, 2010; Werthner & Orlick, 1986). Mye av grunnen til denne sårbare situasjonen ligger i hvor mye tid idrettsutøvere bruker på trening og konkurranser for å oppnå mål og målsetninger (Werthner & Orlick, 1986). Til sammenligning er det i den samme perioden som idrettsutøvere utvikler og ofte begynner sine profesjonelle karrierer at andre utdanner og begynner å jobbe (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). Den tiden som kreves for å bli god og den relativt korte tiden en idrettsutøver har på å forvalte denne prestasjonsperioden om til noe å leve av er noe av det som gjør idrett som karrierevei og -valg til et risikabelt prosjekt. En holistisk vinkling på idrettsutøvernes sårbarhet som også tar med seg flere av de faktorene som påvirker en utøver under en karriereovergang blir av Taylor & Lavalley (2010) beskrevet på følgende måte:

“During the course of athletes’ careers, the primary focus of most sports administrators, coaches, and sport psychologists is on assisting athletes to maximize their competitive performances (s 542)”.

Sitatet sier mye om idrettens kultur, styringsorgan og påvirkning fra kapitalismen, der et kynisk bilde på hva en idrettsutøver er kan være et bilde på en brikke som brukes i jakten på resultater av for de som styrer og organiserer idretten. Sett i forhold til en karriereavslutning er problemet for idrettsutøvere at de som organiserer idretten ofte er så opptatt med å skape penger gjennom prestasjonene til idrettsutøvere at deres ansvar for idrettsutøvernes ve og vel stopper med karriereavslutningen. Det som skjer med deg som utøver i overgangen til en ny karriere er ofte noe både idretten og det systemet en hadde rundt seg mens en var aktiv ikke er klar over eller har fokus på (Lavalley & Wylleman, 2000; Taylor & Lavalley, 2010; Wylleman et al., 2007). Dette er med på å forsterke bilde av idrettsutøveres sårbarhet i forhold til en karriereavslutning.

3.2.1. Historie og bakgrunn

Starten på det som i dag er kjent som «karriereoverganger» (Baillie & Danish, 1992) var tilbakemeldinger fra tidligere idrettsutøvere som opplevde det å måtte gi seg med idretten som noe negativt og stressende (Lavalley, 2000). I dag, fire tiår senere, har både forskningen og interessen innen feltet økt betraktelig (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010; Wylleman et al., 2007). Et synlig bevis på interessen er et litteratur søk gjort i 2000 (Lavalley, Wylleman, & Sinclair, 2000), der 270 referanser rettet mot karriereoverganger innen idrett ble identifisert, mens det i 1980 ble identifisert 80 referanser (McPherson, 1980). På veien mot dagens forståelse av fenomenet karriereoverganger er det blitt brukt ulike teoretiske vinklinger som i starten ble hentet fra forskning utenfor idretten (Taylor & Lavalley, 2010). Flere forskere begynte å se en karriereovergang som en prosess, der begrepet termination ble byttet ut med transition. Schlossberg (1981: s 5, referert i Lavalley, 2000) definerer en transition på følgende måte:

“an event or non-event wich results in a change in assumptions about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one’s behavior and relationships”.

Ved å se karriereovergangen som en prosess kunne man få en større helhets forståelse av hva som påvirker en idrettsutøver under en karriereovergang. Denne helheten ble av Taylor & Oglivie (Taylor & Oglivie, 1994) konkretisert gjennom en modell «The Conceptual Model of Career Transition». Modellen har fem trinn: *Årsaker til karriereavslutning*,

tilpasningsfaktorer i forhold til karriereavslutningen, tilgjengelige tilpasningsfaktorer til karriereavslutningen, kvaliteten på karriereovergangen og distress ved karriereovergang og intervensjoner ved karriereoverganger (Taylor & Ogilvie, 1994). Første trinnet tar for seg ulike årsaker til å måtte gi seg med idretten: Ufrivillige årsaker som alder, utvelgelse og skader, og frivillige årsaker (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). Sett i forhold til SDT vil ufrivillige årsaker til å måtte gi seg med idretten kunne settes i sammenheng med å ikke oppleve autonomi eller selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002). Det er med bakgrunn i dette mulig at individet vil oppleve negative konsekvenser ved en ufrivillig karriereovergang. Alder blir hovedsakelig satt i sammenheng med nedsatt prestasjonsevne, der idrettens krav til fysiske egenskaper og ferdigheter³ kan være vanskelig å oppfylle med økt alder (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010: s 545). En psykologisk side ved økt alder kan være at motivasjonen for å trene og konkurrere er nedadgående (Werthner & Orlick, 1986), noe som er interessant med tanke på hva dette eventuelt har å si for motivasjonen for fysisk aktivitet etter karrieren. Videre er skader er en åpenbar grunn til at mange må slutte med idretten (Ogilvie & Taylor, 1993; Werthner & Orlick, 1986). Mange utøvere forlater sin idrett med permanente skader som potensielt kan gjøre en karriereovergang vanskeligere (Taylor & Lavalley 2010). Dette kan også potensielt også påvirke utøverens forhold til trening og aktivitet etter karrieren, både fysisk og mentalt. En studie gjort på elite-amatører fra Australia identifiserer ni ulike årsaker til å avslutte idrettskarrieren: arbeid/studier, mangel på motivasjon, politikk i idretten, dårligere prestasjoner enn tidligere, økonomi, mindre opplevd glede ved å delta i idretten, alder og skader og det å ikke bli tatt ut (Lavalley, Grove, & Gordon, 1997). Det å gi seg med idrett av fri vilje høres kanskje ut som den mest foretrukne årsaken, men også her er det mange variabler som spiller inn (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). Bare det å skille mellom hva som er en frivillig eller ufrivillig grunn til å gi seg med idretten kan være vanskelig.

Det andre trinnet i modellen til Taylor & Ogilvie (1994) tar for seg faktorer som har med hvordan en utøver tilpasser seg en karriereovergang. I det ligger mye av hovedtyngden på utøvers identitet, både personlig og sosialt, samt erfaringer fra tidligere overgangsprosesser i karrieren som vil være avgjørende både hvordan en oppfatter seg selv, og med det påvirker hvordan en karriereovergang håndteres (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). Spesielt to forhold tas opp: Det ene er en idrettsutøvers hang til å bli ensidig i sitt fokus mot perfektjon,

³ Et eksempel på en fysisk egenskap er høyde, muskel sammensetning og lignende, mens ferdigheter er påvirkelig gjennom trening, for eksempel ballkontroll eller skiteknikk (Hallén & Ronglan, 2011).

noe som kan skape psykologiske og sosiale problemer senere i livet (ibid). Det andre er hvordan tidlig spesialisering og suksess kan forstyrre selvoppfattelsen til unge utøvere (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). Personlige identitetsrelaterte problemstillinger blir satt i sammenheng med selvoppfattelse og selvtillit, der idrettsutøvere med ensidig fokus på seg selv og idretten sin oftere utvikler en identitet som nesten utelukkende er knyttet opp mot det å være flink i idrett (Brewer et al., 2000). En slik identitet blir også kalt for en idrettsidentitet (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993; Brewer et al., 2000). Utøvere som utvikler en slik identitet kan få problemer med å endre karriere, få seg utdanning og oppleve muligheter som livet gir (Baillie & Danish, 1992; Werthner & Orlick, 1986). Den sosiale identiteten til idrettsutøvere er også preget av idretten, der utvikling av den sosiale identiteten hos utøvere ofte tenderer til å være selektiv og begrenset i forhold til å spille ulike roller i sosiale sammenhenger (Brewer et al., 2000; Brewer, 1993). Med det er oppfattelsen av seg selv og egen identitet en faktor som antas å ikke bare påvirkes av tilpasningen til en karriereovergang, men også styre den (Brewer et al., 2000). Oppfattelsen av seg selv har derfor vært viktig å forstå for idrettspsykologien, fordi oppfattelsen av seg selv og eget selvbilde forklarer store spørsmål som «hvem er jeg» (Brewer et al., 2000). Dette multidimensjonelle utgangspunktet gir forståelsen av seg selv en stor fleksibilitet siden opplevelsen av hvem en er kan variere fra situasjon til situasjon. Innen idrettspsykologien og idrett er begrepet brukt på følgende måte. Selvbilde innen idretten knyttes opp mot hvordan en person knytter egen identitet opp mot den rollen en har som idrettsutøver (Brewer et al., 1993). Forskningen på identitet innen idrettspsykologien er relativt ung, men det er sterke indikasjoner på at idrett og identitet har en sammenheng med faktorer som; kjønn, alder, etnisitet og personlighet (Brewer et al., 2000). Alder, identitet og idrett har også en sammenheng med hva miljø, venner, trenere, og foreldre sier, gjør eller introduserer i form av atferd og aktiviteter (ibid). Med andre ord vil opplevelsen av selvet gjennom å delta i en aktivitet bli positivt eller negativt forsterket gjennom støtte fra miljø eller person. Til sammenligning er det sosial miljøet rundt individer i SDT sett på som en hemmer eller fremmer for motivasjon og atferd (Duda & Treasure, 2010). Det har vist seg at utvikling av en identitet knyttet til idrett har en positiv påvirkning på idrettsutøveres prestasjonsevne (Werthner & Orlick, 1986), men en slik identitet er også assosiert med risiko i forhold til identifisering av seg selv. I dette ligger den enkle forklaringen på at en identitet knyttet opp mot for eksempel et begrenset antall sosiale situasjoner kan føre til tilpasningsproblemer i ukjente sosiale situasjoner. For idretten har dette ført til forståelse og forskning rundt identitetsproblematikk vedrørende karriereoverganger og skader (Brewer, 1994; Pearson &

Petitpas, 1990), og karriereavslutning (Baillie & Danish, 1992; McPherson, 1980; Taylor & Ogilvie, 1994). Denne forskningen har vist at utøvere som kun involverer seg innen idrett og med det ikke utvikler seg på andre sosiale områder i livet har større problemer med å tilpasse seg et liv utenfor idretten. Det er også vist gjennom forskning at utøvere som har en sterk selvoppfattelse og identitet rettet mot idretten sin reagerer med å bli deprimerte hvis de skader seg (Brewer, 1993). Skader og skadeproblematikk er også vist å ha en mer langtidsvirkende effekt på selvoppfattelse og identitet, for eksempel dersom skader er grunnen til at en må gi seg med idretten. Igjen gjelder dette utøvere som bygger oppfattelsen og identiteten sin rundt det å være idrettsutøver (Brewer et al., 2000). I forhold til en karriereavslutning er idrettsutøvers selvoppfattelse og identitet knyttet til tilpasningsproblemer både personlig og sosialt. En nyere undersøkelse viser at tidligere kvinnelig toppturnere med en selvoppfattelse sterkt knyttet til det å være turner hadde problemer med å tilpasse seg en karriere utenfor idretten både personlig og sosialt (Lavalley & Robinson, 2007). Sosialt ble dette beskrevet gjennom å føle seg hjelpeløs i forhold til ulike sosiale settinger, noe som gjorde at de utøverne med sterkeste mellom sin identitet og idrett var ute av stand til å være sosiale med andre mennesker (ibid). Personlig var tilpasningsproblemene mer knyttet til kroppsbilde og evnen til å slappe av. Utøvernes sammenligning av seg selv i forhold til kropp før og etter karriereavslutningen, førte til at mange opplevde kroppslige endringer etter karrieren som tap av kontroll over seg selv (ibid). Problemene med å slappe av var knyttet opp mot de treningsregimene utøverne var vant med fra idretten sin, der fraværet av fysisk trening gjorde det vanskelig å slappe av både fysisk og mentalt (ibid). I undersøkelsen til Lavalley & Robinson (2007) blir problemene til de tidligere gymnastene foreslått løst gjennom karriereplanlegging og karriereplanleggingsprogrammer, der det å prøve seg på ulike sosiale arenaer har vist seg å gjøre utøvere mer tilpasningsdyktige i en karriereovergang og karriereavslutning (Baillie & Danish, 1992; Sinclair & Orlick, 1993; Werthner & Orlick, 1986). Karriereovergangsprogrammer og karriereplanlegging er ofte satt i sammenheng med det å utdanne seg eller finne ut av hvilke ferdigheter en allerede har som kan overføres til livet etter karrieren (Mayocchi & Hanrahan, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). Utdanning og overførbare ferdigheter blir ofte beskrevet som mestringsstrategier (Mayocchi & Hanrahan, 2000). Effekten av en sporet identitet og selvoppfattelse som idrettsutøver har i sammenheng med karriereavslutning vist seg å gi en rekke atferdsmessige problemer som; emosjonelle utbrudd, fravær av tilstedeværelse både fysisk og mentalt, fornektelse i forhold til karriereavslutningen og søk etter sosial annerkjennelse i kraft av status som idrettsutøver (Brewer et al., 2000). Idrettsutøvers fokus og engasjement for å bli bedre innen sine idretter

påvirker hvordan de oppfatter seg selv og omverden. Effekten av selvoppfattelse og identitet rettet mot idrett kan gjøre idrettsutøvere sårbare i en karriereovergang eller karriereavslutningsprosess. Med det er identiteten en idrettsutøver tar med seg inn i en karriereovergang interessant i forhold til hva for betydning dette kan ha for livet etter karrieren. Som nevnt kan utviklingsproblemer innen sosial og idrettslig identitet gi problemer med å skaffe seg mestringsstrategier som for eksempel utdanning og jobb etter karrieren (Lavalley, 2000). I den sammenhengen viser en undersøkelse gjort på tidligere idrettsutøvere hvordan de oppfattet seg selv en og en halv måned etter å ha lagt opp (Yannick Stephan & Brewer, 2007). Figur 4 gir en hierarkisk fremstilling av opplevelsen utøverne hadde av det å være idrettsutøver, der hovedinndelingen gir forklaringer på personlige og sosiale dimensjoner ved hvordan idrettsutøvere oppfattet seg selv (Yannick Stephan & Brewer, 2007). De personlige dimensjonene ved modellen, tar for seg hvordan utøvere tenker, lever og kroppslig gjør seg selv i forhold til idretten sin. Livsrytmen er lagt opp etter hva idretten krever av deg, der kroppen er essensiell. De sosiale dimensjonene modellen tar for seg er hvordan ulike sosiale kontekster påvirker idrettsutøveren oppfattelse av seg selv.

«Sosioprofessional flexibility», eksemplifiseres gjennom utøvere som jobber ikke ser seg selv som vanlige arbeidere fordi idretten bestemmer hvordan livsrytmen deres er. «Sport staff», refererer til trenere og andre. i forhold til karriereovergangsproblematikk vil en avslutning av karrieren, der selvbilde og identitet endres, oppleves som en situasjon hvor en ikke føler kontroll, og som kan føre til atferdsproblemer (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). I en slik situasjon vil tilgjengelige ressurser som nevnt i det tredje trinnet til Taylor & Ogilvie (1994) være viktige. Her blir ulike mestringsstrategier som sosial støtte og evnen til å planlegge hendelser utenfor idretten sett på som viktige verktøy i å komme seg lettere gjennom en karriereavslutning (Mayocchi & Hanrahan, 2000; Murphy, 1995; Pearson & Petitpas, 1990). Dette fordi en karriereavslutning vil kreve forandringer på et personlig, sosialt og yrkesmessig nivå som igjen vil få konsekvenser kognitivt, emosjonelt og atferdsmessig (Taylor & Lavalley 2010: s 550). I denne sammenhengen vil faktorene i forrige trinn; selvbilde, selvtillit, selv-identitet, sosial identitet og opplevelsen av kontroll i overgangsfasen være viktige for hvordan mestringsstrategier utnyttes. I så måte har gode mestringsstrategier vist seg å være å skaffe seg et nytt fokusområde i livet, fortsette å trene, ha kontakt med idrettsmiljø og venner, og å snakke med noen (Sinclair & Orlick, 1993). En annen god mestringsstrategi er å bevisstgjøre seg hva for kvaliteter en går inn i en ny karriere med.

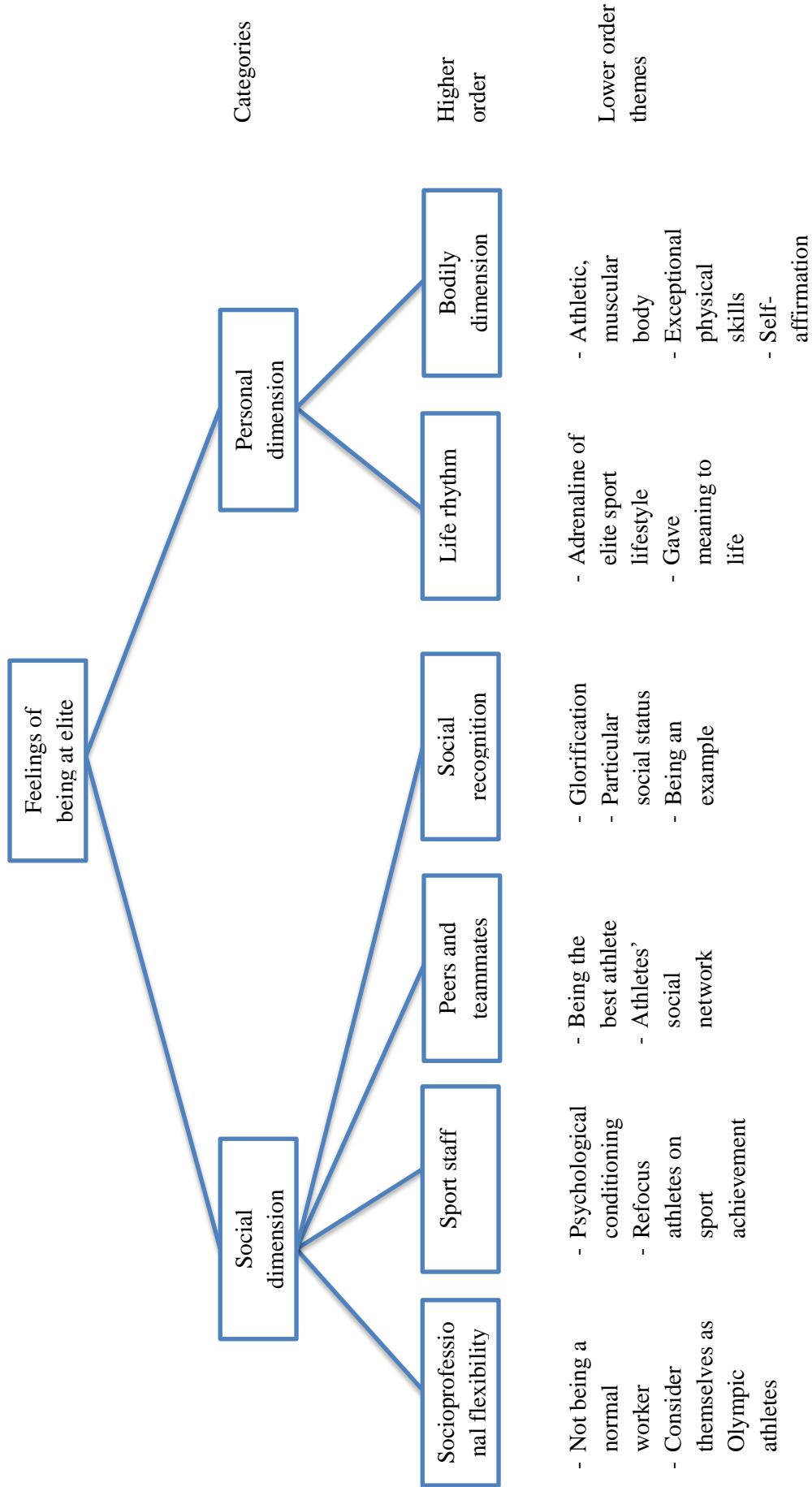


Figure 4. Perceived determinants of elite athletes self-definition (Yannick Stephan & Brewer, 2007)

Problemet er at denne formen for kompetanse ofte ikke er gjort formell, så de tusentallstimene en har lagt ned både for å bli og å forbli god innen idrett ses ofte som vanskelige å anvende i yrkeslivet. Forskning på karrieroverganger og den kunnskapen som idrettsutøvere tilegner seg gjennom det å drive idrett har ført til et begrep; overførbare ferdigheter og evner (Mayocchi & Hanrahan, 2000) Disse beskrives som livserfaringer/ferdigheter som har et potensial for å kunne brukes i andre karrierer (Mayocchi & Hanrahan, 2000). Et eksempel på dette kan være de mentale ferdighetene som en idrettsutøver lærer seg gjennom og i idretten (Mayocchi & Hanrahan, 2000). Forskning gjort på hvordan mentale ferdigheter kan overføres til dagliglivet, viser at en bevisstgjøringsprosess på egne ferdigheter/evner har en positiv effekt på utøvere (Petitpas, Danish, Murphy, & McKelvain, 1992). En slik bevisstgjøring viser seg også å sammenfalle med samfunnets utvikling innen arbeidslivet. Yrkesaktive med fleksible og overførbare ferdigheter/evner er både mer attraktive for arbeidsgivere og suksessfulle i sitt arbeid (Hesketh, 1997). Innen karriereovergangslitteraturen er det flere eksempler på ulike overførbare ferdigheter/evner, (tabell 1) (Mayocchi & Hanrahan, 2000).

Eksempler på allment overførbare ferdigheter/evner.	
1.	Evnen til å prestere under press.
2.	Løsningsorienterte evner.
3.	Organisatoriske evner.
4.	Evnen til å leve med tidsfrister/utfordringer.
5.	Evnen til å sette og oppnå målsetninger.
6.	Dedikasjon og utholdenhet.
7.	Selv - motivering.
8.	Tålmodighet.
9.	Tilpasningsevne og fleksibilitet.
10.	Evnen til å kjenne sine egne grenser.

Tabell 1. Overførbare ferdigheter og evner. Basert på (Table 1 Examples of Commonly Cited Transferable Skills or Life Skills, (Mayocchi & Hanrahan, 2000), Oversatt av Sigurd Pettersen.

Det å bli bevisst på hva for ferdigheter og evner en kan bruke i arbeidslivet er i likhet med utdanning en måte å utvide personlig og sosiale identitet som av forskning på karriereoverganger blir sett på som viktig for å gjøre overgangsfasen lettere og bedre for tidligere idrettsutøvere (Brewer et al., 2000; Lavalley, 2000; Mayocchi & Hanrahan, 2000). Planlegging av karriereavslutningen er en mestringsstrategi som både er anvendbar på mange områder og som gir stor grad av suksess i en overgangsfase. Planleggingen settes i

sammenheng med ulike hendelser utenfor idretten som kan gi en mestringsfordel etter karrieren. Det er da ofte snakk om utdanning, yrke, investeringer, sosialt nettverk og lignende (Murphy, 1995; Taylor & Lavalley, 2010). Ved å planlegge karriereavslutningen har forskning vist at det har positiv effekt på oppfattelsen av egen identitet, opplevelsen av kontroll på overgangsprosessen og sosial identitet (Lavalley & Robinson, 2007; Sinclair & Orlick, 1993). Kvaliteten på karriereavslutningen er trinn fire, der opplevelsen eller reaksjonen på karriereovergangen bestemmer kvaliteten på den (Taylor & Lavalley, 2010). Psykiske, psykososiale og miljømessige forhold vil spille inn, men det er den personlige opplevelsen av det hele som til slutt bestemmer om det blir en vanskelig eller enkel overgangsprosess (ibid). De ulike trinnene som til nå er presentert vil initiere og påvirke hverandre i forhold til karriereavslutningen, men kan kun si noe om årsaksforholdet til kvaliteten på karriereavslutningen. Dermed er en tilbake til den felles forståelsen forskerne innen feltet har på at en overgangsfase krever en form for tilpasning som har med økonomiske, yrkesmessige, emosjonelle og sosiale faktorer, som vil være med på å bestemme hvor godt en utøver tilpasser seg en ny karriere etter idretten (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010). En gjennomgang av 12 studier med over to tusen utøvere og en rekke idretter viser at det er ca 20 % av utøverne trengte betydelig psykologisk hjelp ved karriereavslutning (Lavalley, Nesti, Borkoles, Cockerill, & Egde, 2000). Trinn fem er stress ved karriereovergang og intervensjoner ved karriereoverganger. En karriereavslutningsprosess, frivillig eller ufrivillig, kan være stressende fordi det innebærer endringer enten i form av økonomi, sosiale forhold, psykologi eller fysisk (Taylor & Lavalley, 2010). En eller flere av disse faktorene kan føre til det Taylor & Oglivie (1994) beskriver som negativt stress. Som nevnt innledningsvis så ble mye av problematikken rundt karriereoverganger satt i sammenheng med hvordan organisasjonen rundt en idrettsutøver fungerer. Det samme kommer Taylor & Lavalley (2010) tilbake til når de beskriver intervensjonsbiten av trinn fem. Problemet har mye med at mangelen på en langsiktighet og holistisk tankegang rundt idrettsutøvere fra organisatorisk hold gjør at for eksempel idrettspsykologer tilknyttet de enkelte idretter dessverre ikke får nok tid med utøverne for å ta tak i slike problemstillinger tidlig nok (Taylor & Lavalley, 2010).

3.3. Begrepsavklaringer

I denne undersøkelsen vil det bli brukt ulike begreper og forklaringer på fysisk aktivitet. I den sammenheng har jeg samlet definisjoner og forklaringer på de begrepene som vil komme igjen senere i kapittelet.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres som all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid og som fører til økt energibruk (Sheperd & Balady 1999, i Aktivitetshåndboken 2009)

Mosjon

Mosjon blir beskrevet som lettere kroppsbevegelser som er med på å aktivisere store deler av kroppen. Mosjon trenger ikke å ha noe spesifikt mål ved seg, og blir ofte satt i sammenheng med å bedre egen fysisk form. Mosjon er ofte helserelatert, og rettet forbedring av egen fysisk form (Olsen, 2005)

Trening

Trening blir beskrevet som fysisk aktivitet som både er planlagt, strukturert og gjentakende med hensikt om å vedlikeholde eller forbedre ulike sider ved egen fysisk form (Caspersen et al., 1985). Med det sagt så kan trening både være prestasjonsrelatert og helserelatert. Noe som betyr at trening ikke all fysisk aktivitet klassifiserer som trening (Department of Health and Human Services, 2008).

Voksen- og egenorganisert fysisk aktivitet

Gilberg & Brevik (1999) klassifiserte trening og fysisk aktivitet gjennom begrepene voksenorganisert, egenorganisert og til og fra skolen trening. Voksenorganisert trening er trening der voksne står for organiseringen. Egenorganisert trening er trening der barn og ungdom selv står for organiseringen.

Hverdagsaktivitet

Gilberg & Brevik (1999) klassifiserte også en tredje form for fysisk aktivitet: *Til og fra skolen treninger*. Dette er trening som kan sammenlignes med det å gå, sykle eller på annen måte transportere seg selv til og fra skolen. I min undersøkelse har jeg valgt å kalle dette *hverdagsaktivitet* siden informantene ikke bare syklet eller gikk til og fra til skolen, men også til trening og venner.

Fysisk aktivitet gjennom jobb/yrke

Mange av informantene beskriver å ha jobb eller yrke der mesteparten av en arbeidsdag forgår i gang tempo. Denne formen for fysisk aktivitet er beskrevet enten manuelt kroppsarbeid eller praktisk undervisning av ulikt slag.

4. Metode

4.1. Overblikk

Hovedfokus i denne undersøkelsen er åtte tidligere toppidrettsutøvere, deres aktivitetsvaner i dag, og deres motiver for å være aktive. Formålet med undersøkelsen er å utvide forståelsen for hvorvidt tidligere idrettsutøvere er fysisk aktive og om det er noe som kan forklare bakgrunnen for at de er fysisk aktive eller ikke. Forskningsspørsmålet tar opp kvalitative forhold rettet mot det enkelte individs opplevelse og relasjon til fysisk aktivitet før og etter en aktiv idrettskarriere. I dette ligger også en spennende dimensjon i at idrettsutøvere gjennom sine karrierer er avhengige av kroppslige bevegelser for å skape prestasjoner og gjennom det tjene penger (Hassmén & Hassmén, 2008).

Beskrivende og fortolkende spørsmål blir stilt i undersøkelsen og dataene knyttet til problemstillingen samles inn via dybdeintervju. Spørsmålene som stilles i undersøkelsen knyttes opp mot *hva* og *hvordan* (Postholm, 2005), og det er viktig å presisere at fokuset i undersøkelsen har vært å utforske/eksplorere et fenomen som ikke er godt beskrevet fra før (for gjeldende populasjon). Med denne bakgrunnen har hensikten med studien vært å utforske tidligere idrettsutøveres forståelse og virkelighet istedenfor å generalisere eventuelle funn. I så måte passer en beskrivelse av designet som kvalitativt eksplorerende (Stockhausen & Turale, 2011). Vitenskapssynet undersøkelsen ligger nærmest er slik jeg ser den hermeneutikken og fenomenologien (Thagaard, 2009), der fokuset ligger på forskningsdeltakerens subjektive opplevelser og hvor min egen bakgrunn og erfaring som idrettsutøver selv har vært essensiell i undersøkelsen (ibid). Spørsmålene jeg har stilt informantene i studien, som vil bli forklart nærmere senere i kapittelet, har i hovedsak fordelt seg mellom beskrivende, fortolkende og avdekkende spørsmål. De beskrivende spørsmålene har hatt til hensikt å knytte hendelser og handlinger opp mot opplevelsen av livet, før under og etter idrettskarrieren. De fortolkende spørsmål har hatt til hensikt å få informantene til å tolke hendelser eller handlinger og gi disse en betydning. Til sist ble noen spørsmål som fokuserte på å avdekke årsaker og hensikter stilt. Dette kapittelet vil ta for seg valg av metode, forskningsprosessens ulike trinn, forskerens ståsted, behandling av data og krav som stilles til kvalitativ forskning.

4.2. Kvalitativt forskningsintervju

Metodisk utgangspunkt og valg avhenger av ulike elementer, men undersøkelsens formål og fenomen er sentralt. Undersøkelsens formål og kvalitative⁴ sider retter seg mot erfaringer og opplevelser rundt fysisk aktivitet før og etter idrettskarrieren der fokuset ligger på refleksjoner over nå-tilstand. Mye av informasjonen jeg er ute etter vil med det være knyttet opp mot forskningsdeltagernes evne til å se tilbake på egen idrettskarriere i et retrospektivt lys, og vil med det både bli viktig og metodisk utfordrende med tanke på min rolle (som forsker) i undersøkelsen. Dette fordi jeg som forsker er avgjørende for fremdriften i undersøkelsen og med det må være påpasselig med å finne en balanse mellom min nærhet og min distanse til forskningsdeltagerne. Målet er å være så nær at jeg får tilgang på den informasjonen jeg ute etter, og likevel har nok distanse så jeg ikke lar meg påvirke (Kvale, Anderssen, & Rygge, 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009). I denne balansen mellom forsker og forskningsdeltakere/informanter ligger det to viktige sider ved kvalitativ forskning som Thagaard (2009) forklarer gjennom forholdet mellom systematikk og innlevelse. Systematikk viser til forskerens refleksjoner rundt hvordan datamaterialet skal innhentes, analyseres og tolkes (ibid). Systematikken sier også noe om kvaliteten på det arbeidet som er gjort. Denne prosessen og den systematiske delen av det har også det Thagaard (2009) beskriver som en kreativ motpol. Den kreative siden viser til forskerens forståelse som gjennom forskningsprosessen kan endres og føre til endringer i systematikken. Forståelsen forklares gjennom forskerens evne til innlevelse ovenfor den sosiale situasjonen og enkelt individs situasjon, eller fenomenet, en undersøger (ibid). Innlevelse og kreativitet blir forklart gjennom at forskeren er og må ses på som et instrument i forskningsprosessen som må beskrives (Postholm 2005). Mitt utgangspunkt og ståsted vil bli forklart senere i kapittelet.

Det er mange metodiske kilder som tar for seg hva for krav som settes til et kvalitativt forskningsintervju (Kvale et al., 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Kvalitativt intervju har til hensikt å avdekke komplekse sosiale fenomener. Dette gjøres gjennom å gå i dybden og få frem nyanser. Dialogen mellom forsker og informant vil være viktig for å få frem dette, og drivende for dialogen er forskeren som også må sørge for å skape refleksjon. Det er forskers ansvar å få frem informantens bakgrunn, forståelse, erfaringer og meninger gjennom å stille beskrivende spørsmål. Balansen mellom nærhet og distanse til informantens meninger, og kunne kritisk vurdere om svarene avdekker det informanten mener er også noe

⁴ Qualitative research begins with assumptions, a worldview, the possible use of a theoretical lens, and the study of research problems inquiring into the meaning individuals or groups ascribe to a social or human problem (Creswell, 2007: s 37).

forskeren må kunne. Refleksjon, kontroll og validering i et kvalitativt forskningsintervju blir av Thagaard, (2009) satt i sammenheng med systematikk og innlevelse. Når en kommer til begreper som skal være med på evaluere kvalitativ forskning er det flere begreper som forklarer en og samme ting. Begrepene troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet blir av flere brukt innen metodelitteraturen for kvalitativ forskning (Bryman, 2008; Thagaard, 2009). Troverdighet sier noe om «leseren kan se hvilke spilleregler forskeren har brukt i enhver fase» (Postholm, 2005). Bekreftelse eller bekreftbarhet vil si at funn og tolkninger «og de fremstilte implikasjonene er utledet av datamaterialet, samtidig som det er en indre konsistens mellom disse faktorene» (Bryman, 2008; Postholm, 2005). Overførbarhet sier noe om forståelsen som utvikles i et prosjekt om et fenomen som kan ha relevans for lignende situasjoner og fenomen (Bryman, 2008; Thagaard, 2009). Et mål med forskningen er å produsere pålitelige data, og med tanke på kvalitativ forskning og det kvalitative forskningsintervjuet er det fleksibiliteten i de disse to som styrker påliteligheten, sammen med å gi inngående beskrivelser av fremgangsmåten som er brukt i forskningsprosessen (Bryman, 2008; Grønmo, 2004; Thagaard, 2009).

4.3. Forskerens ståsted og forforståelse

Forskning innen det fortolkende paradigme tilstreber seg å forstå andre gjennom å forstå det sosiale landskap de befinner seg i (Postholm, 2005). Dette gjøres fra forskerens side ved å være et speil for informantenes virkelighetsoppfattelse. Med det er det viktig å forhindre at alle eventuelle verdiladete holdninger, meninger og oppfatninger fra forskerens side påvirker forskningsprosessen (ibid). I denne studien er et metodisk helhetsperspektiv valgt, der mitt ståsted som forsker og problemstilling og tilhørende forforståelse er essensielt. Dette har betydning for forholdet mellom systematikk og innlevelsen i studiet og kan påvirke gjenspeilingen av informantenes meninger. Kvalitativ forskning og forskningsintervjuet handler om å tolke hva andre sier, for så å skrive det som er sagt ned på et papir og tolke det en gang til. I disse prosessene er det sider ved forskeren som er viktige å beskrive og å bevisstgjøre for seg selv som forsker for å sikre best og mest mulig pålitelighet i det undersøkelsen kommer frem til (Postholm, 2005; Thagaard, 2009). En side er den erfaringsbakgrunn forskeren tar med seg inn i undersøkelsen (Postholm, 2005). Min erfaringsbakgrunn eller praksis er at jeg som mine forskningsdeltakere har vært idrettsutøver, der jeg gjennom det å møte forskningsdeltakerne prøver å øke min forståelse av et fenomen (Kvale et al., 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009). En annen side er det teoretiske ståsted eller teoretiske forforståelse forskeren har før han eller hun begynner undersøkelsen (ibid).

Teoretisk forforståelse, bakgrunn eller ståsted kan både være stadig fordypning i relevant fag og forskningslitteratur og det som beskrives som praksisteori (Thagaard, 2009). Praksisteori beskrives som systematisk refleksjon over egen erfaringsbakgrunn (ibid) og vil for meg være sterkt knyttet opp mot egen idrettskarriere. Begge deler av den teoretiske forforståelsen utvikles og fordypes gjennom forskningsprosessen (ibid). Min forforståelse både erfaringsmessig og teoretisk gjør at jeg forsker på egen kultur (Thagaard, 2009). Dette er noe som gjør at beskrivelse og bevisstgjøring av forforståelsen er ekstra viktig både for leser og meg som forsker i forhold til den systematikken som kreves i forhold til datainnsamlingen og tolkning (ibid). For eksempel har jeg gjennom å intervju likeinnede (idrettsutøvere) hatt fordeler i form av en bedre forståelse for hva den enkelte mener når de har beskrevet ulike fenomener, siden jeg ofte har opplevd lignende selv og med det kan relatere meg til hva som beskrives. Men dette har også vært en ulempe siden min forståelse av et fenomen ikke automatisk gjør det forståelig for leseren. Det å ikke stille et ekstra spørsmål til forskningsdeltaker og intervjuobjekt fordi jeg med min forforståelse skjønner hva som blir beskrevet, kan føre til at en går glipp av essensiell informasjon. Den samme problematikken finner en igjen i den teoretiske forforståelsen, der min utdanning og idrettskarriere har gjort meg mest kjent med idrettspsykologiske og motivasjonelle perspektiver (Lavalley & Jowett, 2007). Det at mitt teoretiske perspektiv er preget av idrettspsykologien betyr ikke at jeg skal eller må bruke det for å forstå mine informanter, snarere tvert i mot siden teorien skal komme som et resultat av analysen i kvalitative studier (Bryman, 2008; Kvale et al., 1997; Postholm, 2005). De mulige problemene som jeg til nå har eksemplifisert er det som kalles kulturblindhet⁵ (Paulgaard, 1997) eller feltblindhet (Malterud, 1996). Feltblindhet kan medføre at vi ser det vi er vant med å se og at vi ser etter det som kan bekrefte egen erfaring og forståelse (Malterud, 1996). En konsekvens av dette kan være at evnen til å se alternative tolkninger og eventuelle negative uttalelser hos informantene minsker, og kan med det påvirke kunnskapens pålitelighet (ibid). I denne sammenhengen vil igjen forskerens evne til å opprettholde både nærhet og distanse til sine informanter være essensiell for å hente ut informasjon (Postholm, 2005). Min måte å løse denne problematikken på var hovedsakelig ved å ikke lese eller oppsøke informasjon om mine forskningsdeltakere under hele undersøkelsen. Dette for å sikre meg mest mulig fra å ha forutinntatte oppfatninger om dem, utover det jeg har fått gjennom media fra før. En annen strategi var å være meg bevisst min forforståelse og hvordan dette spesielt kunne påvirke intervjusituasjonene, tolkning og analyse

⁵ Kultur kan beskrives som observasjon av observert atferd (Postholm, 2006: s 45).

(Thagaard, 2009: s 106-109). Min bakgrunn og totale kunnskap i denne undersøkelsen er et ledd i forståelsen av informantenes handlinger, der informantenes beskrivelser står sentralt (Geertz, 2000). Studien har med det en hermeneutisk tilnærming, der metoden som strategi søker forståelse av ett fenomen som ikke er beskrevet så godt tidligere i norsk sammenheng. Samtidig belyses også underliggende sosiale kontekster som antas å ville være avgjørende for den enkelte forskningsdeltakers opplevelse av idrettskarriere, overgang til yrkeslivet og fysiske aktivitetsvaner i dag (Bryman, 2008). Den fenomenologiske vinklingen er mer rettet mot informantenes subjektive meninger og oppfatninger om hva de har opplevd og opplever i dag, som jeg som forsker prøver å få en forståelse av (Bryman, 2008; Thagaard, 2009).

4.4. Gjennomføring

Veien mot en hovedproblemstilling startet med at jeg og en annen medstudent så på muligheten for å gjøre en kvantitativ kartleggingsundersøkelse på tidligere toppidrettsutøvere der helse og fysiske aktivitetstilstand skulle undersøkes. Vi dro til Olympiatoppen der vi hadde et møte med representanter for forskning og utviklings arbeid ved Olympiatoppen (Olympiatoppen s.a.). Hovedpoenget med møtet var å høre deres synspunkter på det vi kunne tenke oss å undersøke, samt forhøre oss om Olympiatoppen hadde et register med adresser eller e-postadresser til utøvere som hadde deltatt i VM eller OL de siste 20 årene. Et slikt register fantes ikke, og vi ble forespeilet å ta kontakt med de ulike særforbund om slik informasjon. Utover det var møtet preget en god diskusjon rundt tematikken. Vi ble av Olympiatoppens representanter forespeilet at en kartleggingsundersøkelse ville kreve mye arbeid. Samme konklusjon kom vi til etter å ha gjort en sjekk på hvor lang tid vi ville bruke på å hente inn kontaktinformasjon på en håndfull aktuelle informanter. Prosjektet ble etter et møte med våre veiledere avsluttet. Jeg fortsatte med samme tematikk, men med en kvalitativ metode. I jobben frem mot denne beslutningen fikk jeg mye nyttig informasjon og kunnskap om temaet, og hovedproblemstilling ble valgt ut i fra en helhetstankegang om at oppvekst, karriere og nå-tilstand kan ha en effekt på hverandre, og at fysisk aktivitetsvaner hos tidligere toppidrettsutøvere ikke ser ut til å ha blitt undersøkt på norske utøvere tidligere. Utvalg og utvalgsriterier ble deretter valgt og jobben med å ta kontakt begynte. Her viste det seg at jobben med å undersøke hvor lang tid jeg ville bruke på å finne kontakt informasjon på en potensiell informant ble nyttig. I prosessen hadde jeg, med hjelp fra Olympiatoppen, tatt kontakt med langrenn avdelingen i Norges skiforbund der jeg kom i kontakt med noen som hjalp meg med å komme i kontakt med utøvere jeg var på leting etter. Jeg kontaktet også Norges fotballforbund, men de hadde ikke slik informasjon tilgjengelig. Når jeg kontaktet

disse to forbundene gjorde jeg det med informasjon om hensikten til undersøkelsen I denne prosessen med å finne frem til adresser, telefon nummer og lignende har det vært en klar fordel at jeg selv har vært idrettsutøver og med det for noen er kjent. Dette viste seg spesielt når jeg tok kontakt med informantene. Jeg tror også at jeg med min forforståelse har kunnet ufarliggjøre og senke terskelen for å delta i undersøkelsen siden jeg selv har blitt spurt om lignende og med det sitter med en egen erfaring på hva jeg oppfattet som ubehagelig å bli spurt om.

4.4.1. Prøveintervju

Jeg gjennomførte to prøveintervjuer i september/oktober 2012. Begge intervjuene hadde som hensikt å se om intervjuguiden jeg hadde utarbeidet hjalp meg med å få svar på problemstillingen min, samt trene på intervju-situasjonen. I det første prøveintervjuet var informanten en tidligere idrettsutøver som ikke var aktiv i den samme perioden som de aktuelle informantene. Dette intervjuet ble ikke transkribert, men lærte meg følgende: De innledende spørsmålene (deskriptive data) fungerte som en fin måte å starte samtalen mellom meg og informanten. En annen ting jeg lærte var at åpningsspørsmål i en rekke av andre spørsmål bør begynne med å få intervjuobjektet til å beskrive barndom, idrettskarriere og lignende fordi dette gav en oppsummering fra intervjuobjektets side som det var lettere å få flere og dypere beskrivelser av senere ved å stille oppfølgingsspørsmål om samme tematikk. Utfordringen med oppfølgingsspørsmålene var at informantene gjennom å beskrive barndom eller idrettskarriere var innom mange ulike temaer, noe som til tider gjorde det vanskeligere å stille de rette oppfølgingsspørsmålene. Det andre intervjuet var med en person som var aktiv samtidig med de aktuelle informantene, men var ikke innenfor utvalgskriteriene i forhold til prestasjoner. Grunnen til at jeg valgte å ta med denne personen var dels fordi jeg ville gjennomføre et intervju til før jeg begynte datainnsamlingen og dels fordi jeg så det som en god mulighet til å få et godt intervju og gode data. Derfor ble intervjuet transkribert, men tilførte ikke noe ny informasjon til undersøkelsen slik jeg tolket det og ble med det ikke tatt med i analysen (Kvale et al., 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Begge prøveintervjuene gav god trening på de åtte andre intervjuene jeg har gjennomført, og var en erfaring jeg ikke ville vært foruten. Dette er spesielt med tanke på erfaringene jeg gjorde i forhold til å verbalisere kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Dette er utdypet i avsnittet intervjusituasjonen. Kravet om informert samtykke og konfidensialitet ble fulgt i begge prøveintervjuene (Kvale et al., 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009) (vedlegg 1).

4.4.2. Utvalg og utvalgsriterier

Det første utvalgsriteriet jeg valgte for mine informanter var type idrett. Langrenn valgte jeg fordi det er en individuell idrett med lange tradisjoner og kulturell interesse her i Norge (Gotaas, 2003), fotball ble valgt fordi det er en lagidrett, den største idretten sett ut i fra medlemstall her i Norge, og fordi det er en stor internasjonal idrett (Årsrapport 2011, s.a.). For å kunne være en potensiell informant måtte en ha deltatt i de Olympiske vinter leker, Lillehammer 1994 (langrenn), fotball VM menn USA 1994, eller fotball VM kvinner Sverige 1995. Ved å velge disse mesterskapene ønsket jeg å sikre meg utøvere som både hadde gitt seg med idretten sin, og hatt tid til å venne seg til et hverdagsliv. En annen grunn til å velge disse mesterskapene er fordi begge idrettene presterte bra internasjonalt i denne perioden på både kvinne og herre siden (Andersen & Ronglan, 2012; Hanstad, 2002). Den siste grunnen til å velge disse mesterskapene er at Norsk toppidrett var på tur oppover resultatlistene i mange idretter. Opprettelsen av Olympiatoppen 1989 som NIF's ansvarlige og utøvende organ for internasjonale prestasjoner i verdensklasse har fått mye av æren for at norsk idrett har prestert bra internasjonalt siden 90-tallet (Hanstad, 2002). Mine informanter har vært en del av denne gjenoppreisningen av norsk toppidrett og er i så måte interessante sett i forhold til hva de har opplevd gjennom sine karrierer.

Utvalget i undersøkelsen er strategisk og valgt ut i fra fenomen og tilgjengelighet, der tilgjengeligheten har vært viktig i forhold til tidsbruken jeg kunne tillate meg på å hente inn data til oppgaven på (Creswell, 2007; Kvale et al., 1997; Postholm, 2005). Det ble først valgt 12 utøvere innenfor nevnte utvalgsriterier. Ettersom rekrutteringsprosessen gikk fikk jeg positive svar fra 8 informanter likt fordelt mellom kjønn og idretter, noe som gjorde at jeg valgte å intervju disse først, for å se om jeg oppnådde metning før jeg eventuelt gikk videre med å rekruttere flere (Thagaard, 2009). De aktuelle informantene ble først kontaktet via telefon, der en kort presentasjon om prosjektet ble gitt, før et informasjonsskriv per post ble sendt til den enkelte. I informasjonsbrevet ble hovedfokus, problemstilling og forhold rundt anonymisering, taushetsplikt og konfidensialitet tatt opp (Kvale et al., 1997; Thagaard, 2009).

4.4.3. Utforming av intervjuguide

Forholdet mellom tema og problemstilling er essensielt i forhold til troverdigheten til intervjuguiden. Spørsmålene bør også formuleres innenfor tema og være i samsvar med problemstillingen. Et siste poeng er at spørsmålene ikke må være ledende (Kvale et al., 1997; Thagaard, 2009). Intervjuguiden min er halv strukturert og er med det den mest utbredte typen intervjuguide. Som oftest er temaene fastlagte, mens rekkefølgen kan variere ut i fra

intervjuets gang (Thagaard, 2009). Spørsmålene var tematiske lagt opp for å sikre en viss rekkefølge på svarene, men som nevnt var informantene ofte innom mange temaer på et spørsmål, så det ble noen sprang frem og tilbake i intervjuguiden. Hovedhensikten med spørsmålene var å få svar på problemstillingen og holde samtalen i gang under intervjuet. I så måte startet intervjuguiden med spørsmål rundt deskriptive data for å få samtalen i gang mellom meg og informant (Thagaard, 2009). Som nevnt varierte spørsmålsrekkefølgen og ble med det tilpasset informanten (Kvale et al., 1997; Thagaard, 2009). Intervjuguiden ble endret etter prøveintervjuene, der endringene var mer bevisstgjøringer å regne i forhold til hva som fungerte og ikke. Intervjuguiden hadde tre hoved temaer; Idrettskarrieren, karriereovergang og fysiske aktivtetsvaner (vedlegg 2).

4.4.4. Intervjusituasjonen

Informert samtykke er et av grunnkriteriene innen forskningen (Kvale et al., 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Et slikt informasjonsskriv ble sendt ut til informantene der de fikk en oversikt over prosjektet og hva de eventuelt takket ja til, samt hvilke rettigheter de hadde i forholdet til prosjektet (vedlegg 1). Informasjon om at intervjuet kom til å skje gjennom bruk av lydbånd, at deres identitet skulle forbli anonym og at de til en hver tid kunne avbryte intervjuet kan ses på som den mest essensielle informasjonen (Kvale, 2006; Postholm, 2006). Tema og formål med undersøkelsen ble også informert om. Alderen til informantene og et eksplorerende fokus for undersøkelsen gjorde sitt til at jeg følte jeg kunne gi mye informasjon i informasjonsskrivet uten å påvirke svarene informantene gav (ibid). I et halvstrukturert intervju vil det å legge til rette for samtalen være viktig og ved å skape trygghet og vise engasjement kan en sikre seg at informanten føler seg vel i situasjonen (Kvale et al., 1997). Videre vil intervjueren måtte håndtere utfordringen mellom å gå i dybden i det enkelte tema samt dekke bredden og ikke bruke for mye tid (Thagaard, 2009). Til slutt er det også viktig å kunne innta en lyttende rolle for å fange opp meningsuttrykk og andre vage utsagn og ellers komme informanten i møte med innlevelse (ibid). Et problem jeg oppdaget allerede etter prøveintervjuene var at min innlevelse i form av forforståelse forhindret meg i å hjelpe informantene med verbalt å uttrykke kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Jeg forsto hva informantene mente siden jeg hadde mange av de samme erfaringene selv, men dette kom ikke, verbalt til syne i teksten. Som en påminnelse på denne problematikken hadde jeg en Post-it lapp på intervjuarket der det sto «husk å stille dumme spørsmål». Hadde jeg ikke gjort denne erfaringen under prøve intervjuene er jeg av den mening at mye av helheten i intervjuene hadde blitt borte. Utover det ble alle intervjuene gjort på tidspunkt og steder

informantene valgte. Måten dette ble gjort var gjennom å sende ut oversikt over hvilke dager jeg hadde mulighet til å gjennomføre intervjuene, deretter var det første mann til mølla prinsippet i forholdet til rekkefølgen intervjuene ble gjort. I forkant av intervjuene poengterte jeg nok en gang at de kunne avstå fra å svare på spørsmål, at de kom til å forbli anonyme og at båndopptakene ville bli slettet så fort transkriberingen av samtalen var gjort. Ved å bruke lydbånd vil en kunne gå inn i materialet flere ganger og med det vil bekreftbarheten styrkes, (Thagaard, 2009). Ingen av informantene beskrev bruken av lydbånd som ubehagelig og ved flere intervju ble jeg oppfordret til å ta kontakt i etterkant hvis jeg så at trengte mer informasjon. Disse indikatorene på et godt samtaleklime ble bekreftet når jeg etter intervjuene spurte informantene om hvordan de opplevde intervjusituasjonen. Responsen var positiv og ingen av informantene beskrev situasjonen som negativ. Dette stemmer med det litteraturen på området beskriver som at informantene ofte opplever en intervju situasjon som noe positivt (Kvale et al., 1997; Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Bredden og dybden sett opp mot temaene ble noen ganger skadelidende med bakgrunn i at mye av det samme innholdet i samtalen ble beskrevet flere ganger. Dette viste meg som intervjuer at temaene i intervjuguiden hang godt sammen og at selv om balansen mellom systematikken og innlevelsens ble forskjøvet så fikk jeg flere sterke oppfatninger og meninger i informantenes beskrivelser. Svarene gav etter nøye koding og kontroll grunnlag for å kunne trekke slutninger. Dette skyldes hovedsakelig at svarende var relativt entydige i forhold til hverandre. Kravet om troverdigheten til gjennomføring av intervjuet kan se ut som å være oppfylt.

4.5. Databehandling

4.5.1. Systematisering av data

Jeg transkriberte de åtte intervjuene selv kort tid etter at jeg hadde gjennomført intervjuene. Lydkvaliteten på opptakene var bra og transkriberingen var ordrett. Eventuell dialekt hos informantene ble oversatt til bokmål. Andre personopplysninger i teksten som kunne knytte informantens identitet opp mot tid og sted både i oppvekst, karriere og i dag ble tatt bort. Opplysninger om utdanning, yrke og inntekt som kunne identifisere informantene ble også fjernet.

4.5.2 Analyse

Analysen skal gi grunnlag for tolkning av og perspektiver på informasjonen fra datamaterialet (Kvale et al., 1997; Moen, Nilssen, & Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Valg og tilnærming

til analyse metode for undersøkelsen ble etter en helhetsvurdering av datamaterialet etter transkribering rettet mot det vi kjenner som grounded theory (Glaser & Strauss, 1967). Med den hermeneutiske og fenomenologiske vinklingen på studiet passet dette bra. Grounded theory⁶ kjennetegnes ved at teori utvikles gjennom møte med det innsamlede empiriske datamaterialet (Postholm, 2006: s 87). Analysemetoden er anvendelig for alle kvalitative studier hvor koding og kategorisering av datamaterialet er viktig. Analyse prosessen gjennomgikk tre faser; åpen, aksial og selektiv koding med en fortetting⁷ av teksten mellom den åpne og den aksiale kodingen (Strauss & Corbin, 1998).

Første del av analysen var å få en oversikt over materialet ved å lese nøye igjennom tekstene på nytt etter transkriberingen og dele de relaterte delene av teksten inn i kategorier etter fenomen og tematikk. Denne delingen ble gjort med tanke på problemstillingen. Etter det ble kategoriene gitt sub kategorier for å forklare fenomenet ytterligere. Til slutt ble noen hovedkategorier valgt ut. I noen av matrisene er deler av andre sub kategorier tatt med for å gi hovedkategoriene mer mening for egen del. Eksempel på hvordan datamaterialet ble strukturert vises i tabell 2.

⁶ Grounded theory er utviklet av sosiologene Barney Glaser og Anselm Strauss (1967), og er en induktiv metode.

⁷ Fortetting av tekst vil si at meningsenheter av teksten tas ut av den transkriberte teksten og gir en kortfattet beskrivelse av helheten (Kvale, 2006).

Tema: Aktivitetsvaner i dag – opplevelse av fysisk aktivitet og egen fysisk form.

Spørsmål: Hvordan vil du beskrive dine fysiske aktivitetsvaner i dag?

Kjønn/idrett	Menings enhet som er fortettet	Kondensering	Koder og subkategorier
*Langrenn *Mann	-Hver dag. Nesten hver dag. -Et viktig poeng er at jeg har et veldig positivt forhold til å slite. - Jeg pleier å si at noe av det flotteste jeg kan gjøre er å løpe. I morgen skal jeg løpe tre tima, det er min bursdagsgave til meg selv.	-Ofte i aktivitet, positiv opplevelse av å slite, trening er belønning.	Opplevelse av aktivitetsvaner i dag
*Fotball *Kvinne	-Det har gått veldig i rykk og napp. I begynnelsen så var det, ingenting. Jeg har alltid elska å løpe, eller trene styrke. Men det var absolutt ingenting. Orka ingenting.	- Periodevis aktivitet, hadde et positiv opplevelse av trening, orket ikke å trene.	Opplevelse av aktivitetsvaner i dag

Spørsmål: Hvordan vil du beskrive din fysiske form?

Kjønn/idrett	Menings enhet som er fortettet	Kondensering	Koder og subkategorier
*Langrenn *Mann	- Jeg hadde 70 mml her. -Jeg er i god form, alminnelig god form.	-God form, både opplevd og objektivt.	Opplevd egen fysisk form
*Fotball *Kvinne	-Dårlig(ler) men hvis jeg ser, når jeg hører andre snakka her. Så er den jo ikke dårlig. Så det er noe med hvilket bilde man har på seg selv fra tidligere -Jeg vil vel kanskje si sånn middels da. Men jeg er jo heller ikke noe topp mosjonist. Men jeg er en grei mosjonist	- Dårlig fysisk form, avhenger av hvilket perspektiv en har, er en grei mosjonist.	Opplevd egen fysisk form

Tabell 2. Eksempel på hvordan data ble kategorisert i analyseprosessen

4.5.3 Tolkning

Tolkningen har med studiens vitenskapelige utgangspunkt fulgt prinsippet til den hermeneutiske spiral (Hassmén & Hassmén, 2008). Min helhetlige forforståelse for tema, problemstilling og tilhørende teori har gjennom analysen gjennomgått en prosess der delene av det innsamlede datamaterialet har påvirket forståelsen for helheten og skapt en dypere og større total forståelse (ibid). I så måte har jeg startet og avsluttet studiet med forståelse (Kvale et al., 1997), og ser gjennom tolkningen studiet i en større sammenheng enn det jeg startet med (Postholm, 2005). Dette er også slik Postholm (2006) beskriver hvordan en skiller analysen fra tolkningen der analysearbeidet er direkte knyttet til de innsamlede data. I tolkningsarbeidet har toppidrettsutøverne stått frem som en gruppe mennesker som på ulikt sett har hatt og har sterke følelser og vaner til aktivitet og fysisk utfoldelse. For idretten er fysiske aktivitetsvaner og overgangsfasen fra aktiv utøver interessant i seg selv, men tematikken blir enda viktigere med tanke på den samfunns- og verdensutviklingen vi har med stadig større grad av inaktivitet (WHO, s.a). Som sagt innledningsvis i dette kapitlet har studiets design og hensikt vært å utforske/eksplorere tidligere idrettsutøveres forståelse og virkelighetsoppfatning av hva et liv med idretten har betydd og vært, samt se dette i relasjon til dagens fysiske aktivitetsvaner. Overføringsgraden til studiet er begrenset til andre idrettsmiljøer, men har likevel en relevans i kraft av å se idretten som en samfunnsmessig helsebidragsyter.

Sett ut i fra troverdigheten til tolkningen har jeg gjennom min nærhet til og forskning på egen kultur vært med på å svekke denne. Likevel er nærheten til egen kultur og felt også det som har gjort studiet mulig og lettere. Det som har vært vanskelig og likevel viktig for troverdigheten til studiet er min evne som forsker til å være kritisk til det jeg har tolket. Dette håper jeg kommer frem av hvordan jeg har prøvd å synliggjøre forskningsprosessen for deg som leser (Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Prosessen har i samsvar med den hermeneutiske spiral, gitt meg dypere og bredere forståelse for fenomenet fysiske aktivitetsvaner for tidligere idrettsutøvere (Hassmén & Hassmén, 2008).

4.6. Presentasjon av informantene

Informantene har vært og er kjente norske idrettsutøvere som til tider fremdeles er i medias søkelys. Dette gjør at man, som Creswell (1998) påpeker, kan komme til å la seg farge av medias fremstilling eller tilegne informantene meninger de ikke har.

Ola ble intervjuet i hans hjem 9. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Ola er tidligere langrennsløper, gift og har (antall) barn. Han er i “full jobb”, men omtaler jobben sin som frivillig idrettsarbeid og har ingen fast inntekt. Ola er en reflektert og tydelig mann som bruker mye humor når han forteller om seg selv. Hans liv i dag og som idrettsutøver beskriver sterke følelser og meninger om og for idretten og fysisk aktivitet. Ola føler seg utilpass hvis han ikke er i fysisk aktivitet i løpet av en dag, og mener at han kommer til å være fysisk aktiv livet ut.

Kristin ble intervjuet på en kaffebar 11. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Kristin er tidligere fotballspiller, har (antall) barn og er i full jobb innen idrett. Kristin er som hun selv beskriver seg beskjeden, men hun forteller om både et liv og idrettskarriere som både er innholdsrik og full av refleksjoner som dreier seg om betydningen av idrett for henne. Kristin opplever å få energi og bli kreativ ved å være fysisk aktiv og har overrasket seg selv i forhold til hva hun trener i dag.

Thomas ble intervjuet på et universitet 11. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Thomas er tidligere fotballspiller, er samboer og har (antall) barn. Han er den av informantene som har forfulgt en akademisk karriere lengst. Han er i dag hovedsakelig student, men jobber også litt som trener. Thomas fremstår som reflektert og er veldig konkret når han skal beskrive seg selv. Thomas har en skade fra idretten som gjør det vanskeligere å være så fysisk aktiv som han ønsker, men medgir også at han kunne vært flinkere til å prioritere trening.

Jens ble intervjuet på en høyskole 11. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Jens er tidligere fotballspiller, gift og har (antall) barn. Han er i full jobb, og jobber innen idretten. Jens er veldig samfunnsbevisst, og beskriver en karriere som er full av motsetninger ovenfor idrettslivet. Jens har klare meninger om idrett, politikk og folkehelsebegrepet. Jens jobber mye og sliter med å finne tid til å få trent innimellom, men trener og forteller at han gjør det blant annet for «å ikke bli dvask».

Aksel ble intervjuet i hans hjem 12. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Aksel er tidligere langrennsløper, gift og har (antall) barn. Han er i full jobb, og jobber innen landbruket. Aksel er en rolig person som, gjennom jobben og en sterk lidenskap i forhold til langrenn, er den av informantene som er i mest fysisk aktivitet.

Merete ble intervjuet i hennes hjem 23. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Merete er tidligere langrennsløper, har mann og (antall) barn, er i full jobb og jobber med kursing av

mennesker. Merete er energisk og med mange jern i ilden. Merete forteller om en karriere og liv som senterer seg rundt det å være i aktivitet. Hun er den av informantene som beskriver et konkurranseinstinkt som lever i beste velgående. Merete er i mye fysisk aktivitet og er en person i sitt nærmiljø som folk spør om trening og lignende.

Silje ble intervjuet i hennes hjem 26. oktober 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Silje er tidligere langrennsløper, har kjæreste og har (antall) barn, er i full jobb og jobber med kursing og veiledning av mennesker. Silje har en allsidig utdannelse, noe som viser seg i hennes arbeid i dag. Hun er en person som sier ting som de er og som beskriver følelsene til idrett i sterke bilder. For Silje tok det en stund før hun kom inn i treningsrutiner etter idrettskarrieren.

Sara ble intervjuet på hennes arbeidsplass 7. desember 2012. Intervjuet tok omtrent en time. Sara er tidligere fotballspiller, er samboer og er i full jobb som lærer vedsiden av å ha en trener jobb vedsiden av. Saras utdannelse har lite med jobben hennes i dag å gjøre. Hun poengterer at hennes kompetanse innen fysisk aktivitet er fellesnevneren i livet og jobben hennes i dag. Sara er seg bevisst på hva fysisk aktivitet betyr for folks helse gjennom jobben.

5. Resultat/diskusjon

Informantenes ulike livsfaser; barn, ungdom, idrettskarriere, karriereavslutning og nå tilstand vil ses opp mot hverandre i forhold til fysisk aktivitet og motivet for å være fysisk aktive. I de tre første fasene av livene til informantene har jeg sammenlignet informantenes beskrivelser av fysisk aktivitet og motiv for å være fysisk aktive med forskning gjort av Gilberg & Breivik på toppidrettsutøveres liv og levevaner fra barn til voksen (1999).

5.1. Fysiske aktivitetsvaner som barn og ungdom

Alle informantene beskriver en fysisk aktiv barndom der beskrivelsene med hvem, hvordan og hvorfor de har vært aktive varierer. Noen beskriver en barndom der venner og nærmiljø har vært avgjørende for aktiviteten og aktivitetsnivået, andre beskriver foreldre som har vært delaktige i tilretteleggelsen av aktiviteten eller trening. Fellesnevneren for alle er likevel at de har vært i mye aktivitet og at aktiviteten har vært preget av frivillighet.

I starten på dette avsnittet vil jeg ta for meg noen av de beskrivelsene informantene gav rundt hvordan de var fysisk aktive som barn og ungdom og med hvem de var aktive sammen med. Deretter vil jeg gå inn på hva det å være i aktivitet har betydd for den enkelte. I sammenheng med klassifiseringen av aktivitet har jeg lånt begrepene voksen og egen organisert trening fra Gilberg & Breiviks (1999: s 17 - 22). Flere av informantene beskrev i stor grad at aktiviteter var egen organisert. *Kristin; Det var mest gutter (...) på (stedsnavn). Så da måtte jeg (...) være med dem å kjøre litt biler å sånn da[,] å leke mot at når de var ferdig måtte dem være med å spille fotball.* Kristin beskriver seg selv som tidlig interessert i fotball, og vokste opp i en periode og på et sted hvor det ikke var eget jente lag i fotball, ei heller mange andre jenter som spilte fotball. Derfor måtte hun spille fotball med gutta, noe som ikke er så spesielt i seg selv, men når hun måtte lure med seg guttene for å spille fotball sier dette noe om interessen for å spille fotball. Sitatet er et godt eksempel på egen organisert aktivitet der ingen foreldre eller voksen er tilstede.

Jens; (...) det viktigste er nok at jeg var veldig aktiv selv på eget initiativ. (...) jeg var fysisk aktiv utfordra meg sjøl i lek. Klatring, balanse, spenst, koordinasjon, alle mulig sånne ting». (...)jeg var generelt (...) veldig aktiv, helt fra jeg var barn.

Jens beskriver seg selv som initiativtager for egne utfordringer, der leken er delt inn i begreper en finner igjen i treningslære og klassifisering av ferdigheter og evner (Gjerset, 2006; Hallén & Ronglan, 2011). Hvorvidt dette er fordi Jens beskriver sine aktivitetsvaner i et

retrospektivt syn, og i dag ser sine aktivitetsvaner på en annen måte er vanskelig å si, men det gir uansett denne egenorganiserte aktiviteten en tydelig nytteverdi for det som senere ble Jens sin hovedidrett. Beskrivelsene Jens gir i forhold til selv å være den som styrte aktiviteten blir forsterket gjennom de beskrivelsene Jens kommer med når han blir bedt om å beskrive sin barn og ungdomsperiode dypere. Jens; (...) *det som prega oppveksten min var jo mye aktivitet. Å da gjerne med foreldre tilstede. Det dreide seg om idrett. Men det var drevet av oss, barna. Det var ikke drevet av foreldrene (...) vi ble introdusert til gode vaner og gode aktiviteter.* Gjennom å være tilstede og legge til rette for aktiviteten har foreldrene til Jens bidratt til det som blir beskrevet som gode vaner og aktiviteter. De ser ut til å ha sterkt delaktige i aktiviteten, men slik jeg tolker det på en ikke styrende måte.

Ola beskriver i større grad stor variasjon med oppfølging og tilstedeværelse spesielt fra sin egen far, der begrepet “flaska opp” er med på å billedliggjøre oppveksten.

Ola; *Jeg har jo en klassisk idrettsoppvekst med to foreldre som er gymlærere og lærere. Svært idrettsinteresserte. Far min har jo vært med som skitrener[,] fotball trener og friidrettstrener i klubben hjemme. Så jeg er flaske opp med idrett og aktivitet enten på tur eller organiserte i form av idrettslag.*

Sitatet beskriver aktivitet delt inn i to hovedretninger, der idretten og den aktiviteten det fører med seg har vært organisert gjennom idrettslag, og den andre formen for aktivitet settes i sammenheng med det å være på tur. Turbegrepet blir beskrevet på følgende måte. Ola; (...) *vi [var] ute [å] løp langtur på ski på søndagen [og] (...) friluftsliv i perioder når vi ikke konkurrerte. Sånn tur-liv, fiske jakt, hytteliv og sånt.* Beskrivelsene om friluftsliv som en form for pause aktivitet mellom det jeg forstår som konkurranseperioder gir en god beskrivelse av Olas oppvekst og hva hans foreldre har betydd for hans oppvekst og idrettskarriere. Ola beskriver foreldrenes påvirkning og støtte som meget viktig for hans idrettsdeltagelse/aktivitet.

Ola; (...) *jeg kommer ikke utenom foreldrene mine. (...) far min var (...) flink trener. Hadde greie på både toppidrett å barnepsykologi å var flink, det var aldri noe press (...). Mor[en] mi[n] var også idrettsutdanna (...) vi var nøye med alt. Hun laget all maten ikke sant og bakte brød å sånn (...). Ernæring var vi tidlig ute med. (...) [de] så jo det at med et høy aktivitetsnivå [kunne] vi ikke bidra med så mye hjemme så [vi] gikk til dekk bord. [Jeg] hadde mer støtte hjemme enn det jeg har godt av å fortelle sånn egentlig.*

Ola gir et bilde av en familie der det meste har vært sentrert rundt det å drive idrett og være i aktivitet. Beskrivelsene gir inntrykk av stor grad av delaktighet fra foreldrenes side når det gjelder aktivitet, og kan med det være et eksempel på voksen orientert aktivitet. I den sammenheng er det som Ola poengterer viktig å få med seg at en slik involvering fra foreldrenes side ikke betyr at Ola ikke deltok frivillig i aktivitetene som er beskrevet.

I tillegg til både egen organisert og voksen organisert aktivitet forteller informantene om mye hverdagsaktivitet som ikke ble «telt» med som trening av informantene.

Aksel; Å når vi begynte på treninger så gikk vi, (...) sykla og brukte spark til og fra trening (...). Så det var jo fire kilometer den ene veien[.] Så det var jo åtte kilometer til og fra trening ofte vettu. Det å er trening i seg sjøl. Men det telte en jo ikke.

Merete; (...) pappa hadde bil, men [vi] hadde jo aldri bil hjemme uten om når pappa var hjemme. Så det var aldri snakk om å bli kjørt (...), skulle du noen sted så var det jo skia, eller sparken.

Jens; (..) jeg gikk på ski til skolen, eller sykla, eller gikk. Det var vel to og en halv kilometer en vei. Kom meg fram og tilbake begge veier sjøl liksom.

Aktivitetsformene som beskrives ovenfor er både av WHO og Helsedirektoratet poengtert som noe av de formene for fysisk aktivitet som det stadig blir mindre av og som har bidratt til at verdensbefolkningens totale fysiske aktivitet har gått ned (WHO. s.a.), (helsedirektoratet s.a.). De senere års Fokus og bevisstgjøringen av at hverdagsaktivitet også er en del av vår totale fysiske aktivitet kan forklare hvorfor informantene ikke så denne formen for fysisk aktivitet som trening. Beskrivelsene av hverdagsaktivitet er sånn sett med på å synliggjøre en samfunnsutvikling som WHO og Helsedirektoratet synliggjør gjennom å vise til at fysisk inaktivitet er den fjerde største årsaken til at mennesker dør hvert år (WHO. s.a.), (helsedirektoratet s.a.).

Informantene beskriver de samme grupperingene i forhold til aktivitetsvaner, egenorganisert, voksenorganisert og til og fra skolen aktivitet/trening som i undersøkelsen til Gilberg & Breivik (1999). Beskrivelsene av de ulike aktivitetsformene sier mye om informantenes aktivitetsvaner, der fellesnevnerne som mye aktivitet og variert aktivitet går igjen.

5.1.1 Mengde og allsidighet

I kjølevannet av informantenes beskrivelser av oppveksten med idrett og aktivitet ble den totale mengden aktivitet den enkelte har utsatt seg selv for synliggjort i antall timer brukt, antall idretter/aktiviteter prøvd frem til 15 år, se figur 6 og 7. Grunnen til at jeg valgte å sette en tidsgrense på 15 år er fordi de fleste idretter opererer med junior alder fra fylte 16 år og opp til 18 eller eldre, og at det ofte er i denne perioden mange velger en aktivitet eller idrett å drive med (Gilberg & Breivik, 1999; Ommundsen, 2011a; Stambulova, Stephan, & Japhag, 2007). Det viste seg å være forskjell på fotballspillere og langrennsløpere når det kom til å kunne «rapportere» treningsmengden som ung. Langrennsløperne viste konsekvent til bruk av treningsdagbøker i ung alder, og husket bedre enn fotballspillerne hvor mye de hadde trent. Fotballspillerne var mer generelle i sine beskrivelser, der kvinnene i større grad enn mennene reflekterte seg frem til hvor mye de hadde trent. Kun en fotballspiller beskrev bruk av treningsdagbok. Ser en på idrettene hver for seg så er det kanskje ikke rart at langrennsløperne er så godt representert med tanke på den historiske bruken av treningsdagbøker i langrennsmiljøet (Gotaas, 2003). Treningsdagbok blir brukt som en strategi eller verktøy for å skaffe seg kontroll over trening og er mye brukt i individuelle idretter (Gjerset, 2006; Hallén & Ronglan, 2011). Ola kunne beskrive detaljert bruken av treningsdagbøker og antall timer han hadde trent/vært i aktivitet.

Ola; (...) jeg har jo ført dagbok siden jeg var tolv år. Jeg kan finne nøyaktig hva jeg gjorde (...). (...) det er klart det var rene ski timer ikke turn timer [å] sånn. (...) så der er det skitimer sånn fra fire til åtte-ti timer i uka i det som er registrert da. Men så kom turninga å fotball i friminutt å sånn. Sånne ting som jeg e klar over i dag som ikke vi da noterte. (...) lange fjellturer å sånne ting (...). Det var litt rundt men det ble mye aktivitet. (...) hvis du regner all fysisk aktivitet så snakker vi om i gjennomsnitt i løpet av året (...) altså mellom ti og tjue tima i uka (...) alt ikke like effektivt altså i turning er det mye venting å sånt men. (...) at tre tima om dagen gikk med til sånn aktivitet det trur jeg nok ikke er å ljugе nei. Selvfølgelig litt i perioder å sånn[,] ferier å sånne ting (...).

Generelt sett så gir Ola's beskrivelser av hvordan han brukte treningsdagboken og hvordan han reflekterer seg frem til antall timer brukt på trening/aktivitet et godt bilde også på de andre langrennsløpernes beskrivelser. Langrennsløpernes beskrivelser av antall timer brukt på trening/aktivitet i oppveksten er i samsvar med undersøkelsen til Gilberg & Breivik (1999) der de viser til antall timer brukt på trening/aktivitet på ukes basis, og forholdet mellom egen

og voksen organisert trening. Her kommer det frem at fra 7 til 16 år er det en gradvis nedtrapping i antall timer i uken fra 26,9 til 20,4 timer (ibid: s 24).

I fra fotballspillernes beskrivelser om antall timer brukt på trening/aktivitet så er det kun de kvinnelige informantene som reflekterer seg frem til et timeantall. Den som beskriver det best og mest nøyaktig er Kristin som begynte med å se på hvor mange timer hun var aktiv utenfor organisert trening.

Kristin; (...) to timer uten organisert per dag. Så har du to tre økter, to økter i den yngste alderen. Tre når en blir litt eldre, og fire etter hvert da. Mye kan jeg ligge på da? 10 – 12 timer kanskje. 15!

Sara, den ene fotballspilleren som også beskrev bruk av treningsdagbok, forklarer time antallet med trening gjennom antall økter per dag.

Sara; Det var mye tipper jeg. Men jeg vet ikke om jeg kalte det trening sjøl da. Det var nok mer enn aktivitet eller noe sånt. (...) det var hver dag fra jeg var ganske ung. (...) å det var jo alt fra løping til styrke, fotball, håndball, ski, alt mulig. (...) i hvert fall en gang å ofte to. På slutten de siste årene så var det nærmere 15 så var det to ganger (...) om dagen. (...) jeg ser jo tilbake på gamle bøker el[er] sånn[e] dagbøker som jeg sikkert har fra barneskolen (...) står [det] for eksempel en dag[;] « trente ikke var lat».

Hvis en antar at øktene Sara beskriver minimum er en times trening og fysisk aktivitet så ligger Kristin og Sara på cirka 15 timer i uka. I undersøkelsen til Gilberg & Breivik (1999: s 24) ligger de kvinnelige fotballspillerne under det timesnittet som er beskrevet ovenfor. De mannlige fotballspillerne beskrev hverken å være opptatt å ha noe spesielt forhold til hvor mange timer de hadde vært i aktivitet eller trening som barn og unge. Jens var klar på at han verken husket eller syntes det var viktig å fokusere på hvor mange timer en hadde vært i trening/aktivitet som barn og ungdom.

Jens; Jeg tror det dummeste vi gjør er å begynne å telle de timene. (...) men jeg er helt sikker på at jeg har minst ti tusen timer liksom. Fordi at jeg holdt på ufattelig mange timer på egenhånd. Jeg var ikke avhengig av at noen foreldre var der eller noen kompiser var der. (...)Jeg holdt på [mot] garasjeporten å jeg dribla alle trærne på eiendommen å jeg holdt på liksom.

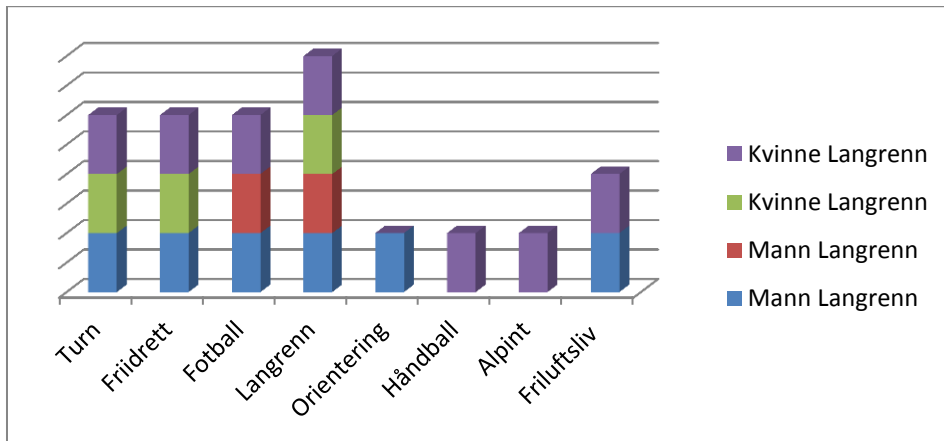
Sitatet sier ikke stort annet enn at Jens har vært i mye aktivitet, og at han i likhet med sitatet fra avsnittet om aktivitetsvaner er i aktivitet på eget initiativ. Grunnen til at Jens mener det å fokusere på antall timer en har trent som unødvendig blir begrunnet gjennom følgende sitat.

Jens; (...) gla for at jeg ikke hadde mer informasjon enn jeg hadde. I dag så har du et tastetrykk så kan du liksom leve livet til Beckham. Det blir veldig høye ambisjoner [og] store drømmer å sånn, men så sitter du egentlig bare på ræva. (...) tendensen er at målsetninger, krav, drømmer, [og] ambisjoner, er (...) mye høyere enn det var før. Vi hadde jo ikke de. Altså jeg drømte jo ikke om å spille i (navn på fotball lag). Det er for, det var for fjernt liksom. Men jeg holdt på noe jævlig med aktivitet. (...) altså målene har blitt høyere aktiviteten mindre. Før så var målene mye mer moderate og aktiviteten mye høyere så (...) det var nærere kontakt mellom måla dine da.

Selv om det Jens beskriver først og fremst er en refleksjon over samfunnsutviklingen og hva dagens ungdom må forholde seg til av informasjon og forventninger i forhold til sine idrettsidoler, er det også en bekreftelse på det fokuset Jens beskriver i forhold til at aktiviteten i seg selv var det viktigste for han, og ikke antall timer han trente. Noe av det samme fokuset viser Thomas, der han heller ikke husker hvor mange timer han har trent. Thomas; *Nei har ikke peiling. (...) jeg tror ikke jeg gjorde noen nøye vurdering heller (...). Masse altså. (...) nå veit jeg ikke hva som er fotball og ikke, men når du i stua har en tøyball å driver å spiller hele tiden er det fotball trening?* Definisjonsspørsmålet om hva som kvalifiserer som trening eller ikke førte Thomas over i en refleksjon rundt hvor mye tid han har brukt på å tenke på fotball. Thomas; *(...)ikke minst hjerne aktivitet.(...) glede seg til (...). Den (...) går uavbrutt omtrent.* Beskrivelsene til de mannlige fotballspillerne gir inntrykk av mye aktivitet, der deler av denne aktiviteten kan tolkes som teknisk trening (Gjerset, 2006; Hallén & Ronglan, 2011). Med det forstås «tøyball» bruk og «spill mot garasjeporten» som utvikling av ballferdigheter. Hvorvidt det er teknisk trening som gjør timeantallet vanskeligere for fotballspillerne å beskrive enn langrennsløperne vites ikke, fellesnevneren er uansett stor aktivitet.

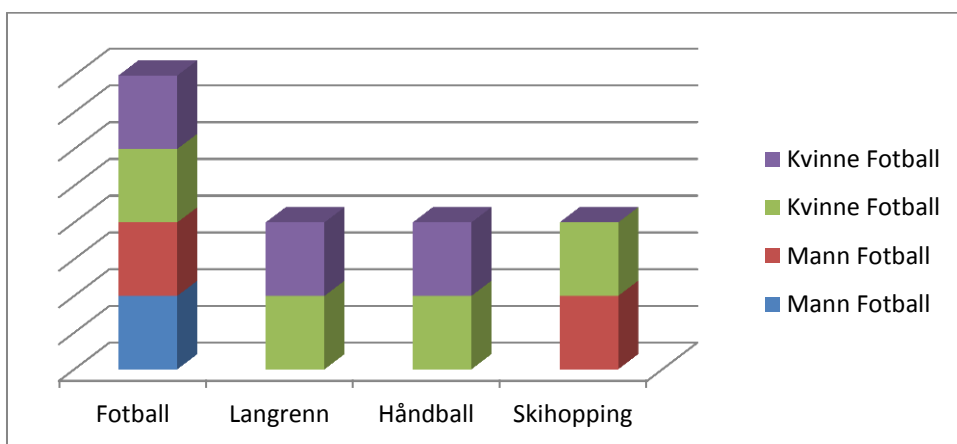
På spørsmål rundt hvor mange ulike aktiviteter og idretter den enkelte hadde prøvd i oppveksten, og i sitatene rundt hvor mange timer den enkelte har brukt på trening/aktivitet i oppveksten viser de fleste informantene en stor allsidighet i idrett og aktiviteter. Den samme allsidigheten finner en igjen i en kartleggingsundersøkelse over norske toppidrettsutøveres levekår og livskvalitet, der 67 % forklarer at de har drevet med en tilleggsaktivitet relativt seriøst (Gilberg 1999). Undersøkelsen viste at det var totalt er 19 ulike idretter som ble

klassifisert som tilleggsaktivitet fordelt på et utvalg av 45 kvinner og 55 menn (ibid). I min undersøkelse er det kun Thomas som sier å ikke ha drevet med noen annen idrett enn sin hovedidrett. Thomas; *Drev ikke med noen andre ting enn fotball sånn på ordentlig. Jeg tror jeg har vært med på et friidrettsstevne en gang. (...) likte ballspill i gym å alt sånt, men aktivt ikke noe annet enn fotball.* Videre er det totalt ni ulike idretter og aktiviteter som beskrevet og fordelt på de åtte informantene. Fordelingen mellom idrettene viser at langrennsløperne er de som har bedrevet flest idrett/aktiviteter, (figur 5 og 6).



Figur 5. Allsidighet langrenn.

Figuren viser at det er en relativt lik fordeling mellom kjønnene i forhold antall idretter/aktiviteter som er prøvd. De tre idrettene flest har prøvd er turn, friidrett og fotball. Fordelingen mellom idrettene er totalt fem individuelle idretter og to lag idretter.



Figur 6. Allsidighet fotball

Innad blant langrennsløperne er det ingen store forskjeller i forhold til hvilket kjønn som har vært mest allsidig. Blant fotballspillerne er det kvinnene som har prøvd flest idretter. Felles

for dem alle er at de frem til 15 år var altså de aller fleste av informantene innom flere idretter og aktiviteter.

I Gilberg & Breivik (1999) undersøkelse lå snittet på når den enkelte valgte hoved idrett på 14, 4 år (s 31). Videre viser Gilberg & Breivik (1999) til at et år etter at valg idrett er tatt så begynner informantene å prioritere vekk andre aktiviteter for å få bedre tid til hoved idretten sin (gjennomsnittsalder 15, 6 år) (s 31). Undersøkelsen til Stambulova, Stephan & Jäphag (2007) viser også at deres idrettsutøvere valgte hoved idrett rundt 15 år, henholdsvis 15,36 år for franske utøvere og 15,18 år for svenske utøvere (s 109). Snittet for når informantene i denne undersøkelsen valgte hovedidrett er på 15, 1 år (Vedlegg 3). Et sitat som beskriver hvordan mange av informantene valgte idrett er følgende hentet fra informanten Thomas. *Thomas; (...) jeg tror det var et bevisst valg så tidlig at du sier at barn ikke har bevisste valg (...). For jeg ville bli fotballspiller, men du får ikke, du får ikke bevist[gjort] det før jeg begynte på (navn på idrettsgymnas)(...).* (...) jeg var 15. Det sitatet beskriver og som også gjelder de andre informantene er at interessen for hoved idretten kom tidlig, men at valget om å satse på en idrett kom når de nærmet seg 15 år. I likhet med Thomas ble valg av skole for mange en medvirkende faktor for egen del i forhold til det bestemte seg for å satse på en idrett. En informant som beskriver en slik prosess er Merete; (...) *når jeg begynte på idrettslinja så tok jeg egentlig et valg. Om at jeg ville drive med ski [og] hadde lyst til å bli bedre på ski. (...) når jeg da kom på idrettslinja så (...) [gikk] resultatene (...)* (viser med hendene en oppover bevegelse) *så gav det seg i grunnen sjøl.* Interesse og ønske om å bli bedre i noe blir forsterket gjennom å begynne på idrettslinja for Merete, der hun får bekreftelse på egen fremgang gjennom prestasjoner. Lignende utvikling karrieremessig er å finne hos de andre informantene uten at det sier noe om når de begynte å prestere på et nasjonalt eller internasjonalt nivå. Poenget er at informantene har brukt tid på det å finne en idrett som passer for dem, der majoriteten av informantene har prøvd og brukt mye tid på mange andre aktiviteter og idretter enn den som skulle vise seg å bli deres hovedidrett. Perioden mellom og årsaken til at et individ går fra å ha interesse for en eller flere idretter/aktiviteter til å velge en hovedidrett er noe idrettspsykologien har prøvd å forstå i mange tiår, siden forståelse av dette vil kunne forklare hva som driver, styrer og intensiverer vår atferd (Lavalley & Jowett, 2007; Weiss & Amorose, 2008; Williams, 2010).

5.2. Motiver for å drive idrett som barn og ungdom

Motivasjon påvirker vår atferd, og atferd forklarer ofte hvor intenst og målrettet vi er i forhold til våre handlinger (Biddle & Mutrie, 2008; Duda & Treasure, 2010). Gjennom å trene og prøve så mange idretter som de til nå allerede har beskrevet kan det tolkes som at informantene har en allerede høy grad av motivasjon for å drive idrett (Duda & Treasure, 2010). Spørsmålet er hva for kvalitet det er på motivasjonen? Samtlige informanter beskrev deltagelse innen idrett eller aktivitet gjennom opplevelse av selv å ha kontroll på egen atferd. En slik oppfyllelse av autonomi gjør at utøverne opplever selvbestemmelse, og er med det mer eller mindre indre styrt i forhold til sine valg (Duda & Treasure, 2010). Utøvere som deltar av fri vilje opplever flere og mer positive konsekvenser enn de som deltar av mer eller mindre ytre årsaker (Duda & Treasure, 2010; Weiss & Amorose, 2008). Gilberg & Breivik (1999) beskriver følgende motiver for valg av idrett og trening for sine informanter: De likte idretten fordi den var gøy og utfordrende, familie, miljø og venner inspirerte til deltagelse og opprettholdelse av idrett/aktivitet, og trening ble beskrevet som et kjærlighetsforhold der det å like og trene samt det å mestre var det essensielle. Et eksempel på tilfredsstillelse av behovet for autonomi er Silje's beskrivelse av opplevelsen å finne sin idrett i ung alder.

Silje; (...) fra tidlig av ble nok det min arena. (...) da skulle ikke mor å far blande seg inn (...). Dette er min greie. Så det var nok et steg hvor hun jenta fant sin greie å slapp innblanding fra mor og far (...).

Silje beskriver et tydelig eierforhold og kontroll over egen atferd gjennom det å drive idrett (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Der eierforholdet og kontrollen gir deltagelsen i idretten et bilde av frivillighet og opplevelse av kompetanse (ibid). Sett i forhold til SDT er dette to av de viktigste behovene å oppfylle for opplevelse av glede og tilfredsstillelse ved en bestemt atferd, noe som gjør Silje's deltagelse i idrett til noe indre styrt og selvbestemt (Weiss & Amorose, 2008). Silje beskriver også idrettsarenaen som det å «finne sin greie», noe som kan tolkes som at den spesifikke idretten det her er snakk om, gav mening for henne. En slik oppfattelse av idrett blir gjennom forskning på idrett og identitet forklart som en personlig dimensjon ved identitets oppfattelsen til idrettsutøvere (Brewer et al., 2000; Yannick Stephan & Brewer, 2007). I det betyr det at idrettsutøvere ofte identifiserer idretten sin med hvem de er som person, der enten idretten eller deler av utførelsen ved idretten er med på å gi mening for utøveren (Yannick Stephan & Brewer, 2007). En slik identitetsforståelse gir et bilde på hva idretten betyr for individet. Sett opp mot motivasjon og

selvbestemmelseskontinuumet i SDT er en grad av ytre motivasjon forklart som opplevelsen av at aktivitet eller idrett viktig for deg, identified regulation (Deci & Ryan, 1985a; Lemyre, 2005). I denne formen for motivasjon vil årsakene til at en velger å delta eller drive med noe forklares gjennom at det er blitt en del av livet ditt og hvordan du opplever deg selv (Duda & Treasure, 2010). Lignende opplevelser av seg selv og egen identitet beskriver også Thomas og Kristine, men da rettet mot det å mestring og kompetanse. Thomas; (...) *jeg tror det var et bevisst valg så tidlig at du sier at barn ikke har bevisste valg (...). For jeg ville bli fotballspiller(...)*. Sitatet antyder hvordan Thomas så seg selv i forhold til omverden, noe som blir bekreftet når han legger til følgende beskrivelse fra sin barneskole. Thomas; *Jeg var fotballspilleren, det var ikke så mange som var det der*. En slik identifisering kan vise til både en personlig og sosial tilknytning til idretten (Brewer et al., 1993; Yannick Stephan & Brewer, 2007), der Thomas sosialt kan tolkes som å utfylle en bestemt rolle. Sitatet kan også tolkes som at Thomas mestrer det å spille fotball, der mestringen blir et uttrykk for hans kompetanse (Duda & Treasure, 2010). En annen lignende beskrivelse kommer Kristin med der hun beskriver fotballen som den aktiviteten og idretten som gav henne mest. Kristin; (...) *da skjønnte jeg at det er fotball som jeg mestrer å jeg synes at det var det som gav meg mest da. Så ski og alpint å sånn, eller skihopping ja det. Det hadde ikke sammen interessen. (...) så da ble [det] fotballen (...)*. Av alle de andre idrettene var det fotballen Kristin mestret og følte tilførte noe mer enn de andre idrettene. Som hun sier så gav det henne noe mer, noe som kan vise tilbake til noe ved hennes oppfattelse av hvem hun er. En slik beskrivelse ligner hvordan idrettsutøvere ser seg selv i forhold idretten der det å være fotballspillere eller langrennsløper passer med deres identitet (Yannick Stephan & Brewer, 2007). Til sammenligning viser det også at fotball er noe Kristin mestrer. Uten å skulle dra sammenligningen mellom motivasjon og identitet for langt så beskriver informantene mange faktorer som påvirker både identitet og motivasjon. Dette være seg opplevelse av autonomi og kompetanse i forhold til hvordan de opplever og ser seg selv som individer.

Informantene beskriver også andre måter de har opplevd motivasjon mot fysisk aktivitet på. Behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet er essensielle, men vises på ulike måter. I den sammenheng beskriver Silje hvordan idretten gav henne følelse av kontroll over seg selv gjennom det å sette seg målsetninger.

Silje; (...) *noe av det lureste jeg gjorde var å bestemme meg for å bli verdensmester*. Der hun utdyper dette på følgende måte. Silje; (...) *veldig indre drevet (...). (...) men det smarte med det var jo at jeg kom til å sette meg selv i en situasjon[,] som innebar mye utvikling. (...) for*

meg så er det egentlig den sterkeste drivkraften som er, fordi skal jeg utvikle noe så må jeg jo øve å trene for å kunne mestre.(...) være på vei (...) enten det gjelder en fysisk ferdighet eller det gjelder å forstå sammenhengen i det å være menneske. Håndtere seg selv på en bedre måte.

Sitatet beskriver kontroll over egen atferd gjennom å sette press på seg selv, men likevel oppfattes som selvregulert. En slik tilfredsstillelse av behovet for autonomi kan gjennom SDT forklares som et mer varig persontrekk (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Causality orientation theory angir tre hoved orienteringer innen mer eller mindre varige persontrekk: autonomi, kontrollerende og upersonlig orientering (Deci & Ryan, 1985b). Avhengig av hvilken orientering som passer ens personlighet tar det uansett tid å utvikle en slik orientering, der sluttproduktet ikke er en konstant tilnærming til omverden (ibid). Silje's beskriver både en autonom og kontrollerende side ved sin atferd og personlighet. Ser en sitatene hennes i sammenheng med hverandre så er hun som barn autonom, mens hun senere i liv og idrettskarriere er mer kontrollerende, der målsetningene hennes brukes som et press middel for å utvikle seg (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Hennes orientering er et sted mellom den autonome og kontrollerende, noe som gjør det vanskelig å plassere i selvbestemmelses kontinuumet, men hennes beskrivelse av hva målsetninger gjør og oppleves som for henne ligner identified regulation og en mer selvbestemt orientering (Ryan & Deci, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Informantenes beskrivelser av deltagelse i idrett og aktivitet er ofte knyttet til det å føle mestring. Dette uttrykket for opplevelsen av kompetanse⁸ i idrett og aktivitet beskrives tidlig i livene til informantene. For de fleste blir også denne kompetansen bevisstgjort gjennom tilbakemeldinger fra personer eller miljø. Kristin som pga få andre jenter å spille sammen med i oppveksten, spilte sammen med gutta, og opplevde tidlig at hun ikke bare mestret å spille med og mot gutta, hun var også bedre enn mange av dem. Kristin; *Jeg var like god som dem*

⁸ Ola; (...) jeg skjønnte jo fort at det var utholdenhet det var der jeg hadde noe anlegg. Jeg ble jo slått av omtrent samtlige jenter på 60 meter på skolen (...). Faren min sa jo før jeg var ti år «at gutt det er maraton som er greia de».

Silje; *Fordi en som alltid slo meg enormt liksom disse første barneårene. (...)var Ann Kristin hun bare suste på. Men den vinteren så var jeg milevis foran henne. Å jeg husker sånn «Hva har skjedd?». Å så husker jeg at jeg kobla. Jeg har begynt på skitrening. Jeg har trent. (...) som sagt da var akkurat blitt ni år. Å det var en sånn «wow».*

og bedre enn mange av dem. Den samme kompetansen blir senere i startfasen på Kristins fotball karriere bevisstgjort gjennom miljøet rundt henne som påpeker ovenfor henne at hun kan lykkes i fotball, Kristin; *Så var det jo andre kanskje som begynte å fortelle meg at dette her kanskje du kan ta det litt lenger. (...) men det trodde jeg jo aldri på (...). Jeg spilte fordi det var gøy.* Gjennom selv å se at en innehar kompetanse i noe, bedre enn gutta i fotball, og senere få bekreftet kompetansen fra miljøet rundt seg er begge deler med på å tilfredsstille SDT's grunnleggende psykologiske behov om kompetanse (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Ved siden av kompetansen beskriver Kristin også autonomi ved det å spille fotball. En autonomi som gjennom karrieren har vært hennes fokus. Kristin; *Tror jeg aldri har tenkt at jeg for eksempel skulle bli verdens beste. (ler). Det har ikke vært fokuset, (...) det var liksom den genuine fotballgleden (...) som prega [meg].* Fokuset til Kristin er gjennomgående autonomt, noe som også viser seg gjennom hennes beskrivelser av hvordan hun har brukt det samme fokuset i karrieren på andre områder i livet (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008). Kristin; *(...) mye av eller det meste av valga mine har [er] gjort etter hvordan jeg følt det. Sånn mentalt.* Gleden ved å gjøre noe hun selv vil er det avgjørende både i dag og som fotballspiller. Kristin har sett i forhold til COT en atferds orientering som retter seg mot det autonome i forhold til hva hun velger å involvere seg i (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002; Weiss & Amorose, 2008). I forhold til selvbestemmelses kontinuumet er hun i nærheten av det som beskrives som integrated regulation, der idrett eller aktivitet kan beskrives å være en del av hvem man er (Deci & Ryan, 1985a). De miljømessige faktorene i SDT blir beskrevet som hemmer eller fremmer av opplevelsen av autonomi, kompetanse og tilhørighet (Duda & Treasure, 2010). De miljømessige faktorene som har fremmet deres motivasjon gjennom å støtte og legge til rette for deres deltagelse og utvikling innen idrett oppgis å være alt fra idrettslag, nærmiljø, venner, trenere og foreldre. Den sistnevnte faktoren, foreldrene, er gjennom Ola og Jens beskrivelser av aktivitetsvaner i barn og ungdomsperioden allerede belyst, og som beskrevet i forrige avsnitt så beskriver alle informantene ulike forhold til sine foreldre. Fellesnevneren som støtter oppunder beskrivelsene til Ola og Jens er at foreldrene på ulikt vis har støttet og lagt til rette for aktivitet og idrett. Dette kan være alt fra dugnad, bilkjøring, trener/styreverv i idrettslag og økonomisk støtte av ulik art gjennom karrieren.

Silje; *(...) klart at mor og far har støtta selv om de ikke var sånn veldig aktive sjøl så har dem jo smurt ski og kjørt å [vært] oppmann å kasserer. Far var vel også formann i skigruppa en*

stund. (...) mor litt i skikretsen (...). (...) det er klart det har vært viktig sånn at det ikke bare ble noe som mann kåla med aleine.

Merete; Ja de var veldig flinke til å stille opp, mamma med bolle baking og dugnad (...) pappa kjørte land og strand.

Støtten informantene beskriver er et eksempel på trygge sosiale rammer. Der tryggheten slik mange av informantene beskriver det har vært avgjørende for den enkeltes idrettslige utvikling. Som nevnt har Ola allerede beskrevet hva foreldrene har betydd for hans idrettskarriere, en annen som er takknemlig for den støtten og tryggheten foreldrene har gitt er informanten Sara. Sara; *(...) jeg føler stort sånn takknemlighet for at jeg vokste opp der jeg vokste opp (...) samt mine foreldre som støtta meg i det jeg gjorde. (...) det vart ikke sagt nei (...) hvis jeg sparka ballen inne (...).* I likhet med Ola beskriver Sara et hjem der det har vært tillat med og oppmuntret til aktivitet. Denne formen for sosial støtte kan tolkes som å støtte Ola og Siljes opplevelse av autonomi siden deres atferd blir forsterket gjennom støtten foreldrene gir dem (Weiss & Amorose, 2008). Støtten fra foreldrene som beskrives er også eksemplifisert og poengtert som en viktig bidragsyter på det psykososiale nivået for unge utøvere tidlig i karrieren (Wylleman & Lavalée, 2004). Modellen rangerer støtten fra foreldrene som viktigst i barndommen, for så å rangere trener som den viktigste psykososiale støtten i ungdommen perioden (ibid). I den sammenhengen beskriver Merete en trener i hennes ungdom som har betydd mye for hennes motivasjon og utvikling som idrettsutøver. Merete; *(...) jeg tror kanskje ikke jeg hadde nådd opp (...) hvis (...) ikke (navnet på treneren) hadde kommet. Så jeg er ganske ydmyk og takknemlig til (navnet på treneren). For da greide jeg å få til å lære å skøyte litt å fikk mye mer struktur på trening og alt vart mye mer artig ikke sant.* Treneres faglige kompetanse i forhold til teknikk og strukturering av trening har tydeligvis vært avgjørende, men det mest interessante er måten treneren har gjort trening artig. Dette utdypes av Merete gjennom hvordan treneren aktivt deltok på treningene og brukte sin humoristiske sans for å skape motivasjon for å trene. Merete; *Han er jo en veldig artig kar (...) som greide å få meg til synes at dette var enda artigere. (...) når han kom inn å var med på økter, vettu jeg var jo så gira at du holdt jo på å gå i hjel deg (...).* Støtten Merete fikk fra treneren sin førte til økt motivasjon for å trene gjennom at treningsøktene ble artigere. Dette kan tolkes som at den sosiale støtten påvirker og støtter hennes opplevelse av autonomi i forhold til trening (Duda & Treasure, 2010). Typen støtte passer også inn i utviklingsmodellen til Wylleman & Lavalée (2004), der støtte fra trenere i ungdomsperioden er den viktigste psykososiale støtte utøvere får (Wylleman & Lavalée, 2004). Beskrivelsene til Merete er

representative for hva de andre langrennsløperne beskriver fra sine egne karrierer. Hos fotballspillerne er det ingen som nevner å ha fått lignende støtte fra trener som det Merete gjør. En forklaring på dette kan være de kulturelle forskjellene mellom idrettene når det kommer til trener-utøver forholdet (Gjerset, 2006; Hallén & Ronglan, 2011). I stedet for støtte fra trener beskriver fotballspillerne i større grad støtte fra laget som det viktigste i forhold til psykosialstøtte (Wylleman & Lavallee, 2004). Noe som også kan tolkes som behovet for sosial tilhørighet og motivasjon for å delta i idrett (Duda & Treasure, 2010). Sitatet til Kristin er tatt fra hennes ungdomsperiode. Kristin; (...) *jeg tror (...) at hvis jeg ikke [hadde] følt [at] det sosiale gav meg mye så kunne jeg ha slutta*. Som nevnt påvirker støtten fra miljøet motivasjonen for deltagelse i idrett og er også en form for psykososial støtte som ses på som viktig for sportslig utvikling i modellen til Wylleman & Lavallee (2004). Denne formen for sosial støtte har som i eksemplet til Merete en dobbel betydning der motivasjonen for deltagelse og trening er det viktigste. Behov for sosial tilhørighet i forhold til motivasjon for fortsatt deltagelse blir også beskrevet av Aksel.

Aksel; *Det som har [vært] en fellesnevner er at det har vært et veldig godt miljø hele veien. Fra klubb her via kretslag å landslag. Det har vært det at en trives veldig godt med det. (...) resten av resultatene har svingt veldig. Både som barn og ungdom å junior å senior. Det miljøet som har trekket meg med i de tunge periodene da. Så (...) det jo vært mange i nærområdet[,] kompiser som trena sammen (...). Så vi var liksom en venne gjeng samtidig som vi (...) konkurrerte og trente, så det var ideelt slikt sett.*

For Aksel har miljø og venner vært essensielt for hans utvikling og motivasjon for å bli, og for bli værende i idretten. Slik Aksel beskriver det kan en i lys av Cognitive evaluation theory her gå ut i fra at hans opplevelse av idretten er sosial (Deci & Ryan, 1985a).

Beskrivelsene informantene kommer med er sammensatte, men har en fellesnevner i at de har opplevd støtte eller miljø rundt seg som har gjort deres aktivitetsvaner mulig. Foreldre, søsken, venner og trenere blir beskrevet av informantene som viktige og tilstedeværende for aktiviteten deres. Denne støtten er av Wylleman & Lavallee (2004) beskrevet som viktig for i de ulike overgangsfasene en idrettsutøver er igjennom på veien mot en potensiell idrettskarriere. Støtte fra foreldre, søsken, venner og trenere og samboere varierer i de ulike fasene av en idrettskarriere (ibid). Der den viktigste støtten i forhold til det å begynne med idrett og aktivitet er foreldrenes støtte og deltagelse i barndommen (ibid). Mønsteret i den psykososiale støtten som informantene beskriver fra sine foreldre er at de har hatt en viktig

rolle enten som tilretteleggere eller aktive deltakere i forhold til deres fysiske aktivitetsvaner. Støtten det er snakk om har vært beskrevet gjennom foreldrenes kjøring til og fra trening, dugnad, styreverv og trener gjerninger samt aksept og forståelse for at det drives med aktivitet.

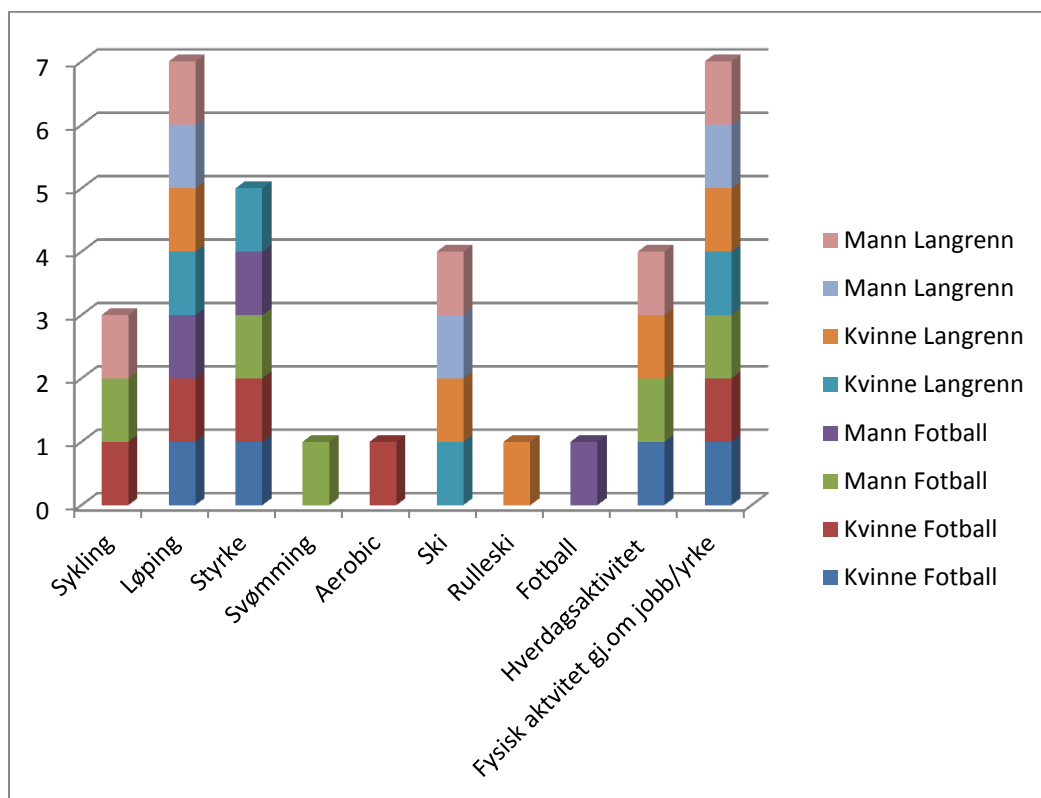
Informantene har i sin idrettsdeltagelse som unge opplevd å få tilfredsstillende grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Autonomistøtte oppnås gjennom å legge til rette for aktivitet uten å legge føringer for deltagelse eller atferd (Duda & Treasure, 2010). Måten kompetansen kan forsterkes på gjennom en slik støtte er ved å få bekreftelse på den kompetansen en viser gjennom deltakelsen. Denne formen for støtte kommer som oftest fra trenere jo eldre og flinkere individet blir i sin idrett (Duda & Treasure, 2010). Ser en de beskrivelsene informantene har kommet med både i forhold til opplevd autonomi, kompetanse og tilhørighet sammen med autonomistøtte fra foreldre, venner og trenere så virker barn og ungdomsperioden for informantene som en periode hvor de har opplevd høy grad av selvbestemmelse og indre regulert atferd i forhold til fysisk aktivitet (Duda & Treasure, 2010; Weiss & Amorose, 2008). De samme mekanismene og behovene som informantene har opplevd og beskrevet som viktige for sin interesse for idrett finner en igjen i arbeid med folkehelse der viktigheten og opplevelsen av autonomi er sentral i atferdsendringer (Earle & Donnell, 2007; Ng et al., 2012).

Som barn og unge har informantene vært mye i aktivitet og vært allsidige i sine aktivitetsformer. De har drevet med ulike idretter og også vært aktive utenom den organiserte aktiviteten. Motivasjon for å være i aktivitet og drive idrett virker i stor grad å være indre syrt, der årsaker til deltagelse blant annet er glede og mestring. Sett ut i fra et helsemessig perspektiv så er det aktivitetsnivå informantene beskriver langt over det WHO (2010) anbefaler av daglig aktivitet for barn og unge mellom 5 og 17 år.

5.3. Fysiske aktivitetsvaner etter idrettskarrieren

Samtlige informanter beskriver en fysisk aktiv hverdag, der faktorer som jobb, familie, og eventuelle skader begrenser og påvirker deres fysiske aktivitetsvaner. Motiv og motivasjon for å være i fysisk aktivitet påvirkes av de samme faktorene som påvirker aktivitetsvanene, men i tillegg kommer en rekke personlige faktorer som i stor grad er knyttet til informantenes opplevelse av seg selv. Felles for informantene er at de i sine aktivitetsvaner ofte er tilknyttet idretten sin. En annen fellesnevner er at beskrivelsene for årsaker til å være i fysisk aktivitet er mer ytre styrt en før karriereovergangen.

Innledningsvis vil jeg ta for meg ulike beskrivelser av hvordan informantene i dag er fysisk aktive. Figur 7 synliggjør de ulike typene fysisk aktivitet den enkelte er i. De ulike formene for fysisk aktivitet er representert; trening, hverdagsaktivitet og fysisk aktivitet gjennom jobb og yrke. Hverdagsaktivitet inneholder aktiviteter som hagearbeid, vedhogst, sykling til og fra jobb.



Figur 7 Fysiske aktivitetsvaner for tidligere idrettsutøvere.

Informantenes rapporterte fysiske aktivitetsvaner viser at informantenes fysiske aktivitetsvaner ofte er knyttet opp mot egen idrett. Løping, styrke og ski er de mest representerte aktivitetsformene. Idrettene skiller seg i forhold til trening gjennom at langrennsløperne fremdeles bruker hovedidretten sin som en treningsform, mens fotballspillerne ikke gjør dette i like stor grad. Utover det klassifiserer halvparten av informantene sider ved sin fysiske aktivitet som hverdagsaktivitet, og over halvparten beskriver å være fysisk aktive gjennom jobb og yrke. Ola beskriver mange av disse aktivitetene:

Ola: Enten en løpetur om sommeren, en sykkeltur, en skitur. Det kan være vedhogst (ler). Arbeid i hagen. Et eller annet gjør jeg hver dag. Det kan være trening med de yngre, jeg driver også som trener med de yngre gruppene [og] synes det er veldig morsomt. Da blir det ikke noe hardt, men du rører nå på deg litt sånn. Jeg har på meg treningstøy stort sett hver

dag. (...) og tidvis når skiføret er godt og det ikke er så mye annet å finne på så kan det godt bli ganske mye altså.

Samle begrepet Ola bruker angående sine aktivitetsvaner er «hverdag». Dette innebærer en rekke måter å trene på samt hverdagsaktiviteter som vedhogst og hagearbeid. I forhold til figur 7 er dette en aktivitetsform han deler med halvparten av informantene. Sammenlignet med de andre langrennsløperne er også Ola mye på ski. Ola beskriver også at deler av hans fysiske aktivitetsvaner stammer fra jobben som trener, der aktivitetsnivået ikke høyt, men gjør at han rører på seg. Dersom en ser på typen aktivitetsformer Ola velger er både løping, ski og sykkel relatert til hans tidligere idrett og aktiviteter han mestrer godt og kan oppleve kompetanse gjennom. En annen informant som beskriver mange av de representerte aktivitetsformene i figur 7 er Kristin.

Kristin; (...) jeg prøver å få en time tre ganger i uka. Halvtime løping halvtime styrke. Noen ganger får jeg det til (...) litt mer. Andre ganger ikke det [,] men sånn i snitt, tre ganger en time. Så sykler jeg til og fra barnehagen. Det er sånn 15 minutter vær vei to ganger for dag. (...) i alle fall sånn sommeren igjennom når det er [ok] vær. (...) bruker sjeldent bil. Så jeg er jo ute hver dag ute med sykkelen stort sett.

Kristins familiesituasjon gjør at en stor del av hennes aktivitet er gjennom hverdagsaktivitet. Utover det er spiller eller trener hun ikke fotball lenger, men løper og trener styrke tre ganger i uka. Kombinasjonen med løp og styrke trening er noe som ser ut til å være en fellesnevner blant fotballspillernes aktivitetsvaner.

Noen av informantene har hele yrket sitt basert på fysisk aktivitet. Meretes yrke går ut på å lære bort ferdigheter som hun har opparbeidet seg gjennom idretten sin. Hennes daglige arbeidssituasjon er varierende, men som hun beskriver er aktiviteten i forbindelse med jobb ofte som følger. Merete; (...) [i] går gikk jeg jo (...) i tre timer. Men det er ekstremt lav intensitet. Fordi at en stopper opp og prater litt så går vi litt igjen (...) nå så skal jeg ut å løpe med unger i halvannen time. Så klart (...) du er i bevegelse men da er jo intensiteten lav.

Denne arbeidssituasjonen deler hun med Silje som har et lignende yrke, der også hun beskriver aktiviteten gjennom jobb som lav intensitet. Silje; *Så jeg er veldig mye ute med (navn på yrke), men da står jeg jo stille. (...) for meg å gå fram og tilbake på 100 meter (...) det er jo ikke trening, det er jo ikke mosjon en gang.* Siljes beskrivelser er mer spissformulerte enn Meretes, men det sier noe om hva både hun og Merete er vant til når det kommer til fysisk aktivitet. Det å for eksempel gå i mange timer er ikke noe som de selv regner som

fysisk aktivitet, men de er klar over at det kan regnes som dette. For dem er fysisk aktivitet *trening*, som de er vant med gjennom sin idrett. Merete beskriver dette på følgende måte. Merete; *Fem ganger i uka med trening.(...) sjeldent to timer. Er ganske effektiv. Det hender seg at det er en halvtime førti minutt men da heller (...) Ja si femten minutt oppvarming og så er det fullt kjørt (...) Da trener jeg hardt stort sett to ganger i uka med styrke.* Effektiv, hard og relativ kort trening essensen i Meretes fysiske aktivitetsvaner. I likhet med Ola er treningen til Merete preget av det en må regne som kjente treningsformer fra idretten. Ved siden av å beskrive trening som noe hardt intensitetsmessig, kommer sider ved Meretes kroppslige tilstand frem. Merete: *(...) litt løping men mest oppover pga ryggen (...).* En annen informant som beskriver å være kroppslig begrenset i forhold til fysisk aktivitet er Thomas.

Thomas; *Jeg går til ting (...) jeg er jo ikke sånn lat, jeg sykler og liker for så vidt å trene (...). Jeg kunne vært friskere enn det[jeg er]. (...) jeg klarer ikke gjøre noe annet enn å sykle så fort jeg kan så det blir alltid trening. [Men] jeg kan ikke sykle så mye så det blir ikke så (...) mye å snakke om likevel (ler). Men når vi er å svømmer så sørger jeg for å få svømt (...) 20 minutter. Men timer nei det mellom null og to altså i uka tenker jeg. (...) men ikke noe. Det er som pensjonister vil føre opp i dagboka si. Tror ikke du skal regne det du for meg (ler).*

Skaden Thomas så vidt nevner i form av å kunne vært friskere er også grunnen til at han måtte gi seg med fotballen, der skaden i dag gjør at Thomas som den eneste av informantene ikke kan løpe. Thomas; *Jeg sliter stadig med å jogge å sånne ting, men det har med opptreninga så jeg tror at jeg skal komme dit en eller annen gang sjøl om det gjør litt vondt.* Skaden Thomas har gjør at han ikke får brukt kroppen fullt ut, men som han beskriver så er han i aktivitet og han liker å trene selv om det ikke blir så mye av det. Likevel så har han en oppfattelse av hva han gjør i forhold til trening og fysisk aktivitet som er interessant. Det å gå til ting, sykle så fort han kan eller svømme i 20 minutter er tydeligvis ikke å regne som trening eller fysisk aktivitet for Thomas. Forklaringen på Thomas sitt perspektiv på fysisk aktivitet og trening kommer senere i intervjuet. Thomas; *(...) jeg [er] litt skarp på hva fysisk aktivitet er[,] jeg regner ikke [å] vær[e] [på] tur til butikken [som aktivitet].* En slik beskrivelse viser til en indre referanseramme for hva fysisk aktivitet er, som ikke stemmer med hva som objektivt skjer. Med andre ord: Thomas er i fysisk aktivitet, men opplever ikke dette selv. Det bildet Thomas lager av seg selv og sin forståelse av trening og fysisk aktivitet viser tilbake til en selvoppfattelse som har med hans fortid som idrettsutøver å gjøre (Brewer et al., 2000; Yannick Stephan & Brewer, 2007). Silje og Merete hadde den samme oppfatningen av fysisk aktivitet, trening og fysisk aktivitet gjennom jobb eller yrke som

Thomas. Dersom en ser på de objektive tallene som kommer ut av informantenes beskrivelser av fysiske aktivitetsvaner i dag er mange langt over de anbefalingene som er nevnt i WHO (WHO s.a) og Helsedirektoratets (helsenorge s.a.) anbefalinger for fysisk aktivitet. I hvilken utstrekning informantene var fysisk aktive er fremstilt i tabell 3.

Idrett	Hyppighet trening	Varighet trening	Hverdagsaktivitet eller arbeid som krever fysisk aktivitet
Langrenn	Hver dag	Kan finne på å ta en løpetur på 3 timer	Ikke nevnt
Langrenn	3 ganger i uka	Ca 40 minutter	Flere timer
Langrenn	3 ganger i uka fra oktober	Ikke nevnt	25 timer med manuelt arbeid
Langrenn	5 ganger i uka	30 til 40 minutter	Flere timer
Fotball	2-5 ganger i uka	Ikke nevnt	Ikke nevnt
Fotball	0-2 ganger i uka	Ikke nevnt	Ikke nevnt
Fotball	3 ganger i uka	1 time	15 min sykling
Fotball	3-4 ganger i uka	1 time	Ikke nevnt

Tabell 3 Mengde trening og fysisk aktivitet løpet av en uke

Tabellen gir et bilde på hvor mye informantene har vært fysisk aktive i løpet av en hel uke, dog ikke uttømmende. Det gapet som blir beskrevet mellom hva de objektivt gjør i forhold til fysisk aktivitet og hva mange av de individuelt opplever er interessant. Spesielt siden karriereovergangsteori påpeker at en karriereavslutning kan gi problemer med hvordan toppidrettsutøvere ser og opplever seg selv i forhold til resten av omverdenen. Årsaken til slik atferd settes i sammenheng med utøvere som har knyttet personlig og sosial identitet opp mot idrett og det å være idrettsutøver (Brewer et al., 1993; Taylor & Ogilvie, 1994). Identiteten informantene beskrev i barne- og ungdomsperioden antyder at deler av deres personlige og sosiale identitet var knyttet opp mot idretten. Når informantene videre skulle beskrive sin opplevelse av egen fysiske tilstand i dag, altså etter idrettskarrieren, er det interessant å registrere at de fremdeles beskriver en sterk idrettsidentitet. Kun et fåtall av informantene beskrev sin egen fysiske form som grei eller bra når de begynte å reflektere over hvordan dere

fysiske form var i dag. Samtlige informanter sammenlignet egen fysiske form med hva den var som idrettsutøver, og flere beskrev dette som en et problem i forhold til å godta dagens fysiske form og situasjon. Flere opplevde også problemer med å tilpasse seg andres referanser til fysisk aktivitet, der kroppsbilde er en del av den fysiske aktiviteten. Det var også noen interessante forskjeller mellom idrettene i hvordan de reflekterte over egen fysiske tilstand. I den sammenheng sammenlignet to av langrennsløperne egen fysiske form gjennom O2-tester. Merete; (...) *jeg hadde jo da et O2 opptak på 66. Det var jeg egentlig ganske fornøyd med. Tror det var 66? For jeg hadde 75 (...) når jeg satsa.* Gjennom å sammenligne seg selv med O2-tester fra sin aktive karriere viser Merete tilbake til en kroppslig referanse som sier noe om hennes eget kroppsbilde. Dette kroppsbildet er som hun beskriver det knyttet til hennes aktive karriere, noe som igjen viser at hun fremdeles har en personlig identitet som er knyttet til idretten. Sammenhengen mellom identitet og kroppsbilde kommer enda tydeligere frem når Merete beskriver hvordan sammenligningen med tidligere fysisk form påvirker henne. Merete: *Jeg sjøl vil jo aldri være fornøyd fordi jeg aldri vil komme opp på samme [nivå].* Sammenligningen av O2-tester viser at Merete ikke bare sliter med å akseptere dagens fysiske tilstand, men at hun også forventer at hun skal være god på slike former for fysiske tester. Den objektive virkeligheten er at kvinner på hennes alder i normalbefolkningen har et gjennomsnittlig O2-opptak på $38 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ (Norges Teknisk-naturvitenskaplige universitet, s.a). Også Ola beskriver sin fysiske tilstand gjennom en O2-test. Ola; *Jeg har 70 mml. For å si det rett ut så jeg er i god form (...) alminnelig god form.* Ola er fornøyd med egen fysisk form og i motsetning til Merete sammenligner han seg ikke med hva han har testet tidligere som idrettsutøver. Likevel er det en måte å synliggjøre fysisk form på som er knyttet opp mot den idretten han har bedrevet, og den fysiske formen han en gang har hatt. Også Ola er i forhold til alder og kjønn langt over gjennomsnittet ($47 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) når det gjelder O2 opptak (Norges Teknisk-naturvitenskaplige universitet, s.a.). I forhold til helse er det å ligge $5 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ under landsgjennomsnittet satt i sammenheng med hele 56 % høyere sjanse for at en har en samling av risikofaktorer for hjerte-og karsykdommer (ibid). Verken Merete eller Thomas virker å sammenligne seg med gjennomsnittsbefolkningen, men heller med hva de selv tidligere har prestert innenfor deres egne kriterier for god fysisk form. Silje gir uttrykk for at hun ikke oppfatter at samme standard gjelder for henne og andre som ikke har trent like mye som henne.

Silje; (...) *jeg kjenner at hvis jeg har samtaler med folk som ikke trener så mye [som sier] «Men du er jo i så god form» . Tenker jeg, «men veit du hva, jeg har ikke din standard».* Jeg

kan godt legge på meg tre kilo. Det kjenner man jo. Men selv om det for menig mann ikke synes så kjenner jo jeg det, å jeg kan se det. «nei men du er så tynn». Sier en person som er litt blubbi. Ja, men vi har ikke samme standard. [Jeg] tenker (...) at jeg må nesten forholde seg til sin egen standard. For i forhold til snittet (...) er det klart jeg er lett i kroppen, jeg løper lett (...).

Som med Ola og Merete har Silje noen forventinger til seg selv og egen kropp. Som hun sier så har hun noen kroppslige referanser som andre kanskje ikke forstår, fordi hun har vært på et fysisk nivå som normalbefolkningen aldri har vært i nærheten av. I Stephan & Brewers (2007) undersøkelse ble en slik oppfattelse kalt «Socioprofessional flexibility» som viser til at idrettsutøvere ikke ser seg selv som å være «normale arbeidere» i kraft av å være idrettsutøvere (ibid). Selvbildet i sosiale sammenhenger for idrettsutøvere blir linket til det å se seg selv som nettopp en idrettsutøver, og ikke en lærer eller lege. Uansett beskriver Silje seg som en idrettsutøver i denne sammenhengen, noe som indikerer at hennes sosiale identitet fremdeles er knyttet til det å være idrettsutøver (Yannick Stephan & Brewer, 2007). Også fotballspillerne viser en sterk tilknytning til sin idrettslige identitet. Informanten Jens beskriver sin fysiske form i dag på følgende måte. Jens; (...) *jeg har lagt på meg to kilo siden jeg slutta*. Igjen vises det til noe ved kroppsbilde som er gjenkjennbart i forhold til hva en var som idrettsutøver. Jens er ikke ulik langrennsløperne i sin personlige idrettsidentitet, men ettersom det er to ulike idretter gir det informantene ulike uttrykk. Langrennsløperne knytter identiteten tett opp til fysisk kapasitet som O₂-opptak, mens enkelte av fotballspillerne er noe mer opptatt av kroppens synlige forandringer. For Sara henger hennes kroppslige tilstand sammen med hennes opplevelse av det å gi seg med idretten. Sara; (...) *er jo ikke tjukk eller feit. Men i forhold til det man var så er det jo nesten opp i mot ti kilo, fem, ti kilo mellom der. Og det merkes jo (...)*. Konsekvensen ved å gi seg med idretten ble en vektøkning og endring av kroppsbilde skaper en sammenheng mellom identitet og tidligere fysisk form.

For Thomas så er dagens aktivitetsvaner påvirket av hans skadesituasjon, som var årsaken til at han avsluttet sin idrettskarriere. Han er den av informantene som er i minst fysisk aktivitet, noe som kan skyldes skaden eller at han opplever manglende motivasjon med bakgrunn i at fysikken ikke er hva den en gang var. Med bakgrunn i dette kan man anta at også Thomas fremdeles knytter sin identitet opp mot idretten.

Thomas; *Jeg er lett trent, jeg har det lett og greit (...) jeg har ikke problemer, jeg blir ikke plutselig feit[,] jeg er ikke sånn. Men (...) jeg blir litt slakere og får litt mindre muskler og litt*

mer sånn valke (...) for hver gang[,] (...) eller for vært år som går tipper jeg, med sånn aktivitet som jeg har nå. Men det gjør jaggu de andre [også] sjøl om de gjør både det ene og det andre. La meg trene i to uker (...) så slår jeg alle på mer eller mindre (...) mitt, min nivå, omgangskrets eller på min alder. Så det griner.

Gjennom sin sterke idrettsidentitet har flere av informantene valgt et yrke eller frivillige verv som innebærer fysisk aktivitet, gjerne innenfor den sammen idretten som de drev. Dette påvirker hverdagsaktiviteten til informantene, selv om de selv ikke vil kategorisere det som trening. I tillegg trener informantene relativt mye, hovedsakelig innenfor aktivitetsformer som har tilknytning til deres tidligere idrett. Helsemessig er alle bortsett fra en informant vesentlig mer aktiv enn helseanbefalingene fra WHO (WHO, s.a) og Helsedirektoratet (helsenorge, s.a).

5.4. Motiver og motivasjon for å være fysisk aktiv i dag

Utvalgets motiver for å være aktive i dag skiller seg relativt tydelig fra de motiver de beskrev fra barne- og ungdomsårene, og også som voksne idrettsutøvere. Både som unge og som voksne toppidrettsutøvere beskriver informantene glede og tilfredsstillelse ved å drive med idretten sin. Fra å beskrive indre årsaker til deltagelse, med høy grad av selvbestemmelse, dreier motivene etter karriereovergangen mot mer ytre regulerte årsaker.

Informanten Ola begrunner sine fysiske aktivitetsvaner med at det er for eget velbefinnende, og det han beskriver som en rus.

Ola; Velbefinnende. (...) da og liksom synke ned i stolen å forsterke den her rusen med en pils å en badstue. Da er jeg i himmelriket altså. Løpetur å badstue og en pils da er jeg lykkelig altså. (...) det er jo et narkotikum det her. Det er det ingen tvil om altså. (...) endorfiner (...), den her rusen du får etter å ha tatt i litt. Ei hard økt og kommer inn å sette deg. Du får en egen ro. (...)det (...) er deilig (...). Det er det ingen tvil om at det der er en rus altså. (...) det er en god rus (...). Jeg nyter den altså[,] jeg må si det.

Ola forklarer sin motivasjon i et fysiologisk perspektiv der frigjøring av endorfiner er det som er med på å skape lykkefølelse og ro etter trening. Lignende beskrivelser finner en blant annet hos langdistanse løpere, der begrepet «Runners High» er beskrivende for de samme effektene som Ola beskriver (Saunders, 2010). Ser en beskrivelsene til Ola gjennom SDT kan rusen han opplever etter trening forklares som en ytre faktor som for han gjør det verdt å trene (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002). Men det kan også forklares som en tilstand og situasjon som gir god psykologisk funksjon og velvære, noe som er effekten av tilfredsstillelse av de tre

grunnleggende psykologiske behovene i SDT (Weiss & Amorose, 2008). Ola; (...) *føler meg jo uvel hvis jeg ikke får rørt meg. Føler meg skikkelig dårlig og får dårlig samvittighet (...) både mentalt og fysisk altså. Rastløs blir jeg. Fryktelig rastløs hvis jeg ikke får rørt meg. Får ikke sove. Så det det er et behov hos meg (...).* Ola nevner i tillegg til negative følelser ved manglende trening også dårlige samvittighet som en konsekvens. Dette er former for motivasjon som kategoriseres som ytre i selvbestemmelsesteorien. Det virker allikevel slik at Ola opplever sin trening som selvbestemt. En studie av australske friidrettsutøvere viste at i tillegg til indre årsaker til deltagelse som spenning, glede og en følelse av tilhørighet også kom frem ytre årsaker til deltagelse. Dette var for eksempel sosial anerkjennelse og belønning. Et viktig aspekt ved denne studien var at til tross for de ytre årsakene hadde utøverne internalisert og integrert de mer ytre formene for motivasjon slik at de var en del av deres personlige verdier som toppidrettsutøvere (Malett & Hanrahan 2004, i Williams 2010). De ytre motivene som Ola beskriver kan derfor oppleves som en del av hans verdier som aktiv «idrettspensjonist» og være selvbestemte. Jens beskriver også motivet for å være fysisk aktiv som et behov for tilfredsstillelse og velvære, og er og innom mer ytre motiver som utseende.

Jens; *Jeg holder meg fysisk aktiv for det at jeg føler behov for det. Det er veldig ubehagelig hvis det går for lang [tid] uten å ha få trent liksom. (...) det [går] på humøret og sånn. Jeg kjenner det på overskudd. Jeg blir trøtt og lite opplagt hvis jeg ikke har trent. Jeg trener når jeg lyst og når jeg har tid. Jeg trener ikke for noe. Hvis jeg trener for noe så er det forfengelighet. Jeg vil ikke bli overvektig å pløsete å sånn. I hvert fall ikke for mye. Å så trener jeg for velvære.*

Igjen er det kroppslige og mentale reaksjoner ved det å ikke få trent som blir nevnt, men i motsetning til Ola der målet med treningen var kroppslig og mental nytelse er dette byttet ut med hva for effekt treningen har på kroppen til Jens utseendemessig. Kroppsfokuset er også noe Jens beskriver når han sammenligner egen kropp før og etter idrettskarrieren. Det kan virke som at det å ha kontroll på egen kropp gir velvære for Jens. Hans treningsvaner i dag er i alle fall styrt av det å ikke skulle forfalle for mye i forhold til hva han en gang har vært. Dette virker til å henge sammen med et kroppsbilde som han har tatt med seg fra idrettskarrieren. Informanten Merete beskriver også at hennes motiv for å være fysisk aktiv i dag er å forhindre det fysiske forfallet.

Merete; *Det er nok det (...) å kjenne at kroppen funker. (...) dere gutter opprettholder tross alt litt muskelmasse uansett dere da[,] mens vi jenter (...) og [i](alder) år (...) da skjer det så mye i kroppen (...). (...) alle jenter merker ikke det like mye, men når du har vært vant til at kroppen lystre deg på alt. [Da blir det viktig] at ikke forfallet bare går i fra meg, men at jeg har litt kontroll på dette sjøl. At jeg kjenner at jeg har igjen noen muskler (ler).*

Merete har et nyttefokus på treningen, både for å forhindre kroppslig forfall og for å unngå operasjon i forbindelse med en ryggskade. Merete; *(...) ikke minst for å håpe [at] jeg slipper operasjon hvis jeg er flink med [å trene] styrke.* Nytteverdi av trening ses på som en autonom form for motivasjon, der individet deltar fordi det anses som personlig viktig for en selv. Dette kan kategoriseres som identified regulation, som innebærer en viss opplevelse av selvbestemmelse men som er ytre årsaker til at hun trener. En av selvbestemmelsesteoriens grunnleggende antagelser er at handlinger som gjøres av fri vilje innebærer flere positive konsekvenser enn handlinger som gjøres av mer eller mindre ytre styrte årsaker (Duda & Treasure, 2010). I denne sammenheng kan man se for seg at informantenes motivasjon og opplevelse av sin aktivitet gir mindre glede og velvære enn før karriereovergangen. Samtidig gir de fleste informantene uttrykk for et sterkt driv for å være aktive. Det kan være slik at de har integrert sine motiver til å trene, «er en del av den jeg er», med andre ord deres identitet. Gjennom treningen har den tidligere toppidrettsutøveren mulighet til i en viss grad å opprettholde sin idrettsidentitet. Gjennom å velge aktivitetsformer som er i tett tilknytning til sin idrett kan utøverne få oppfylt behov for kompetanse og tilhørighet. Dersom motivene for aktivitet i tillegg er tett knyttet opp mot identitet og eget valg om å være aktiv og med hva, vil utøveren oppleve autonomi. I følge SDT vil da utøveren oppleve stor grad av selvbestemmelse, og kunne plasseres i en form for motivasjon som karakteriseres ved høy kvalitet og tilhørende positive konsekvenser: integrated regulation. Informantenes motiver for å drive fysisk aktivitet har tydelig endret seg fra indre motivasjon når de var unge til mer ytre styrt nå. En kan se for seg at «gullstandarden» er indre motivasjon, men med utgangspunkt i et helseperspektiv vil den mest selvbestemte former for ytre motivasjon også føre til handlinger som er meget gunstige for individets fysiske og mentale helse.

5.5. Opplevelse av karriereovergangen

I likhet med mange andre var det flere faktorer som spilte inn i forhold til avgjørelsen om å gi seg med idretten. Av de vanligste årsakene for å gi seg med idretten blant informantene var skader, alder og manglende motivasjon for trening eller konkurranse mest representert. I

forhold til om karriereavslutningen var frivillig eller ufrivillig avsluttet var populasjonen delt på midten. Av de som måtte gi seg ufrivillig var skader den hyppigste årsaken. Skadene som er beskrevet blir omtalt som å ha noe effekt på livet etter idrettskarrieren. Sett i forhold til SDT kan ufrivillige og frivillige årsaker til en karriereavslutning påvirke opplevelsen av autonomi. En frivillig årsak til karriereavslutning vil kunne føre til opplevelsen av psykisk velvære i motsetning til en ufrivillig årsak til karriereavslutning (Duda & Treasure, 2010). Faktorene som er presentert og omtalt er å finne i tabell 4.

Idrett	Årsak til karriereavslutning	Frivillig/ufrivillig avslutning	Skadeproblematikk etter karrieren
Langrenn	Ryggskade	Ufrivillig	Nedsatt bevegelse i ryggen. Fungerer relativt normalt.
Langrenn	Alder og livssituasjon	Frivillig	Litt slitasje problematikk, rygg og ankler
Langrenn	Ryggskade	Ufrivillig	Må trene for å hindre ryggplager. Kan ikke løpe så mye lenger.
Langrenn	Blanding av flere faktorer	Frivillig	Slitasje problematikk i knærne
Fotball	Skade i hodet og en fot	Ufrivillig	Syns problemer og nedsatt førlighet i foten. Fungerer relativt normalt
Fotball	Hofteskade	Ufrivillig	Sliter med å fungere normalt. Kan ikke løpe. Må trene for å holde problemene i sjakk
Fotball	Motivasjon	Frivillig	Ingen
Fotball	Motivasjon	Frivillig	Nedsatt bevegelse i skulder. Fungerer relativt normalt.

Tabell 4. Årsaker til karriereavslutning

Som en ser av tabellen er det relativt likt fordelt mellom idrettene i forhold til hvor mange som måtte gi seg med idretten pga skader. Skader som er et resultat av idrettskarrieren er derimot mest representert blant fotballspillerne. Hovedårsakene til karriereavslutning som er presentert i tabellen er også de samme som forskning på karriereoverganger viser til (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010; Taylor & Ogilvie, 1994).

I avslutningen på motivasjonsavsnittet beskriver Merete hva som motiverer henne for å være fysisk aktiv i dag. Et av motivene til videre fysisk aktivitet er å forhindre en eventuell ryggoperasjon. Skaden til Merete er også grunnen til at hun måtte gi seg med idretten, noe hun beskriver på følgende måte. Merete starter sitatet med å svare på om karriereavslutningen var frivillig eller ikke.

Merete; Nei det var den nok ikke [det]. (...) siste året mitt så (...) sleit [jeg] litt med ryggen (...), som veldig mange skiløpere. [De sa at de] må[tte] stive av leddet (...). (...) da skjønnte jeg at det[te] er jeg for gammel til. (...) det var vel egentlig litt ryggen kombinert med at (ungen) vart tenåring at jeg fant ut at nå (...) får jeg vel være fornøyd med de åra jeg har fått.

En kombinasjon av årsaker gjorde at Merete måtte gi seg, der hun beskriver opplevelsen på følgende måte.

Merete; (...) andre jeg prater med[,] føler jeg [har det] mye vanskeligere (...). (...) jeg følte jeg greide å leve [et] såpass (...) normalt familieliv før. Så greide jeg det og etter på. På en måte [ble] ikke overgangen så himla vanskelig å da.

Årsaken og opplevelsen Merete beskriver i forhold til karriereavslutningen gir inntrykk av at det ikke var spesielt vanskelig eller stressende. Som hun sier så var det andre som har hatt det vanskeligere enn henne. En mulig forklaring på dette som Sinclair & Orlick (1993) kommer med er at utøvere som føler de har oppnådd sine egne mål innen idretten i større grad tilpasser seg livet etter karrieren. Årsaken til dette er følelsen av å føle personlig måloppnåelse og med det en form for avslutning av idrettskarrieren (Sinclair & Orlick, 1993). Merete nevner ikke å ha målsetninger innen idretten som hun ikke har oppnådd, men beskriver som nevnt tidligere en fortsatt sterk motivasjon for å trene. Merete; *Ja for lysta til å trene var det ikke noe feil med. Så lysta til å trene, lysta til å konkurrere, alt det var (...) fortsatt der. (...) [men] en måtte være litt realist også. (...) du må på en måte etter hvert innse at (...) kroppen ikke er 30 lenger.* Sammenhengen mellom karriereavslutningen og motivet for å være fysisk aktiv i dag er for Merete sammensatt av en rekke faktorer. Det kan virke som hensynet til egen kropp og

familie kom foran hennes motivasjon for å fortsette med idretten når avgjørelsen om å gi seg med idretten ble tatt. Dette forklarer sånn sett hennes opplevelse av karriereovergangen som ufrivillig, og kan forklare hvorfor deler av hennes fysiske aktivitetsvaner fremdeles er sterkt knyttet til idretten gjennom yrke og treningsformer. Merete har allerede beskrevet å få fysisk aktivitet gjennom yrket sitt, og at hun trener omtrent fem ganger i uka med en varighet på 30 til 40 minutter. Ser en dette opp mot WHO's (WHO s.a.) og Helsedirektoratets (helsenorge s.a.) helseanbefalinger for fysisk aktivitet for voksne med 30 minutter daglig fysisk aktivitet er Merete langt over dette gjennomsnittet. Ser en også på hennes eget syn på fysisk form i forhold tidligere beskrevet O2 opptak så er hun også her langt over gjennomsnittet til normalbefolkningen. Med andre ord har Merete ut i fra et helseperspektiv fått en god effekt av hennes identitet som er knyttet opp mot hennes idrettskarriere. Det kan også se ut som at selve karriereavslutningen har bidratt med å forsterke denne identiteten. Forskning gjort på utøvere med en sterk idrettslige forankret identitet har vist at dette kan ha positiv effekt på idrettsprestasjoner, helse og fysisk tilstand (Brewer et al., 1993; Werthner & Orlick, 1986). Merete gir uttrykk for en lignende identitet som viser seg å ha positiv effekt for hennes fysiske aktivitetsvaner også etter idrettskarrieren. Dette er i tråd med forskning gjort på tidligere idrettsutøveres helse, der idrettsutøvere i større grad en normalbefolkning var fysisk aktive både i jobb og fritidssammenheng (Fogelholm et al., 1994).

En annen opplevelse av karriereovergangen, men med en lignende effekt som for Merete beskriver Sara. Sara har en jobb som gir en henne fysisk aktivitet og hun trener mellom tre til fire ganger i uka, omtrent en time hver økt. I motsetning til Merete har lysten til å trene etter karrieren variert for Sara. Noe hun utdyper gjennom følgende beskrivelse. Sara; *Det har gått veldig i rykk og napp. I begynnelsen så var det, ingenting. Jeg har alltid elska å løpe, eller trene styrke. Men (...) da orka jeg ingenting en gang. Men så har jeg jo av og til tatt meg i nakken å så (...) har man jo i perioder trent veldig mye (...) en gang om dagen. Å så i perioder ikke trent noe.* Årsaken til at denne varierende motivasjonen for å trene settes av Sara i sammenheng med hennes opplevelse av det å gi seg med idretten. Hun beskriver karriereavslutningen som en prosess der hennes motivasjon for å spille og trene tilslutt ble for liten. Sara; *Så da var jeg i (navn på land) i halvannet år. (...) under den perioden så kjente jeg at motivasjonen for å både holde på, (...) samtidig som nivået der nede også var veldig dårlig. (...) jeg fotballen langt oppi halsen og var dritt lei. Rett å slett. (...) når (...) kontrakten gikk ut (...) var det bare et sånn tvert nei. Nå er det nok nå skal jeg hjem å finne noe annet. Så [hadde] alt langt oppi halsen og det gikk jo også utover trening og kiloer. Den*

manglende motivasjonen som var årsaken til avslutningen av karrieren var også årsaken til at Sara ikke orket å trene rett i etterkant av karrieren. Effekten av dette var økt kroppsvekt som medførte en sammenligning av den kroppen hun hadde før karriereovergangen. Sara; *er jo ikke tjukk eller feit. Men i forhold til det man var så er det jo nesten opp i mot ti kilo, fem, ti kilo mellom der. Å det merkes jo (...).* Igjen er en tilbake til opplevelsen av egen fysisk form og identitet, der effekten av det å sammenligne seg selv med tidligere fysisk form og kompetanse kan ses i sammenheng med dagens aktivitetsvaner (Fogelholm et al., 1994; Yannick Stephan & Brewer, 2007; Warriner & Lavalley, 2008).

Silje beskriver også en sammenheng mellom karriereavslutningen og fysiske aktivitetsvaner i dag, der det for henne handlet om en kombinasjon av å ikke prioritere trening og oppleve hensikten med trening som lite motiverende. Hun beskriver den første perioden etter karrieren på følgende måte. Silje; *Så jeg trente ikke (...). Jeg jobba[,] studerte og ordna hus.* Den hektiske hverdagen til Silje stopper opp når hun opplever følgende. Silje; *(...) husker jeg (...) kom syklene hjem fra jobben (...). (...) så orka jeg ikke å sykle.* Nedgangen i den fysiske kapasiteten gjør at Silje må revurdere egen hverdag. Silje; *(...) jeg [måtte] velge (...) bort [noe]. (...) så det var noe med å gjøre alt for mye på kort tid. Så fra (...) å trene mye til det å ikke trene noe, var vel egentlig det som skjedde. Ikke en rulleskitur[,] ingen intervaller[,] knap[t] ute i løpet av en uke. Syns det var super stusselig. (...) har (...) ikke vært like greit å (...) finne [et] nytt forhold til trening.* Overgangen fra livet som idrettsutøver der trening og fysisk aktivitet hadde hovedfokus til et liv der studier, jobb og hus fikk første prioritet førte til at Silje sluttet å trene. Interessant i den sammenhengen er at hun pga tilpasning til en nye hverdag opplevde å ikke finne tilbake til et vanlig forhold til trening. Silje; *Så oppdaget jeg at det er vanskelig å finne en grunn til å trene for jeg skal jo ikke konkurrere (...). Så jeg måtte ned justere fra dette å trene til å mosjonere. Hvis jeg satte inn begrepet mosjonere i hodet mitt så kunne jeg gå ut. Det var greit.* Som Silje beskrev i motiver for å være fysisk aktiv som barn og ungdom var målsetninger en viktig del av det å kontrollere egen atferd på. Etter karrieren beskriver Silje å ikke ha noe naturlige målsetninger for å trene. For hva skal hun trene mot? Silje; *Å så kommer en fram til jo fordi «Det gjør meg godt. Fordi jeg jo liker det». Men som sagt jeg måtte innom å mosjonere.* Tilpasningsproblemer Silje beskriver kan tolkes som en form for identitetskrise der hennes opplevelse av trening og egen fysisk form ikke passer inn med den nye tilværelsen (Brewer et al., 2000; Lavalley, 2000; Yannick Stephan & Brewer, 2007). Lignende tilpasningsproblemer er beskrevet gjennom en undersøkelse der utøvere som nettopp har gitt seg med idrett beskriver følgende tilpasningsproblemer i forhold til trening og

fysisk aktivitet et år frem i tid; Fase 1: Fravær av reising og trening gjennom idretten gav opplevelsen av et inaktivt liv, Fase 2: Utøverne overførte tidligere energi brukt på trening til andre faser av livet, Fase 3: Savnet av trening gjør at de begynner å trene igjen, men denne gangen for å ikke bli inaktive, Fase 4: Utøverne opplever å ha funnet balansen mellom det nye livet og fysisk aktivitet (Y. Stephan, Bilard, Ninot, & Delignieres, 2003).

Felles for alle informantene er at de ikke opplever det å slutte med idrett som spesielt vanskelig. Likevel beskriver flere ulike tilpasningsproblemer i forhold til sin idrettslige identitet, nye tilværelse og fysisk aktivitet. Til tross for disse tilpasningsproblemene, der noen bruker litt tid på å finne nye motiver for å trene og være i fysisk aktivitet igjen, vender alle tilbake til en hverdag hvor trening prioriteres. Årsaken til dette virker å være informantenes identitet rettet mot idrett, som ikke virker å ha endret seg nevneverdig av karriereavslutningsprosessen (Lavalley, 2000; Taylor & Lavalley, 2010).

5.6. Oppsummering

Informantenes beskrivelser av hvorfor de er i fysisk aktivitet etter karrieren er preget av ytre motiver. Opprettholdelse av eget kroppsbilde er gjennomgående den vanligste grunnen. Sett i forhold til SDT og behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er det eneste beskrevne behovet etter karrieren, behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2002). Dette behovet kan tolkes som å ha sammenheng med den personlige og idrettslige identiteten informantene har opparbeidet seg gjennom idrettskarrieren, der det å opprettholde eget kroppsbilde eller forhindre fysisk forfall er de vanligste grunnene til at informantene er fysisk aktive. Med det sagt er det interessant å se at karriereavslutningen ikke ser ut til å ha påvirket informantens idrettslige identitet. De tilpasningsproblemene informantene har beskrevet i forhold til selve karriereovergangen kan tolkes som å ha vært linket til identitet og selvbilde. Effekten av både tilpasningsproblemer og overføring av idrettsidentitet til livet etter karriereavslutningen kan se ut som har en positiv effekt på informantenes fysiske aktivitetsvaner. Avslutningsvis er det interessant å se at informantenes motivasjon for å være fysisk aktive har endret seg fra en tydelig indre styrt og regulert atferd som barn til en mer ytre styrt og regulert atferd som voksen.

6. Konklusjon

Informantene viser i dag både høy grad av motivasjon og høy grad av fysisk aktivitet etter idrettskarrieren. De fysiske aktivitetsvanene har sammenlignet med barn og ungdomsperioden endret seg i forhold til allsidighet og mengde, men er i begge periodene av informantens liv vesentlig høyere enn WHO (WHO s.a.) og Helsedirektoratets (helsenorge s.a) anbefalinger for fysisk aktivitet for 7 av 8 informanter. Kvaliteten på motivasjonen rettet mot fysisk aktivitet har i barn og ungdomsperioden vært preget av høy grad av indre motivasjon, der informantene beskriver å få dekt behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Duda & Treasure, 2010). Støtte og tilretteleggelse fra foreldrene i forhold til idrett og fysisk aktivitet blir beskrevet som den viktigste sosiale støtten i barn og ungdomsperioden. Denne formen for støtte virker å ha hatt innvirkning på informantens opplevelse av autonomi i forhold til deres atferd og deltagelse i idrett (Duda & Treasure, 2010). Andre nevnte former for sosial støtte er trenere og venner som gjennom sin tilstedeværelse og støtte virker å ha påvirket informantenes motivasjon rettet mot idrett og fysisk aktivitet. Til sammenligning er motivasjonen for å være fysisk aktive i dag mer preget av ytre motiver, der opprettholdelse av eget kroppsbilde er gjennomgående den vanligste årsaken. Det kan allikevel virke som at informantene opplever positive konsekvenser av sin aktivitet, noe som kan skyldes at årsaker for deltagelse er internalisert og en del av deres identitet. Opplevelsen av selvbestemmelse kan derfor være stor, og kvaliteten på motivasjonen og opplevde konsekvenser er derfor positive.

I forhold til karriereavslutningen er det ingen av informantene som beskriver å ha opplevd det å slutte med idretten som spesielt vanskelig. Mange bruker likevel tid på å tilpasse seg en ny tilværelse, og da spesielt i forhold til trening og fysisk aktivitet. Fellesnevneren er likevel at alle informantene vender tilbake til en hverdag der fysisk aktivitet er en naturlig og viktig del av deres liv. Årsaken til dette virker å være at karriereovergangen ikke har noen spesiell effekt på informantenes idrettslige identitet, der informantene både sosialt og personlig fremdeles assosierer seg med å være idrettsutøvere (Yannick Stephan & Brewer, 2007). Dette viser seg både gjennom valg av jobb/yrke og trening og aktivitetsformer, der informantenes kompetanse innen egen hovedidrett overføres til dagens livssituasjon. Det at informantene har lyktes i å overføre sin kompetanse fra toppidrettsutøver til dagliglivet også kan ha bidratt til at karriereovergangen ikke var problematisk (Taylor & Ogilvie 1984).

Undersøkelsen viser at populasjonen tidligere fotballspillere og langrennsløpere har vært indre motiverte og selvbestemte i forhold til sin deltagelse innen idrett i barn og ungdomsperioden. I dag er samme populasjon motiverte for fysisk aktivitet av mer eller mindre ytre årsaker, der opprettholdelse av eget kroppsbilde og idrettsidentitet ser ut til å ha en sammenheng. De fysiske aktivitetsvanene er preget av utnyttelse av opparbeidet kompetanse gjennom idretten, og kan med det også ha en sammenheng med deres idrettsidentitet. Karriereovergangen har vært preget av ulike faktorer som har påvirket populasjonen i ulik grad, men ser ikke ut til å ha endret de fysiske aktivitetsvanene nevneverdig. Den eneste faktoren som ser ut til å påvirke dagens fysiske aktivitetsvaner negativt er skader. Opprettholdelsen av fysisk aktivitet etter karrieren ser ut til å ha en sammenheng med populasjonens idrettsidentitet. Undersøkelsen viser med det at tidligere idrettsutøvere er både fysisk aktive og motiverte for å være fysisk aktive også etter karrieren.

Den største svakheten ved metoden er at jeg som forsker har forsket på eget felt, der min forforståelse kan ha påvirket både min oppfattelse og forståelse av hva informantene har beskrevet. Jeg har prøvd å synliggjøre min metodiske grep og med det gjort forskningsprosessen så gjennomsiktig som mulig.

Ved å forstå mer av det som er med på å påvirke tidligere idrettsutøveres fysiske aktivitetsvaner og helse kan en også forstå hva for faktorer som gjennom en idrettskarriere og karriereavslutning er viktige å ta hensyn til for å oppnå livslang motivasjon for fysisk aktivitet. Idrettsutøveres identitet virker å være viktig å forstå bedre i denne sammenhengen.

Litteraturliste

- Andersen, S. S., & Ronglan, L.T. (2012). *Nordic elite sport: same ambitions - different tracks*. Oslo: Universitetsforl.
- Baillie, P. H. F., & Danish, S. J. (1992). Understanding the Career Transition of Athletes. *Sport Psychologist*, 6(1), 77-98.
- Bahr, R. (Red.). (2009). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet
- Bauman, A. E., & Blair, S. N. (2012). Everyone could enjoy the “survival advantage” of elite athletes. *BMJ*, 345. doi: 10.1136/bmj.e8338
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. / Passage en revue et critique des modeles d ' adaptation psychologique aux blessures dues au sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 87-100.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Petitpas, A. J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions In Lavalley, D. and Wylleman, P. (ed.), *Career transitions in sport: international perspectives, Morgantown, W.Va., Fitness Information Technology, c2000, p.29-43*. United States.
- Brewer, B. W. (1993). Self-Identity and Specific Vulnerability to Depressed Mood. *Journal of Personality*, 61(3), 343-364. doi: 10.1111/1467-6494.ep9402021311
- Bryman, A. (2008). *Social Research Methods* (Third edition ed.). New York: Oxford Press Inc.
- Clarke, P. M, Walter, S. J, Hayen, A., Mallon, W. J, Heijmans, J., & Studdert, D. M. (2012). Survival of the fittest: retrospective cohort study of the longevity of Olympic medallists in the modern era. *BMJ*, 345. doi: 10.1136/bmj.e8308
- Creswell, J. W. (Ed.). (2007). *Qualitative inquiry & research design Choosing among five approaches* (Second edition ed.). California: Sage Publications, Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Vol. 19*(No 2), 109-134.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y.: University of Rochester Press.
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2010). Motivational Process and Facilitation of Quality Engagement in Sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport Psychology. Personal growth to peak performance* (pp. 59-80). NY: McGrawHill.
- Earle, S. & Donnell, T. O. (2007). The factors that influence health. In S. Earle (Ed.), *theory and research in promoting public health*. London: SAGE Publications.
- Fogelholm, M., Kaprio, J., & Sarna, S. (1994). Healthy lifestyles of former Finnish world class athletes. / Modes de vie d' anciens athletes finlandais de niveau mondial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(2), 224-229.
- Geertz, C. (2000). *Local knowledge: further essays in interpretive anthropology*. New York: Basic Books.
- Gilberg, R. & Breivik, G (1999). *Hvorfor ble de beste best? : barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere* (Vol. B. 15). Oslo: Norges idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag.
- Gilberg, R. (1999). *Gjennom slit til stjernene: En studie av norske toppidrettsutøveres levekår og livskvalitet*. Norges Idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag.
- Gjerset, A. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter.
- Gotaas, Thor. (2003). *Først i løypa: historien om langrenn i Norge*. Oslo: Andresen & Butenschøn.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforl.
- Hallén, J. & Ronglan, L. T. (2011). *Treningslære for idrettene*. Oslo: Akilles.
- Hanstad, D. V. (2002). *Seier'n er vår, men hvem har æren?: en bok om det norske idrettseventyret*. Oslo: Schibsted.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU.
- Hesketh, B. (1997). Dilemmas in Training for Transfer and Retention. *Applied Psychology: An International Review*, 46(4), 317-339. doi: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01234.x
- Johansen, Ø. K. (2011). *Homo ludens: det lekende menneske : sport og spill i historisk perspektiv*. [Hamar]: Norsk tipping.

- Kontos, A. P., & Feltz, D. L. (2008). The nature of sport psychology. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 3-13). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Kvale, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Lavallee, D. (2000). Theoretical Perspectives on Career Transitions in Sport. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 1-27). Morgantown, W.Va: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., Grove, J., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian Psychologist*, 32(2), 131-135.
- Lavallee, D., Nesti, M., Borkoles, E., Cockerill, I., & Egde, A. (2000). Intervention Strategies for Athletes in Transition. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Carrer Transitions in Sport. International Perspectives* (pp. 111-130). Morgantown, W. Va: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport: international perspectives*. Morgantown, W. Va.: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., Wylleman, P., & Sinclair, D. (2000). Appendix A. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 207-259). Morgantown, W. Va: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., & Jowett, S. (2007). *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lavallee, D. & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(1), 119-141.
- Lemyre, P-N. (2005). *Determinants of burnout in elite athletes: a multidimensional perspective*. Oslo: Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Malterud, K. (1996). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring*. [Oslo]: Tano Aschehoug.
- Mayocchi, L., & Hanrahan, J. S. (2000). Transferable Skills for Career Change. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Carrer Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 95-130). Morgantown: Fitness Information Technology.
- McPherson, B. D. (1980). Retirement from professional sport: the process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociology of Sport Journal*(30), 126-143.

- Moen, T., Nilssen, V. L., & Postholm, M.B. (2005). *Kvalitative forskere i teori og praksis* (Vol. nr 15). Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Murphy, S. M. (1995). Transitions in competitive sport: maximizing individual potential *In* Murphy, S.M. (ed.), *Sport psychology interventions, Champaign, Ill., . .* (pp. 331-346). United States: Human Kinetics Publishers, c1995.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science* (Sage Publications Inc.), 7(4), 325-340. doi: 10.1177/1745691612447309
- Ogilvie, B., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes *In*, Singer, R.N. (ed.), *et al., Handbook of research on sport psychology, New York, Macmillan, c1993, p. 761-775*. United States.
- Olsen, A. M.. (2005). *Idrettens ordbok: ord og uttrykk med forklaringer*. Oslo: Akilles.
- Ommundsen, Y. (2011a). Spesialisere tidlig og plukke talenter - er det så lurt? (pp. S.53-68). Oslo: Akilles.
- Ommundsen, Y. (2011b). Veien mot gode fotballprestasjoner: er tidlig spesialisering løsningen? (Vol. 25(2011)nr 1, pp. S. 32-34). Ulsteinvik: Foreningen.
- Paulgaard, G. (1997). Feltarbeid i egen kultur: innenfra, utefra eller begge deler? (pp. s. 70-93). Oslo: Universitetsforl.
- Pearson, R. E., & Petitpas, A. J. (1990). Transitions of Athletes: Developmental and Preventive Perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69(1), 7-10.
- Petitpas, A., Danish, S., Murphy, S & McKelvain, R. (1992). A Career Assistance Program for Elite Athletes. *Journal of Counseling & Development*, 70(3), 383-386.
- Postholm, M.B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kausstudier*. Oslo: Universitetsforl.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of Self-determination theory: An organismic - dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, N.Y.: University of Rochester press.
- Saunders, P. (2010). The Runner's High. *Run for Your Life: R4YL*(29), 38-39.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive Transitions From High-Performance Sport. *Sport Psychologist*, 7(2), 138-150.
- Skulstad, H.. (2011). *Ulikt sted, ulike muligheter?: en undersøkelse av fødestedseffekt og relativ alderseffekt hos norske landslagsspillere i perioden 1991-2010*. Oslo: [H. Skulstad].

- Smith, J. P. (1999). Healthy Bodies and Thick Wallets: The Dual Relation Between Health and Economic Status. *Journal of Economic Perspectives*, 13(2), 145-166.
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Japhag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 101-118. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.05.002
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignieres, D. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 354-371. doi: 10.1080/10413200390238022
- Stephan, Y., & Brewer, B. W. (2007). Perceived Determinants of Identification with the Athlete Role Among Elite Competitors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 67-79.
- Stockhausen, L., & Turale, S.. (2011). An Explorative Study of Australian Nursing Scholars and Contemporary Scholarship. *Journal of Nursing Scholarship*, 43(1), 89-96. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1547-5069.2010.01378.x>
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998). *Basics of qualitative research : techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Taylor, J., & Lavallee, D. (2010). Career Transition among Athletes: Is There Life after Sports? In M. J. Williams (Ed.), *Applied Sports Psychology* (6 ed., pp. 542-562). New York: McGraw-Hill.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. / Un modele conceptuel d ' adaptation a la retraite sportive. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Warriner, K. & Lavallee, D. (2008). The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 301-317. doi: 10.1080/10413200801998564
- Weiss, M. R, & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and Sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 115-154). Champaign, III.: Human Kintetics.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. / L ' arret de la competition par des athletes ayant ete vainqueurs aux jeux olympiques. *International Journal of Sport Psychology*, 17(5), 337-363.

- Williams, J. M. (2010). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Boston: McGraw-Hill.
- Wylleman, P., De Knop, P., Verdet, M-C., & Erpic, S. C. (2007). Parenting and Career Transitions of Elite Athletes. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 234-247). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective in transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV.: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Lavallee, D., & Theeboom, M. (2004). Successful athletic careers. In C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 511-518). Amsterdam: Elsevier.
- Wylleman, P., & Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 88-94. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01194.x

Internetthenvisninger

- Caspersen C.J., Powell K.E., Christensen G.M (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for Health related research. *Public Health Reports*, 2, 126-131. Lastet ned artikkel den 3 April 2013, fra:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines advisory Committee Report 2008*. Lastet ned rapport den 3. April 2013, fra
<http://www.health.gov/paguidelines/>
- Helsedirektoratet (2012). *Råd om fysisk aktivitet Barn og unge (5-17 år)*. Lokalisert på
[http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Barn-og-unge-\(5-17-ar\).aspx](http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Barn-og-unge-(5-17-ar).aspx)
- Helsedirektoratet (2012). *Råd om fysisk aktivitet Voksne (18-64 år)*. Lokalisert på
[http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Voksne-\(18-64-%c3%a5r\).aspx](http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Voksne-(18-64-%c3%a5r).aspx)
- Norges Teknisk-naturvitenskaplige universitet O2 opptak normal befolkningen.. (s.a). Lokalisert 17.04.2013 på: <http://www.ntnu.no/cerg/kondisjonstillene>

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite. *Årsrapport 2012*. Lokalisert 15.05.13. på <http://www.idrett.no/omnif/Documents/aarsrapport%20NIF%202012.pdf>

Olympiatoppen (s.a.). Lokalisert 21.05.2013 på:

http://www.olympiatoppen.no/forutovere/Utdanningskoleogjobb/toppidrettogstudier/studiesteder/avtaler_og_ordninger/page6907.html

Olympiatoppen. (2013). FoU. Lokalisert på:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/fou/page5481.html>

World Health Organization, (2010). Global recommendations on physical activity for health. "1.Exercise. 2.Life style. 3.Health promotion. 4.Chronic disease - prevention and control. 5.National healthprograms." Lokalisert 15.05.13. på http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Vedlegg 1 Informasjonsskriv med samtykkeerklæring

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med en masteroppgave

Hei jeg er masterstudent ved høyskolen i Hedmark avdeling Elverum, og som det står i overskriften her så er jeg ute etter intervjuobjekter til min masteroppgave. Temaet for masteroppgaven er fysisk aktivitetsvaner hos tidligere toppidrettsutøvere. Som idrettsutøvere er fysisk aktivitet mer en forutsetning enn ett valg, det jeg ønsker å se nærmere på er hvorvidt denne forutsetningen er blitt et valg, og hva som kan forklare hvorfor en eventuelt velger å være fysisk aktiv. Aktivitet og aktivitetsvaner er et aktuelt tema i dagens samfunn, og idretten spiller i så måte en viktig rolle. Derfor vil årsaker til likheter eller ulikheter for fysisk aktivitet kunne være viktig å belyse både for idretten selv og de som driver idrett.

For å finne ut av dette, ønsker jeg totalt å intervju 12 personer, likt fordelt mellom kjønn og to idrettsgrener.

Spørsmålene i intervjuet vil ta for seg meninger og erfaringer rundt idrettskarrieren, overgangen til livet som idrettspensjonist, og livet etter idrettskarrieren. Som en del av oppgaven vil jeg prøve å finne ut noe om årsaken til de forskjellene eller likhetene som kommer fram - for eksempel om bestemte holdninger kan knyttes til utdanning, bosted eller lignende.

Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted for intervjuet.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli anonymisert. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig. Normert tid for innlevering av oppgaven er 31 mai 2013. Siste frist for innlevering er 31 mai 2014.

Dersom du har lyst å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og sender den til meg.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på mobil nummer 92026111, eller sende en e-post til sigurd.pettersen@hihm.no. Du kan også kontakte min veileder Eivind Å Skille ved institutt for Idrett og aktiv livstil på telefonnummer: 62430054.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen
Sigurd Ørjan Pettersen
Margrethe Munthes vei 35
2406 Elverum

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og er villig til å delta i studien.

Dato.....

Signatur Telefonnummer

Vedlegg 2 intervjuguide

Intervju/temaguide til tidligere toppidrettsutøvere innen fotball og langrenn.

Bakenforliggende opplysninger.

Kjønn

Alder

Idrett?

Hvor i Norge bor du?

Hvor bodde du under din karriere?

Hvor vokste du opp?

Har du familie?

Sivilstand i dag?

Sivilstand under karrieren?

Hva slags utdannelse har du?

Utdannet du deg under eller etter idrettskarrieren?

Hva jobber du med i dag?

Jobber du fulltid/deltid?

Er du engasjert i noe utenfor jobben?

Hvor mye tjente du som idrettsutøver?

Hva tjener du i dag?

Viss det er greit å spørre om; Hva tjente du etc

Idrettskarrieren

Kan du beskrive livet med idretten fra barndom til voksen?

Når var ditt første møte med idretten?

Kan du beskrive hvordan barneårene innen idretten var?

Hvor mange idretter holdt de på med? Hvor ofte og hvor mye trente de? Følte de at det var et ork å dra på noen av aktivitetene?

Når valgte du å satse på en bestemt idrett?

Hvorfor valgte du å satse på akkurat denne idretten?

Hvor mye trente du i årene fra du begynte med idrett og frem til 15 år.

Når vil du si at du slo igjennom/fikk du ditt gjennombrudd som idrettsutøver?

Hvor lenge anså du seg selv som toppidrettsutøver?

Beskriv hvordan livet som idrettsutøver var kontra livet du lever nå?

Studerte du under karrieren?

Var det en forutsetning for din satsning at du studerte og fikk studielån?

Hvem rundt deg var den som var viktigst for at du ble idrettsutøver?

Følte du å være i kontroll over din karriere som voksen?

Endret synet på deg sjøl og idretten utover karrieren, hvis så hvorfor?

Har du endret deg som person etter idrettskarrieren?

Karriereovergang

Kan du beskrive overgangen fra det å være idrettsutøver til idrettspensjonist?

Når ga du deg med idretten?

Hva var grunnen til at du ga deg med idretten.

Skjedde dette av egen fri vilje?

Dersom respondenten svarer skade/sjukdom: Er dette noe som forhindrer deg i å fungere normalt i dag?

Hvordan var overgangen fra aktiv utøver til ikke å være aktiv utøver?

- Kan du si noe om hvorfor det ikke opplevdes vanskelig?
- Kan du si noe om hvorfor det opplevdes vanskelig?

Var avslutningen av karrieren planlagt?

Fikk du hjelp til å planlegge avslutningen?

Følte du noen gang behov for hjelp/støtte?

Fikk du hjelp/støtte fra lag, landslag eller andre?

Fysiske aktivitetsvaner

Kan du beskrive dine fysiske aktivitetsvaner i dag?

Hvor mye trente du i løpet av en uke/år når du var aktiv?

Hvor mye mange timer i uka vil du si at du er fysisk aktiv i dag?

Hva slags type aktivitet driver du med?

Vil du beskrive aktiviteten som hard, middels eller lett?

Hvordan vil du beskrive din fysiske form i dag?

Hvordan vil du beskrive din fysiske form i forhold til din omgangskrets?

Hvordan vil du beskrive din omgangskrets?

Hva er motivet til at du er fysisk aktiv?

Kan du beskrive hva det vil si å være fysisk aktiv for deg?

- Dersom skader eller hindringer kommer opp gjennom intervjuet: Hvor mange timer hadde du vært fysisk aktiv dersom du hadde vært fri for skader/sjukdom.

Hva tenker du på når du hører ordet folkehelse?

Vedlegg 3 Oversikt over alder ved valg av idrett og alder ved karriereslutt

Kjønn	Idrett	Alder	La opp; alder	Valg av idrett; alder	År siden en la opp	År med fokus på en idrett
↓	↓	43	38	14	5	24
		38	34	15,5	4	18,5
		42	33	15	8	19
		43	34	16	10	17
		45	36	15,5	9	20,5
		46	32	14	14	18
		49	34	15	15	19
		46	36	16	10	20
Gjennomsnitt		352/8=44 år	277/8=34,6 år	121/8=15,1 år	75/8=9,4 år	156/8=19,5 år